

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Физическая культура и спорт»**

#### **1. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам Блока 1. Дисциплины (модули). Обязательная часть Б1.О.12.

#### **2. Объем дисциплины:** 2 зачетные единицы.

**3. Содержание дисциплины:** Основные понятия физической культуры и её компоненты. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Мотивы, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях

#### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

-способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовать свою роль в команде(**УК-3**);

-способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**УК-7**).

#### **5. Форма контроля:** зачет.

#### **6. Разработчик:** старший преподаватель кафедры физического воспитания Сокаев Х. М.