

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

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является 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 дисциплины**

- 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.

### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения АООП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

ОК-8 — способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Содержание дисциплины**

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 (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)

Тема 9 Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра

**Объем дисциплины:**

72 часа, 2 зачетные единицы.

**Форма промежуточного контроля:**

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре. По итогам изучаемого курса студенты сдают зачет.