

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы специалитета по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденной 24.05.2023 г.

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения ОПОП ВО:** 6 лет

**Кафедра:** общая гигиена и физическая культура

- 1. Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности обучающихся 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.
- 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:** относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 32.05.01 Медико-профилактическое дело.
- 3. Требования к результатам освоения дисциплины:** в основе преподавания данной дисциплины лежат следующие виды профессиональной деятельности:
  - ✓ профилактическая;
  - ✓ диагностическая;
  - ✓ организационно-управленческая;
  - ✓ научно-исследовательская.

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:** способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

**Индикаторы достижения компетенций:**

- ✓ ИДУК-7-1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
- ✓ ИДУК-7-2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
- ✓ ИДУК-7-3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

**В результате изучения дисциплины студент должен**

– **знать:**

- ✓ научно-практические основы физической культуры и ее социальную роль в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- ✓ основы здорового образа жизни, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность;
- ✓ требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности;
- ✓ средства и методы восстановления работоспособности организма человека;
- ✓ основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

– **уметь:**

- ✓ использовать средства и методы физической культуры для достижения и сохранения высокой работоспособности и трудовой активности;
- ✓ применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья;
- ✓ планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки;
- ✓ поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ✓ пропагандировать и применять в жизни и профессиональной деятельности принципы здорового образа жизни

– **владеть:**

- ✓ навыком подбора необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда;
- ✓ способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки;
- ✓ основными формами и средствами физического воспитания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- ✓ методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. **Общая трудоемкость дисциплины:** 2 зачетные единицы (72 часа).

5. **Семестр:** 1,8.

6. **Основные разделы дисциплины:**

- Теоретический раздел – научно-практические основы физической культуры и спорта
- Практический раздел:
- методико-практический подраздел – средства и методы физической культуры в формировании учебных, профессиональных, жизненных умений и навыков
  - учебно-тренировочный подраздел – общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики
- Контрольный раздел – диагностика индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности обучающегося.

Зав. кафедрой общей гигиены и физической культуры, д.м.н., профессор

  


А.Р. Кусова

Ст. преподаватель кафедры общей гигиены и физической культуры

Е.Ю. Ростиашвили