

## 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.**

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

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.

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.

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
- Спорт. Индивидуальный выбор спорта  
Или систем физических упражнений

1. Спорт.

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

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.

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)

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

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.**