

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.Б.06 Физическая культура и спорт**

Цель дисциплины	<p>Целями освоения дисциплины является формирование общекультурных и профессиональных компетенций, необходимых для их реализации в профессиональной деятельности через усвоение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одном из средств здоровьесбережения, приобретение умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья, развитие способности к физическому самосовершенствованию.</p> <p>Материал дисциплины позволит иметь целостное представление о физической культуре как одного из способов здоровьесбережения личности, об основах укрепления физического, психического, социального здоровья при помощи выполнения физических упражнений, о методике самостоятельных занятий физическими упражнениями, как в профессиональной так и в повседневной деятельности</p>
Место дисциплины в учебном плане	Б1.Б.06
Формируемые компетенции	ОПК-6, ОК-8, ОПК-12
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; – сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений; – анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; – ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
Содержание дисциплины	<p>1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности 2 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания 3 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности 4 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе 5 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий 6</p>

	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)
Формы промежуточной аттестации	Зачет