

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

## **1 Цель и задачи освоения 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.

### **Изучение дисциплины предполагает решение следующих задач:**

1. Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

2. Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

3. Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

4. 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.

5. Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

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

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

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

## **3. Содержание дисциплины**

1.	<b>Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов</b> 1. Понятие физического воспитания. 2. Физическое воспитание в вузах. 3. Структура руководства физическим воспитанием в вузах. 4. Направленность системы физического воспитания.
2.	<b>Социально-биологические основы физической культуры</b> 1. Организм человека как биологическая система. 2. Гомеостаз. 3. Гиподинамия и гипоксия.

	4.Резистентность.
3.	<b>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</b> 1.Базовая физическая культура: сущность и структура. 2.Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. 3.Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. 4.Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.
4.	<b>Основы здорового образа жизни студента</b> 1.Понятие о здоровом образе жизни. 2.Компоненты здорового образа жизни. 3.Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 4.Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.
5.	<b>Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> 1.Психофизическая характеристика труда. 2.Работоспособность, утомление, переутомление. 3.Рекреация, релаксация, самочувствие.
6.	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> 1.Формы самостоятельных занятий. 2.Содержание самостоятельных занятий. 3.Мотивация выбора. 4.Особенности занятий для отдельных групп.
7.	<b>Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений</b> 1.Массовый спорт. 2.Спорт высших достижений. 3.Система физических упражнений. .
8.	<b>Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений</b> 4.Особенности занятий избранным видом спорта. 5.Международные спортивные связи.
9.	<b>Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</b> 1.Производственная физическая культура. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. 3.Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

#### **4. Трудоемкость дисциплины и форма промежуточной аттестации**

Объем дисциплины 72 часа, 2 зачетные единицы.

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