

## Аннотация

*рабочей программы учебной дисциплины Б1.О.55 «Физическая культура и спорт» специальности 31.05.01 Лечебное дело*

**Цель дисциплины** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования 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 базовой части ОПОП.**

В результате освоения дисциплины студент должен владеть способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6).

**Иметь:** способность поддерживать должный уровень психо-физической формы с целью

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**знать:** цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания;

**уметь:** использовать физическую культуру и спорт для поддержания здоровья и работоспособности человека;

**владеть:** навыками поддержания хорошей психо-физической формы.

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:



Ашхамахов К. И.

Зав. выпускающей кафедрой



М.М. Дударь