

## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы дисциплины

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

#### 1. Цели дисциплины:

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма ради сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части профессионального цикла дисциплин. Данная дисциплина (модуль) относится к Блоку 1 и реализуется в рамках базовой части Б1. Дисциплина (модуль) изучается на 1, 2 курсах. Для успешного освоения дисциплины студент обязан систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы; совершенствовать спортивное мастерство; выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки, соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания, регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой. Иметь аккуратно подготовленный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующую виду занятий

#### 3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины Б1.О.03.04 «Физическая культура и спорт» направлено на формирование у студентов следующих компетенций:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.Б-7.1 Знает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК.Б-7.2 Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК.Б-7.3 Владеет навыками формирования норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет:** 2 зачётные единицы, 72 ч.

**5. Форма контроля:** зачёт.

**6. Разработчик:** Джанкезов Р. Х., *ст. преподаватель кафедры физического воспитания и общественного здоровья*