

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины  
Б1.О.21 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки

**35.03.10 «Ландшафтная архитектура»**

Направленность подготовки

### **Ландшафтная архитектура и садово-парковое строительство**

#### **1. Основные разделы дисциплины (модуля)**

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. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

#### **2. Объем курса, виды учебной работы и формы промежуточной аттестации:**

##### Очная форма обучения

Трудоемкость дисциплины:	– <u>2</u> зачетные единицы
Всего часов	– <u>72</u> час.
Из них:	
Аудиторная работа	– <u>36</u> час.
Из них:	
методико-практических занятий	– <u>36</u> час.
Самостоятельная работа	– <u>36</u> час.
Формы промежуточной аттестации:	
зачет с оценкой	– 1 семестр
зачет с оценкой	– 4 семестр

##### Заочная форма обучения

Трудоемкость дисциплины:	– <u>2</u> зачетные единицы
Всего часов	– <u>72</u> час.
Из них:	
Аудиторная работа	– <u>8</u> час.
Из них:	
Лекции	– <u>8</u> час.
Самостоятельная работа	– <u>64</u> час.
Формы промежуточной аттестации:	
зачет с оценкой	– II курс