

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"> - знание роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; - знание значения физической культуры в формировании общей культуры личности человека; - знание принципов, средств, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; - знание теоретических и методических основ организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей; - умение использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; - умение разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; - умение разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности; - навыки использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности 							
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	-	-	-	60	4	72
ИТОГО:		8	-	-	-	60	4	72