

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

### **1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы в модульной структуре ООП.**

Учебная дисциплина включена в базовые дисциплины ООП (Б 4.01).

### **2. Цель изучения дисциплины.**

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **3. Структура дисциплины.**

Содержание курса включает в себя следующие основные разделы и темы:

Практический раздел. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры. Лыжная подготовка.

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

Практические занятия.

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

Содержание и структура учебной дисциплины «Физическая культура» должны способствовать формированию общекультурных компетенций:

– владеет навыками ведения здорового образа жизни, участвует в занятиях физической культурой и спортом (ОК-14).

В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**6. Общая трудоемкость дисциплины:** 2 зачетные единицы (400 часов).

**7. Промежуточная аттестация:** зачет.