

Аннотация адаптированной 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:

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.