

## Аннотация дисциплины Б.1.1.5 Дисциплина. Физическая культура и спорт

Дисциплина "Физическая культура и спорт" изучается обучающимися по основной профессиональной образовательной программе "Биотехнология" направления подготовки "19.03.01 Биотехнология".

Дисциплина изучается в 1 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72/2 часов/з.ед. Самостоятельная работа заключается в выполнении работ, указанных в разделе 4.

В ходе изучения дисциплины осуществляется текущий контроль в форме технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической карты дисциплины, размещенной на электронном курсе, а также промежуточный контроль в форме зачет.

Целью изучения дисциплины является формирование следующих компетенций:

1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В ходе изучения дисциплины последовательно рассматриваются темы:

1. 1. Основы здорового образа жизни студента.  
2. Социально-биологические основы физической культуры.  
Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.  
3. Основы правильного питания .  
4. Культура психического здоровья.  
5. Культура здоровья и вредные пристрастия.  
6. Экологические основы культуры здоровья.  
7. Личная гигиена на занятиях физической культурой и спортом.  
8. Оптимизация умственной работоспособности студента в образовательном процессе.  
9. Спорт в современном мире.

Основными стратегическими образовательными технологиями являются: лекционные занятия, практические занятия, процедуры самообучения.

В рамках указанных технологий применяются тактические образовательные технологии: информационные, классическая лекция.