

## Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Формируемые компетенции (части компетенций)	УК-7
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение пониманием роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значения физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципов, средств, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, теоретических и методических основ организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- формирование умения использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья, разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя, разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- развитие навыков использовать основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</li> </ul>
Основные разделы / темы дисциплины	<p><b>Очная форма обучения</b> Теоретический раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;</li> <li>- Социально-биологические основы физической культуры;</li> <li>- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);</li> <li>- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;</li> <li>- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности;</li> <li>- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;</li> <li>- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;</li> <li>- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.</li> </ul> <p>Практический раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Легкая атлетика;</li> <li>- Спортивные игры;</li> <li>- Подвижные игры и эстафеты;</li> <li>- Общая физическая подготовка (ОФП);</li> <li>- Производственная гимнастика.</li> </ul> <p>Контрольный раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование</li> <li>- Контрольная работа.</li> </ul> <p><b>Заочная форма обучения</b> Теоретический раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения и развитие физической культуры.</li> <li>- Социально-биологические основы физической культуры.</li> <li>- Основы здорового образа жизни.</li> <li>- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> <li>- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</li> </ul> <p>Контрольный раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование;</li> <li>- Контрольная работа.</li> </ul>
Форма промежуточной аттестации	Зачет

**Очная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины	2 зач. ед., 72 академ. час.						
	Семестр	Аудиторная нагрузка, час.			СРС, ч	ИКР, ч	Промеж уточная аттестация, ч
		Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы			
1	8	24	-	40	-	-	

**Заочная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины	2 зач. ед., 72 академ. час.						
	Семестр	Аудиторная нагрузка, час.			СРС, ч	ИКР, ч	Промеж уточная аттестация, ч
		Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы			
1	4	2	-	62	-	4	