

## **Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»**

**Цель 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.

### **Задачи:**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

### **Содержание дисциплины:**

В результате освоения дисциплины, обучающиеся изучают следующие темы:

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

**Тема 2. Основы здорового образа жизни студентов**

**Тема 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений**

**Тема 6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра**

**Тема 7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)**

**Тема 8. Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости)**

**Тема 9. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра**

**Объем дисциплины - 2 з.е.**

**Форма промежуточного контроля – зачет.**