

Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

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 дисциплины:

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- сформировать и развить знания по теории, истории и методике физической культуры;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, применения современных двигательных и оздоровительных систем;
- сформировать у обучающихся 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 обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Основы здорового образа жизни студентов.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.

Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра.

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра.

Объем дисциплины –2,0 з.е.

Форма промежуточного контроля – зачет.