

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.С. Огрин



АННОТАЦИЯ

Учебной дисциплины **«Физическая культура»**

Направление подготовки **54.03.01. «Дизайн»**

Профиль **«Графический дизайн»**

Программа разработана на кафедре **физической культуры**

Цель изучения дисциплины	Целью физического воспитания является: самоорганизация, дисциплина, овладение технологией физического самосовершенствования для ведения активного и здорового образа жизни при наличии необходимого волевого напряжения, энергетизма, способности работать на экстремуме деятельности.
Компетенция, формируемая в результате освоения дисциплины	ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные средства физической культуры и технологии их использования; • основы самоконтроля за самочувствием. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять навыки ситуативного подбора и использование средств и методик физического воспитания и психосоматической подготовки (в режимах мобилизации, восстановления и длительных усилий в учебной и практической деятельности); • разрабатывать индивидуальные планы и использовать их как механизм организации жизнедеятельности и индивидуального опыта. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления психофизического состояния организма
Краткая характеристика учебной дисциплины	Дисциплина «Физическая культура» направлена на овладение теоретическими и практическими знаниями по использованию средств физической культуры для физического самосовершенствования и организации здорового образа жизни).
Форма итогового контроля знаний	Для контроля усвоения студентами данной дисциплины, учебным планом предусмотрены зачеты с оценкой, которые проводятся в форме сдачи контрольных нормативов+ % посещаемости по дисциплине.