

## **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**

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

### **Содержание дисциплины:**

В результате освоения дисциплины, обучающиеся изучают следующие темы:

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 (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**