

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Наименование дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

### Наименование ОПОП ВО

29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности. Технология моды

### Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины Физическая культура и спорт является 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.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой знаний и умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в жизни.

### Результаты освоения дисциплины (модуля)

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код компетенции	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения	
29.03.05 «Конструирование изделий легкой промышленности» (Б-КИ)	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания:	принципов и ценностей физической культуры, ключевых понятий системы физического воспитания, компонентов здорового образа жизни.

			Умения:	подбирать и систематизировать физические упражнения по специфике их воздействия на физические способности и укрепление здоровья с учетом специфики профессиональной деятельности.
--	--	--	---------	---

### Основные тематические разделы дисциплины (модуля)

- 1) Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
- 2) Социально-биологические основы физической культуры студентов
- 3) Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
- 4) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
- 5) Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)
- 6) Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов
- 7) Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
- 8) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 9) Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
- 10) Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
- 11) Физическая культура и профессиональной деятельности.

### Трудоемкость дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Трудоёмкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудоёмкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттестации	
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1.Б	2	2	18	17	0	0	1	0	54	3

### Составители(ль)

*Барабаш О.А., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Olga.Varabash@vvsu.ru*

*Гудков Ю.Э., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Yuriy.Gudkov@vvsu.ru*

*Мазитова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Nataliya.Mazitova@vvsu.ru*