

### 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:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

### Трудоемкость 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 трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	72				72		

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.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.