

Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. Цель 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.

2. Задачи дисциплины

- сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- сформировать у студентов 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 студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

3. Содержание дисциплины

В результате освоения дисциплины, обучающиеся изучат теоретический и практический материал по следующим темам:

Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов

1.Понятие физического воспитания.

2.Физическое воспитание в вузах.

3.Структура руководства физическим воспитанием в вузах.

4.Направленность системы физического воспитания.

Социально-биологические основы физической культуры

1.Организм человека как биологическая система.

2.Гомеостаз.

3.Гиподинамия и гипоксия.

4.Резистентность.

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

1.Базовая физическая культура: сущность и структура.

2.Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента.

3.Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств.

4.Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.

Основы здорового образа жизни студента

1.Понятие о здоровом образе жизни.

- 2.Компоненты здорового образа жизни.
- 3.Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- 4.Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.

Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности

- 1.Психофизическая характеристика труда.
- 2.Работоспособность, утомление, переутомление.
- 3.Рекреация, релаксация, самочувствие.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

- 1.Формы самостоятельных занятий.
- 2.Содержание самостоятельных занятий.
- 3.Мотивация выбора.
- 4.Особенности занятий для отдельных групп.

Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений

- 1.Массовый спорт.
- 2.Спорт высших достижений.
- 3.Система физических упражнений.

Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений

- 4.Особенности занятий избранным видом спорта.
- 5.Международные спортивные связи.

Физическая подготовка в профессиональной деятельности

- 1.Производственная физическая культура.
- 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- 3.Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины 72 часов. Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре. По итогам изучаемого курса студенты сдают зачет.