

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.

Задачи

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

– развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

– обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

– 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.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

УК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3 Содержание дисциплины

<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <ol style="list-style-type: none">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 студента6. Социальная роль, функции физической культуры и спорта7. Программно-нормативные основы учебной дисциплины8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
<p>Основы здорового образа жизни студентов</p> <ol style="list-style-type: none">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.
<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <ol style="list-style-type: none">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.
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <ol style="list-style-type: none">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 занятий7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом
<p>Спорт. Индивидуальный выбор спорта Или систем физических упражнений</p> <ol style="list-style-type: none">1. Спорт.2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
<p>Физическая подготовка в профессиональной</p>

	<p>деятельности бакалавра</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра 2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи 3. Физическая культура и спорт в свободное время.
	<p>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Средства и методы развития силы 2. Средства и методы развития быстроты движений. 3. Средства и методы развития выносливости.
	<p>Развитие основных физических качеств (гибкости, ловкости)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Средства и методы развития гибкости. 2. Средства и методы развития ловкости.
	<p>Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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.