

Аннотация рабочей программы дисциплины **«Физическая культура и спорт»**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование комплекса знаний, умений и навыков, направленных на использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

- формирование умений использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- получение знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- выработка навыков к практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. История развития физической культуры.
2. Цель и задачи физического воспитания.
3. Основные понятия, термины физической культуры.
4. Структура физической культуры.
5. Средства формирования физической культуры студента
6. Социальная роль, функции физической культуры и спорта
7. Программно-нормативные основы учебной дисциплины
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта

Тема 2 Основы здорового образа жизни студентов

1. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 3 Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Основные понятия.
2. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
3. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
4. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления у студентов.
5. Повышение эффективности учебного труда путем использования средств физической культуры.

Тема 4 Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
6. Гигиена самостоятельных занятий
7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

Тема 5 Спорт. Индивидуальный выбор спорта Или систем физических упражнений

1. Спорт.
2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 6 Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра

1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра
2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи
3. Физическая культура и спорт в свободное время.

Тема 7 Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)

1. Средства и методы развития силы
2. Средства и методы развития быстроты движений.
3. Средства и методы развития выносливости.

Тема 8 Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости)

1. Средства и методы развития гибкости.
2. Средства и методы развития ловкости.

Тема 9 Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра

1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Объем дисциплины – 2 зачетные единицы.

Форма промежуточного контроля – зачет.