

### 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.