

## 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>- 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> </ul>        |                           |             |             |        |                             |                     |
| Форма промежуточной аттестации     | Зачет  |                           |             |             |        |                             |                     |
| Общая трудоемкость дисциплины      | 2 зач. ед., 72 академ. час.  |                           |             |             |        |                             |                     |
|                                    | Семестр  | Аудиторная нагрузка, час. |             |             | СРС, ч | Промежуточная аттестация, ч | Всего за семестр, ч |
|                                    |  | Лекции                    | Пр. занятия | Лаб. работы |        |                             |                     |
| 1                                  | 16   | 32                        | -           | 24          | 2      | 72                          |                     |