

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

**Цель дисциплины:** 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:**

- 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.

### **Содержание дисциплины:**

В результате освоения дисциплины, обучающиеся изучают следующие темы:

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.**

**Форма промежуточного контроля – зачет.**