**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**Специальность 31.02.05. «Стоматология ортопедическая» СПО по очной форме обучения.**

 **1. Общая трудоемкость дисциплины:** **392ч.**

**2.** **Цель дисциплины:** -получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья и продления своей профессиональной деятельности.

**3. Задачи дисциплины:**

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

- овладение системой специальных знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей.

- формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, направленных на адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

**4. Основные разделы дисциплины:**

**- практический** – на приобретение знаний в области физической культуры, спорта и физкультурно-оздоровительной деятельности;

**- лекционный** - предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путём самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы;

**5. Результат освоения дисциплины:**

* **Знать:**

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- средства и методы физической культуры для повышения умственной работоспособности и развития физических качеств;

- средства и методы восстановления работоспособности организма человека;

- основы физической культуры и здорового образа жизни; принципы здорового образа жизни, последствия вредных привычек;

- здоровьеформирующие инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта.

* **Уметь:**

 - совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений;

 - составлять комплексы утренней гигиенической и корригирующей гимнастики и подбирать упражнения, направленные на развитие физических качеств;

- применять современные средства и методы релаксации ;

- составлять комплекс утренней гигиенической, корригирующей и производственной гимнастики;

- разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьеформирующих технологий.

* **Иметь навык (опыт деятельности):**

 - владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности специалиста, а также методами совершенствования физических качеств;

 - владеть навыками проведения и выполнения комплексов утренней гигиенической, корригирующей гимнастики;

 - выполнять простейшие приемы релаксации;

- владеть средствами и методами убеждения, разъяснения и просвещения с целью формирования потребности граждан в активном здоровом образе жизни.

**6.** **Перечень компетенций, вклад в формирование которых осуществляет дисциплина: ОК-2,ОК-3,ОК-4,ОК-6,ОК-8,ОК-11,ОК-14**

**7. Виды учебной работы:** лекционные занятия, практические занятия, самостоятельные занятия.

**8. Промежуточная аттестация по дисциплине:** *дифференцированный зачет в VI семестре.*