

Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

1 Цель и задачи освоения дисциплины

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

Изучение дисциплины предполагает решение следующих задач:

1. Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

2. Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

3. Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

4. 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.

5. Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Содержание дисциплины

1.	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов 1. Понятие физического воспитания. 2. Физическое воспитание в вузах. 3. Структура руководства физическим воспитанием в вузах. 4. Направленность системы физического воспитания.
2.	Социально-биологические основы физической культуры 1. Организм человека как биологическая система. 2. Гомеостаз. 3. Гиподинамия и гипоксия. 4. Резистентность.

3.	<p>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</p> <p>1.Базовая физическая культура: сущность и структура.</p> <p>2.Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента.</p> <p>3.Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств.</p> <p>4.Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.</p>
4.	<p>Основы здорового образа жизни студента</p> <p>1.Понятие о здоровом образе жизни.</p> <p>2.Компоненты здорового образа жизни.</p> <p>3.Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>4.Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.</p>
5.	<p>Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>1.Психофизическая характеристика труда.</p> <p>2.Работоспособность, утомление, переутомление.</p> <p>3.Рекреация, релаксация, самочувствие.</p>
6.	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>1.Формы самостоятельных занятий.</p> <p>2.Содержание самостоятельных занятий.</p> <p>3.Мотивация выбора.</p> <p>4.Особенности занятий для отдельных групп.</p>
7.	<p>Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений</p> <p>1.Массовый спорт.</p> <p>2.Спорт высших достижений.</p> <p>3.Система физических упражнений.</p> <p>.</p>
8.	<p>Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений</p> <p>4.Особенности занятий избранным видом спорта.</p> <p>5.Международные спортивные связи.</p>
9.	<p>Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</p> <p>1.Производственная физическая культура.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>3.Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>

4. Трудоемкость дисциплины и форма промежуточной аттестации

Объем дисциплины 72 часа, 2 зачетные единицы.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре. По итогам изучаемого курса обучающиеся сдают зачет.