

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

**Цель адаптационной 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 адаптационной 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:

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

**Тема 2. Основы здорового образа жизни студентов**

**Тема 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений**

**Тема 6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра**

**Тема 7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)**

**Тема 8. Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости)**

**Тема 9. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра**

**Объем дисциплины - 2 з.е.**

**Форма промежуточного контроля – зачет.**