

Аннотация к дисциплине

Б.1. Дисциплины (модули)

Б1.О Обязательная часть

Б1.О.08 Физическая культура и спорт

Дисциплина Б1.О.08 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕТ (72 часа)

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 профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ИД-1_{УК-7}. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

ИД-2_{УК-7} -Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- ценности физической культуры и спорта;

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;

- культурное, историческое наследие в области физической культуры;

-факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

-принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;

-основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;

-влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

-оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;

-придерживаться здорового образа жизни;

-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.

Владеть:

-различными современными понятиями в области физической культуры;

-методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

-методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;

-здоровье сберегающими технологиями;

-средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных