

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

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

- формирование способности использовать методы и средства физической культуры 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.

В результате освоения дисциплины обучающиеся изучат теоретический и практический материал по следующим темам.

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни студентов.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Спорт. Индивидуальный выбор спорта. Или систем физических упражнений.
6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра.
7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).
8. Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости).
9. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра.

**Объем дисциплины 2 з.е., 72 ч.**

Форма промежуточного контроля – *зачет*.