

Аннотация дисциплины

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---------------------------|-------------|-------------|--------|-----------------------------|---------------------|
| Наименование дисциплины | Физическая культура и спорт | | | | | | |
| Формируемые компетенции | УК-7; ОПК-2 | | | | | | |
| 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"> - История возникновения и развитие физической культуры. - Социально-биологические основы физической культуры. - Основы здорового образа жизни. - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями - Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). <p>Контрольный раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тестирование; - Контрольная работа. | | | | | | |
| 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 | |