

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### Б.4.Физическая культура

<b>Цели освоения дисциплины</b>	Цель дисциплины – формирования 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 жизни и профессиональной деятельности.
<b>Место дисциплины в учебном плане и трудоемкость в зачетных единицах</b>	Данная дисциплина относится к базовой части ООП.  Общая трудоемкость дисциплины составляет - 2 зач.ед.
<b>Формируемые компетенции</b>	ОК-22
<b>Знания, умения и навыки, формируемые в результате освоения дисциплины</b>	В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен:  <i>Знать:</i>  - Научно - практические основы физической культуры и здорового образа жизни.  <i>Уметь:</i>  - Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.  <i>Владеть:</i>  - Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
<b>Содержание дисциплины</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</li> <li>- Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</li> <li>- Образ жизни и его отражение профессиональной деятельности.</li> <li>- Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</li> <li>- Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</li> <li>- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</li> <li>- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</li> <li>- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>- Профессионально – прикладная физическая подготовка будущих бакалавров (ппфп).</li> </ul>
<b>Виды учебной работы</b>	Практические занятия.
<b>Характеристика образовательных технологий,</b>	Учебно-тренировочные занятия  Занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной

<b>информационных, программных и иных средств обучения, с указанием доли аудиторных занятий, проводимых в интерактивных формах.</b>	<p>направленности</p> <p>Занятия настольным теннисом</p> <p>Аэробика</p>
<b>Формы текущего контроля успеваемости студентов</b>	<p>Описание методик проведения различных занятий , методические рекомендации и описание нормативов выполнения различных упражнений.</p>
<b>Виды и формы промежуточной аттестации</b>	<p>Зачет</p>