

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

**Адаптированная аннотация для лиц с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов, обучающихся по адаптированным основным
профессиональным образовательным программам высшего образования**

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 дисциплины

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины:

В результате освоения дисциплины, обучающиеся изучают следующие темы:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. История развития физической культуры.
2. Цель и задачи физического воспитания.
3. Основные понятия, термины физической культуры.
4. Структура физической культуры.
5. Средства формирования физической культуры студента
6. Социальная роль, функции физической культуры и спорта
7. Программно-нормативные основы учебной дисциплины
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта

Основы здорового образа жизни студентов

1. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Основные понятия.
2. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
3. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
4. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления у студентов.
5. Повышение эффективности учебного труда путем использования средств физической культуры.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
 2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
 3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
 4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
 5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
 6. Гигиена самостоятельных занятий
 7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом
- ### Спорт. Индивидуальный выбор спорта Или систем физических упражнений
1. Спорт.
 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра

1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра
 2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи
 3. Физическая культура и спорт в свободное время.
- #### Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)
1. Средства и методы развития силы
 2. Средства и методы развития быстроты движений.
 3. Средства и методы развития выносливости.
- #### Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости)
1. Средства и методы развития гибкости.
 2. Средства и методы развития ловкости.
- ### Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра
1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Объем дисциплины - 2 з.е.

Форма промежуточного контроля – зачет