Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1_Б_5 «Физическая культура и спорт»

1. **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 профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной про-граммы (ОПОП)

Дисциплина Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 дисциплин и читается в 1 семестре 1 курса.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

• готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основной понятийный аппарат физической культуры и спорта;
- роль и место физической культуры и спорта в жизни человека;
- средства и методы, используемые в физической культуре и спорте;
- принципы физической культуры и спорта;
- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- основы здорового образа жизни;
- основы методики самостоятельных занятий физической культурой;
- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

Уметь:

- применять полученные знания при освоении других дисциплин;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- выполнять сложнокоординационные упражнения в процессе учебного занятия;
- пользоваться правильной терминологией при показе упражнений;

Владеть:

- методами индивидуально-типологической диагностики занимающихся и применять полученные данные в образовательном процессе;
- навыками диагностики и оценки уровня индивидуального здоровья, физической, психологической подготовленности с учетом индивидуального развития занимающихся;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- способами оценки и контроля за уровнем всех видов подготовленности;
- методикой построения занятий физической культурой;

основами здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Разделы дисциплины

1. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
2. Основы здорового образа жизни студента.
3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
5. Теория йоги.