

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт						
Формируемые компетенции	УК-7						
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; - развитие навыков использовать основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности 						
Основные разделы / темы дисциплины	<p>Теоретический раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - Социально-биологические основы физической культуры; - Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); - Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья; - Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; - Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; - Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. <p>Практический раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Легкая атлетика; - Спортивные игры; - Подвижные игры и эстафеты; - Общая физическая подготовка (ОФП); - Производственная гимнастика. <p>Контрольный раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тестирование. 						
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Общая трудоемкость дисциплины	2 зач. ед., 72 акад. час.						
	Семестр	Аудиторная нагрузка, час.			СРС, ч	Промеж уточная аттестац ия, ч	Всего за семестр, ч
		Лекции	Пр. занятия	Лаб. работы			
1	16	32	-	24	-	72	