

Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: **27.03.01. Стандартизация и метрология**

Профиль подготовки: Стандартизация и сертификация в легкой промышленности.

1. Цели освоения дисциплины:

- понимать социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, установку на здоровый образ жизни;
- формировать установку на физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- знать научно-биологические и педагогические основы физической культуры и спорта;
- знать основы ведения здорового образа жизни
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности в последующих жизненных и профессиональных достижениях.

2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Разделы учебной дисциплины
1	Физическая культура и спорт общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2	Социально- биологические основы физической культуры и спорта
3	Основы здорового образа жизни
4	Средства и методы развития основных двигательных качеств
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
6	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями