

# **Аннотация адаптированной рабочей программы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ** «Физическая культура и спорт» заключается в формировании 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.** Понятие физического воспитания. Физическое воспитание в вузах. Структура руководства физическим воспитанием в вузах. Направленность системы физического воспитания.

**ТЕМА 2. Социально-биологические основы физической культуры.** Организм человека как биологическая система. Гомеостаз. Гиподинамия и гипоксия. Резистентность.

**ТЕМА 3. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).** Базовая физическая культура: сущность и структура. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.

**ТЕМА 4. Основы здорового образа жизни студента.** Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.

**ТЕМА 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.** Психофизическая характеристика труда. Работоспособность, утомление, переутомление. Рекреация, релаксация, самочувствие.

**ТЕМА 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Мотивация выбора. Особенности занятий для отдельных групп.

**ТЕМА 7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.** Массовый спорт. Спорт высших достижений. Система физических упражнений.

**ТЕМА 8. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических**

**упражнений.** Особенности занятий избранным видом спорта. Международные спортивные связи.

**ТЕМА 9. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра.** Производственная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ** — 2 зачетные единицы.

**ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ** — зачет.