

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Задорожная Людмила Ивановна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 26.09.2022 18:58:49  
Уникальный программный ключ:  
faa404d1aeb2a023b5f4a331e630ac540490312d

## Аннотация

### Учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» специальности 31.05.03 Стоматология

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности и способности разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

#### Основные блоки и темы дисциплины:

- Практический (основной), содействующий приобретению опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечивающих полноценную общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;
  - Контрольный, определяющий объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.
  - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
  - Социально-биологические основы физической культуры;
  - Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;
  - Психо-физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности;
- Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания;
  - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
  - Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;
- Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;
  - Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
  - Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
  - Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

**Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в перечень дисциплин обязательной части ОПОП.**

**В результате изучения дисциплины специалист должен овладеть следующими компетенциями:**

- УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

- УК-7.2 Использует основы физической культуры для сознательного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

**В результате освоения дисциплины специалист должен:**

**Знать:**

- цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания;  
- свои ресурсы и их пределы (личностные, психофизиологические, ситуативные временные и т.д.) для успешного выполнения порученной работы; технологию планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.

**Уметь:**

- использовать физическую культуру и спорт для поддержания здоровья и работоспособности человека;  
- применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы; планировать достижение перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.

**Владеть:**

- навыками поддержания хорошей психо-физической формы.  
- навыками саморазвития и осознанного обучения с использованием предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается посредством лекционных и практических занятий, самостоятельной работы, выполнением тестов и завершается зачётом.

**Общая трудоемкость дисциплины** составляет 72 часа, 2 зачётные единицы.

**Вид промежуточной аттестации:** зачет.

Разработчик:  
Доцент кафедры  
физического воспитания

  


Козлов Р.С.

Зав. выпускающей кафедрой  
по направлению

В.Б. Шовгенов