

Аннотация дисциплины «Физическая культура»

Дисциплина (Модуль)	Физическая культура				
Содержание	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.</p> <p>Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</p> <p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма</p>				
Реализуемые компетенции	ОК 8; ОК-9				
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основы истории развития физической культуры в России. • Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности. • Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. • Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма. • Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. • Правила личной гигиены. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта • Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей • Разрабатывать индивидуальный двигательный режим • Управлять своими эмоциями • Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма • Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием. 				
Трудоемкость, з.е.	<p>Всего – 400 часов, из них:</p> <p>3 зет (72 часа),</p> <p>Элективные курсы по физической культуре и спорту – 328 часов.</p>				
Объем занятий, часов	400	Лекций	Практических (семинарских занятий)	Лабораторных занятий	Самостоятельная работа
	Всего	36	364		
	В том числе в интерактивной форме	-	-		
Формы самостоятельной работы студентов	<p>Самостоятельная подготовка к темам практических занятий; подготовка докладов, рефератов, подбор и изучение литературных источников, работа с периодической печатью, оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем, слайдового</p>				

	сопровождения докладов и т. д.
Формы отчетности (в т.ч. по семестрам)	Зачет -1,3,5 семестры Зачет с оценкой – 2,4,6 семестры

Декан ФИСФиА



Шахбанова И.К.

Зав.кафедрой Физкультуры



А.Г. Куршалиев