

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)

Цель дисциплины (*модуля*):

- формирование физической культуры, как неотъемлемой части профессионально-личностного развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;

- укрепление физического, психического здоровья обучающихся средствами физической культуры,

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

- создание условий для полной реализации обучающимися своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития обучающихся в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Задачи:

- понимание ее социальной роли в развитии личности и при подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- получение мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, с установкой на здоровый образ жизни;

- физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных физических упражнениях.

Дисциплина (*модуль*) направлена на формирование следующих компетенций:

**УК-7:** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности .....;

В результате освоения дисциплины (*модуля*) обучающийся должен:

методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;

- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**Уметь:**

— организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;

— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; — выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**Владеть:** — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;

— способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

— методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;

— методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме *зачета*.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 академических часов.