

## Аннотация дисциплины Б.1.1.7 Дисциплина. Физическая культура и спорт

Дисциплина "Физическая культура и спорт" изучается обучающимися по основной профессиональной образовательной программе "Садово-парковое и ландшафтное строительство" направления подготовки "35.03.10 Ландшафтная архитектура".

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. Физическая культура и спорт. Темы лекций: влияние хобби на продолжительность жизни; секреты долголетия; массаж и самомассаж; личная гигиена; секреты народной медицины Востока: Японии, Кореи, Вьетнама, Китая и др.; аутогенная тренировка; сила человека; физиологические изменения в организме; артериальное давление и болезни и др.

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

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