

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.Б.22 Физическая культура**

<b>Цель дисциплины</b>	<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>
<b>Место дисциплины в учебном плане</b>	Б1.Б.22
<b>Формируемые компетенции</b>	ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОПК-12
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b>	<p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>– сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений;</li> <li>– анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование;</li> <li>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;</li> <li>– ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
<b>Содержание дисциплины</b>	<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)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет -1 семестр