

Аннотация программы

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Требования к уровню освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

Трудоёмкость дисциплины

Вид занятий	Очная форма обучения						
	Всего часов	семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Практические занятия	18				18		
Форма итогового контроля	зач.				зач.		
Лекции	18				18		
СРС	36				36		
Подготовка и сдача зачета (экзамена)							
Общая трудоёмкость дисциплины, зачетных единиц	2				2		

Формы промежуточной аттестации: зачет

Перечень изучаемых тем (приводится в соответствии с тематическим планом изучения дисциплины):

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра