

Аннотация рабочей программы дисциплины

Физическая культура и спорт

Цель дисциплины

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.

Основные вопросы:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

- Основы здорового образа жизни студентов

- Средства физической культуры в регулировании работоспособности

- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

- Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений

- Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра

- Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)

- Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)

- Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра

Объем дисциплины 72 часа, 2 з.е

Форма промежуточного контроля - зачет