

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Специальность	33.05.01 Фармация
Количество зачетных единиц	В соответствии с РУП
Форма промежуточной аттестации (зачет/зачёт с оценкой/экзамен)	В соответствии с РУП

1. Цель изучения дисциплины

Цель освоения учебной дисциплины «*Физическая культура и спорт*»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Краткое содержание дисциплины

Раздел 1: Физическая культура как социальное явление, структура и содержание.

Раздел 2: Спорт и его разновидности.

Раздел 3: Характеристика физических качеств, методика их развития и совершенствования.

Раздел 4: Индивидуальный выбор видов спорта, систем физической подготовки.

Раздел 5: Основы здорового образа жизни студентов и основы рационального питания.

Раздел 6: Травматизм при занятиях физической подготовкой и спортом, меры предупреждения и оказание первой медицинской помощи.

Раздел 7: История олимпийских игр.

Раздел 8: Физическая культура как социальное явление, структура и содержание.

Раздел 9: Адаптивная физическая культура.

Раздел 10: Параолимпийские игры и спорт для инвалидов.

Раздел 11: Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

Раздел 12: Мотивация и основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой и спортом студенческой молодежи.

Раздел 13: Допинги в спорте и в жизни.

Раздел 14: Профессионально-прикладная физическая культура.

Раздел 15: Экстремальные виды спорта.