

«Физическая культура и спорт»

Место учебной дисциплины в структуре ООП

Базовая часть. Б1.Б.25

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:

- механизмы процессов саморазвития и самореализации личности;
- технологию и методику самооценки;
- научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития личности.

Уметь:

- расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;
- планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

Владеть:

- культурой гуманитарного мышления, методами анализа своих возможностей;
- средствами саморазвития и самореализации — средствами и методами укрепления здоровья;
- средствами и методами укрепления здоровья;
- методикой физического самосовершенствования 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 — 40 часов, время изучения — 1 семестр. Промежуточная аттестация: недифференцированный зачет — 1 семестр.