

## Аннотация адаптированной рабочей программы 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.

#### **Задачи**

– 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.

### 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

**ОК-8** – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. Содержание дисциплины

1.	<b>Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов</b> 1.Понятие физического воспитания. 2.Физическое воспитание в вузах. 3.Структура руководства физическим воспитанием в вузах. 4.Направленность системы физического воспитания.
2.	<b>Социально-биологические основы физической культуры</b> 1.Организм человека как биологическая система. 2.Гомеостаз. 3.Гиподинамия и гипоксия. 4.Резистентность.
3.	<b>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</b> 1.Базовая физическая культура: сущность и структура. 2.Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. 3.Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. 4.Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.

4.	<p><b>Основы здорового образа жизни студента</b></p> <p>1. Понятие о здоровом образе жизни.  2. Компоненты здорового образа жизни.  3. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.  4. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.</p>
5.	<p><b>Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p> <p>1. Психофизическая характеристика труда.  2. Работоспособность, утомление, переутомление.  3. Рекреация, релаксация, самочувствие.</p>
6.	<p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p>1. Формы самостоятельных занятий.  2. Содержание самостоятельных занятий.  3. Мотивация выбора.  4. Особенности занятий для отдельных групп.</p>
7.	<p><b>Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений</b></p> <p>1. Массовый спорт.  2. Спорт высших достижений.  3. Система физических упражнений.  .</p>
8.	<p><b>Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений</b></p> <p>4. Особенности занятий избранным видом спорта.  5. Международные спортивные связи.</p>
9.	<p><b>Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</b></p> <p>1. Производственная физическая культура.  2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.  3. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>

#### 4. 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 обучающиеся сдают зачет.