

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура»**

### **1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, в модульной структуре ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура» включена в базовую часть блока 1 ОПОП. Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Физическая культура» на предыдущем уровне образования.

### **2. Цель дисциплины**

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование систематизированных знаний в области физической культуры как части общей культуры, влияние физических упражнений и спорта на структуру тела, развитие и воспитание физических и личностных качеств готовности к профессиональной деятельности.

### **3. Структура дисциплины**

Роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. Понимание природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, методических знаний по использованию средств физической культуры для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

### **4. Основные образовательные технологии**

В ходе изучения дисциплины используются как традиционные (лекции, практические, самостоятельная работа, контрольные занятия), так и интерактивные формы проведения занятий (технология обучения в сотрудничестве, проектные методики и др.).

### **5. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

**В результате изучения дисциплины, обучающиеся, должны.**

знать:

- определение понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физические упражнения», «физические качества: «сила», «быстрота», «выносливость», «ловкость», «гибкость»;

- основы здорового образа жизни;

- основы самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- основы методик развития физических качеств;

- основные методы оценки физического состояния;

- стороны (компоненты) спортивной тренировки;

- методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в физической культуре и спорте;

- средства и методы мышечной релаксации в спорте;

уметь:

- осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма;

- контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования различной направленности;
- провести комплекс общеразвивающих физических упражнений и подвижную игру;  
владеть:
- основными жизненно важными двигательными действиями;
- навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.
- навыками определения типа телосложения, анатомического анализа положений и движений тела; оценки морфологических показателей физического развития;
- способностью предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (кости, связки, мышцы и т.д.), специфические спортивные травмы и их последствия;

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины**

2 зачетных единиц (72 академических часов).

#### **7. Формы контроля**

Промежуточная аттестация – зачет.

#### **8. Составитель**

Заостровцева Марина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин НОУ ВО СФГА