

## Физическая культура

### Место учебной дисциплины в структуре ООП

Блок 1. Базовая часть. Б1.Б.28.

#### Цели освоения 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 дисциплины:

— обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

— формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

— овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

— адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;

— овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

— овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### Знать:

— научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

#### Уметь:

— использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

#### Владеть:

— средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### Формируемые компетенции

Успешное освоение дисциплины позволяет обучающемуся обладать следующими компетенциями:

— способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК–10).

Общая трудоемкость дисциплины — 2 з. е. (72 часа), аудиторная работа — 36 часов, время изучения — 2 семестр. Промежуточная аттестация: недифференцированный зачет — 2 семестр.