

## Аннотация дисциплины

|                               |  |                        |     |      |                |        |          |          |
|-------------------------------|--|------------------------|-----|------|----------------|--------|----------|----------|
| Наименование дисциплины       | <i>Физическая культура и спорт</i>   |                        |     |      |                |        |          |          |
| Цель дисциплины               | формирование знаний, умений и навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   |                        |     |      |                |        |          |          |
| Задачи дисциплины             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- знание значения физической культуры в формировании общей культуры личности человека;</li> <li>- знание принципов, средств, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;</li> <li>- знание теоретических и методических основ организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- умение использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;</li> <li>- умение разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя;</li> <li>- умение разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- навыки использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</li> </ul> |                        |     |      |                |        |          |          |
| Основные разделы дисциплины   | <p>История возникновения и развитие физической культуры.<br/>         Социально-биологические основы физической культуры.<br/>         Основы здорового образа жизни.<br/>         Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br/>         Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>   |                        |     |      |                |        |          |          |
| Общая трудоемкость дисциплины | 2 зач ед/ 72 академических часов.  |                        |     |      |                |        |          |          |
|                               | Семестр  | Аудиторная нагрузка, ч |     |      |                | СРС, ч | Контроль | Всего, ч |
|                               |  | Лекции                 | Пр. | Лаб. | Курс. проектир |        |          |          |
|                               | 1 семестр  | 6                      | -   | -    | -              | 62     | 4        | 72       |
| ИТОГО:                        | 6  | -                      | -   | -    | 62             | 4      | 72       |          |