

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Андрияка Сергей Николаевич
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 02.10.2023 15:17:39
 Уникальный программный ключ:
 b7013708896151c4692bec7a02ad5c05599e0d3

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

АННОТАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Образовательная программа
 ЖИВОПИСЬ И ИЗЯЩНЫЕ ИСКУССТВА**

Наименование дисциплины	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Объём дисциплины	2 з.е. (72 час.)
Название разделов (тем) дисциплины	Краткое содержание разделов (тем) дисциплины
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 Миласечкина Е.А.

Заведующий кафедрой ГСЭД Иванова И.Ю.