

Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

Цель дисциплины - формирование комплекса знаний об организационных, научных и методических основах 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 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.

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. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости). Физическая подготовка в профессиональной деятельности.

Объем дисциплины - 2 з.е.

Форма промежуточного контроля – зачет.