

## 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.          Социально-биологические основы физической культуры.          Основы здорового образа жизни.          Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.          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	8	-	-	-	64	-	72
ИТОГО:	8	-	-	-	64	-	72	