

## Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт						
Формируемые компетенции	ОК-8						
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>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						
Общая трудоемкость дисциплины	2 зач. ед., 72 акад. час.						
	Семестр	Аудиторная нагрузка, час.			СРС, ч	Промежуточная аттестация, ч	Всего за семестр, ч
		Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы			
	1	4	2	-	66	-	72