

## Аннотация дисциплины

|                                    |   |                           |             |             |        |                             |                     |
|------------------------------------|---|---------------------------|-------------|-------------|--------|-----------------------------|---------------------|
| Наименование дисциплины            | Физическая культура и спорт   |                           |             |             |        |                             |                     |
| Формируемые компетенции            | УК-7; ОПК-3   |                           |             |             |        |                             |                     |
| Задачи дисциплины                  | <p>- 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;</p> <p>- 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;</p> <p>- развитие навыков использовать основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> |                           |             |             |        |                             |                     |
| 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                          |                     |