

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

**Цель дисциплины** - формирование комплекса знаний, умений и навыков, направленных на использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у студентов 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 студентов индивидуально-психологические и социально - психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Названия тем, основных вопросов в виде дидактических единиц:

### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

История развития физической культуры.

Цель и задачи физического воспитания.

Основные понятия, термины физической культуры.

Структура физической культуры.

Средства формирования физической культуры студента.

Социальная роль, функции физической культуры и спорта.

Программно – нормативные основы учебной дисциплины.

Организационно - правовые основы физической культуры и спорта.

### **Основы здорового образа жизни студентов**

Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья и факторы его определяющие.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.

### **Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Основные понятия.

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.

Критерии нервно - эмоционального и психофизического утомления у студентов.

Повышение эффективности учебного труда путем использования средств физической культуры.

### **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Планирование и управление самостоятельными занятиями.

Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Гигиена самостоятельных занятий.

Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

### **Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений**

Спорт.

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

### **Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра**

Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра.

Производственная физическая культура, ее цель и задачи.

Физическая культура и спорт в свободное время.

### **Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)**

Средства и методы развития силы.

Средства и методы развития быстроты движений.

Средства и методы развития выносливости.

### **Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости)**

Средства и методы развития гибкости.

Средства и методы развития ловкости.

### **Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра**

Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Объем дисциплины 2 з.е.

Форма промежуточного контроля – *зачет*.