

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура и спорт

по направлению подготовки 27.03.05 «Инноватика»

по профилю Управление инновациями (по отраслям и сферам экономики)

Квалификация выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: ИХТ

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физического воспитания и спорта»

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- а) формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
- б) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- в) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

### **2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»:**

Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре

Физическая культура в самоуправлении здоровьем

Физическая культура в повышении работоспособности

Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании

Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре

### **3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

- 1) Знать: а) роль физической культуры в развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни;  
б) особенности развития видов спорта, основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках средствами физической культуры;  
в) способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правила личной гигиены, профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи.
- 2) Уметь: а) технически правильно осуществлять двигательные действия различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;  
б) соблюдать правила безопасности и профилактике травматизма на занятиях физической культурой;  
в) пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

г) контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

д) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

3) Владеть: а) системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

б) владеть своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения;

в) осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

г) использование физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Зав.каф. ИХТ



Султанова Д.Ш.