

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

**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.

### **Задачи дисциплины:**

– сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;

– сформировать и развить знания по теории, истории и методике физической культуры;

– обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, применения современных двигательных и оздоровительных систем;

– сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;

– развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

### **Тема. Основные вопросы**

#### **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 методики 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 (силы, быстроты, выносливости, 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 з.е.**

**Форма промежуточного контроля – зачет.**