

# **Аннотация рабочей программы специализированной адаптационной 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. Содержание дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающиеся изучат теоретический материал по следующим темам: физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов, основы здорового образа жизни студентов, средства физической культуры в регулировании работоспособности, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений, физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра, развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

### **3. 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 студенты сдают зачет.