

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

<b>Направление подготовки (специальность)</b>	49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
<b>Направленность (профиль) подготовки</b>	Адаптивное физическое воспитание
<b>Цель освоения дисциплины</b>	Целью освоения дисциплины <физическая культура и спорт> является содействие формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет
<b>Краткое содержание дисциплины:</b>	Здоровьесберегающие основы занятий физической культуры. Особенности развития и совершенствования основных двигательных качеств. Правила безопасности на занятиях физической культурой. Разработка комплексов утренней гигиенической гимнастики и игровых комплексов для занятий физической культурой. Выполнение упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Реализация на практике самостоятельных занятий физической культурой для поддержания нормального физического состояния. Овладение средствами и методами самоконтроля физической подготовленности. Проведение самоконтроля уровня физической подготовленности. Тестирование уровня физической подготовленности.

Аннотацию рабочей программы составил Блохин М.М., ст. преподаватель  
(ФИО, должность, подпись)



2021