

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрияка Сергей Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.09.2023 17:18:33  
Уникальный программный ключ:  
b7013708896151c4692b6bc7a02ad5c05599e0d3

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
АКАДЕМИЯ АКВАРЕЛИ И ИЗЯЩНЫХ ИСКУССТВ  
СЕРГЕЯ АНДРИЯКИ**

**АННОТАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Образовательная программа  
ЖИВОПИСЬ И ИЗЯЩНЫЕ ИСКУССТВА**

|  |   |
|--|---|
| <b>Наименование дисциплины</b>   | <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>  |
| <b>Объём дисциплины</b>  | <b>2 з.е. (72 час.)</b>   |
| <b>Название разделов (тем) дисциплины</b>  | <b>Краткое содержание разделов (тем) дисциплины</b>   |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов       | Техника безопасности при работе в спортивном зале. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.                               |
| Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье человека. Влияние культурного развития личности на отношении к самому себе. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.                   |
| Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.        | Активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов. Интенсификация умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок. Внешние признаки утомления в процессе умственного труда студентов. Краткая характеристика степеней переутомления. Здоровье и работоспособность студентов. |
| Методы и средства физической культуры,   | Средства физического воспитания, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Гигиенические факторы. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы.                                |
| ОФП с элементами силовой подготовки; с элементами оздоровительной гимнастики       | Практические тренировки   |

Разработчиком дисциплины является доцент Милашечкина Е.А.

Заведующий кафедрой ГСЭД Иванова И.Ю.