

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Беспалов Владимир Александрович

Должность: Ректор МИЭТ

Дата подписания: 01.09.2023 12:19:29

Уникальный программный ключ:

ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354f736d76c8f8bea882b8d602

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки – все направления

Направленность (профиль) – все направленности (профили)

Уровень образования – бакалавриат

Форма обучения - очная

#### **1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель освоения дисциплины:** освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:** укрепление здоровья обучающихся, повышение и поддержание физической и умственной работоспособности; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни.

#### **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы, изучается на 1 курсе 1 семестре очной формы обучения.

Дисциплина направлена на формирование универсальной компетенции «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

#### **3. Краткое содержание дисциплины**

**Дисциплина включает в себя следующие разделы:**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Основы методики закаливания организма. Методы развития и контроля физических качеств. Способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления.

#### **Разработчик:**

Доцент Королев В.Г.