

Аннотация дисциплины

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------|-------------|-------------|--------|-----------------------------|---------------------|
| Наименование дисциплины | Физическая культура и спорт | | | | | | |
| Формируемые компетенции | ОК-12 | | | | | | |
| 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 acad. час. | | | | | | |
| | Семестр | Аудиторная нагрузка, час. | | | СРС, ч | Промежуточная аттестация, ч | Всего за семестр, ч |
| | | Лекции | Пр. занятия | Лаб. работы | | | |
| 1 | 16 | 32 | - | 24 | - | 72 | |