

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общая трудоемкость – 2 з.е. или 72 часа

Итоговая форма контроля – зачет

Цели и задачи дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» ставит своей **целью** формирование отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и как средству поддержания своего здоровья.

Задачи дисциплины:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психомоторную способность;
- прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне, на протяжении всех лет обучения в вузе;
- обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой;
- обучить методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам их коррекции средствами физической культуры;
- обучить осуществлению самоконтроля и взаимоконтроля на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры и ведению дневника самоконтроля;
- обучить составлению и проведению комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастик, формировать установку на здоровый стиль жизни, мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,

комплексы утренней и производственной гимнастики;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

Владеть навыками:

- оказания доврачебной помощи пострадавшему;
- здорового образа жизни;
- двигательной активности;
- управления своими эмоциями;
- организации двигательного режима в повседневной и профессиональной деятельности.