

Аннотация дисциплины «Физическая культура и спорт»

Наименование дисциплины	<i>Физическая культура и спорт</i>							
Цель дисциплины	формирование знаний, умений и навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.							
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - знание роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; - знание значения физической культуры в формировании общей культуры личности человека; - знание принципов, средств, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; - знание теоретических и методических основ организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей; - умение использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; - умение разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; - умение разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности; - навыки использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности 							
Основные разделы дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - теоретический; - практический; - контрольный. 							
Общая трудоемкость дисциплины	<u>2</u> зач ед/ <u>72</u> академических часа.							
		Аудиторная нагрузка, ч				СРС, ч	Промежуточная аттестация, ч	Всего за семестр, ч
	Семестр	Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы	Курсовое проектирование			
	1 семестр	17	51	-	-	4	-	72
	ИТОГО:	17	51	-	-	4	-	72