

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.Б.06 «Физическая культура и спорт»

Наименование кафедры: кафедра физической культуры.

1. Цель и задачи освоения дисциплины:

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки к будущей профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение личного опыта повышение двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для формирования общекультурной компетенции.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина логически и содержательно-методически связана с дисциплиной: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен:

Знать:

- методические основы физического воспитания,
- основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности,
- основные требования к уровню психофизической подготовки в конкретной профессиональной деятельности,
- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда,

Уметь:

- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями,
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды,
- реализовать установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом,

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- навыками общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

4. Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

5. Виды и формы промежуточной аттестации: зачет.