

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Формируемые компетенции	ОК-8
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 использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
Основные разделы / темы дисциплины	<p>1 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>2 Практический раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> - легкая атлетика; - спортивные игры; - подвижные игры и эстафеты; - общая физическая подготовка (ОФП); - производственная гимнастика. <p>3 Контрольный раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование.
Форма	Зачет

промежуточной аттестации							
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	-	62	4	72	