

## **АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **(ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ: ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА)**

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

Задачи:

- обеспечение физической и психофизиологической составляющей при гармоническом развитии личности будущего специалиста; содействие естественному процессу физического развития организма молодежи студенческого возраста – достижение общей физической и функциональной подготовленности, соответствующей полу и возрасту студентов;
- сохранение и укрепление здоровья студентов в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении; формирование физической и психофизиологической надежности выпускников к будущей профессиональной деятельности посредством профессионально-прикладной физической подготовки.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- 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.