

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью 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 «Физическая культура и спорт» - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, основ теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8.1 Знать: - роль и место физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. ОК-8.2 Уметь: - творчески применять средства и методы физического воспитания для физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - оценить физическое и функциональное состояние организма с целью разработки и внедрения в индивидуальную программу оздоровления, обеспечивающую полноценную реализацию двигательных

		<p>способностей.</p> <p>ОК-8.3 Владеть:</p> <p>жизненно необходимыми умениями и навыками для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p>
--	--	--

Содержание разделов дисциплины

РАЗДЕЛ 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.

Краткое содержание. Физическая культура и спорт в вузе. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства в Российской Федерации. Основные понятия теории физического воспитания. Социальные функции физической культуры и спорта.

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.

Краткое содержание. Цель и задачи физического воспитания. Понятие системы физического воспитания. Краткий исторический обзор. Система физического воспитания в Российской Федерации. Основы системы физического воспитания. Комплекс ГТО. Методические принципы физического воспитания.

Тема 3. Средства физического воспитания.

Краткое содержание Средства физического воспитания. Физические упражнения (ОРУ, гимнастика, игры, спорт, туризм). Естественные факторы природы. Гигиенические основы физического воспитания.

Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.

Краткое содержание Понятие физического и двигательного качества. Воспитание физического качества силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Определения, виды, средства, методы, физиологическое обоснование, возрастные характеристики, тесты и способы измерения.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка системе физического воспитания.

Краткое содержание Понятие общефизической и специальной физической подготовки. Задачи ОФП и СФП. Средства и методы ОФП. Средства и методы СФП. Направленное применение ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе.

РАЗДЕЛ 2. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Краткое содержание. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную системы и опорно-двигательный аппарат.

Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.

Краткое содержание Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основные изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Использование средств физической культуры для оптимизации работы студентов.

Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека

Краткое содержание. Физиологические основы двигательной деятельности. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм человека. Оптимальный двигательный режим. Двигательный навык. Формирование жизненно необходимых навыков и умений. Физическое развитие. Оценка физического развития человека.

РАЗДЕЛ 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента

Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Содержательные характеристики здорового образа жизни.

Краткое содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Критерии здоровья. Функциональные резервы организма. Здоровый образ жизни и его составляющие. Наследственность и ее влияние на здоровье. Критерии эффективности здорового образа жизни. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Режим питания. Организация двигательной деятельности.

Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и средства закаливания организма.

Краткое содержание. Факторы, негативно влияющие на здоровье. Профилактика вредных привычек. Методы и способы закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личная гигиена

РАЗДЕЛ 4. Оздоровительные системы и спорт

Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем

Краткое содержание. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Принципы оздоровительной направленности. Оздоровительные системы: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10000 шагов каждый день (система Михао-Икай); бег ради жизни (система Лидьярда); йога; виды аэробики; шейпинг; калланетика; стретч. Средства оздоровительной направленности: оздоровительная ходьба, бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, атлетическая гимнастика.

Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.

Краткое содержание. Понятие «спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений. Современное состояние отрасли спорт в Российской Федерации. Соревнования, задачи, виды, системы зачета и проведения. Студенческий спорт. Олимпийские игры, истоки, возрождение, современное состояние. Паралимпийские игры. Олимпийское движение. Олимпийская хартия. Движение «Фэйрплей», трофей «Пьера дэ Кубертена», проект Sp Art.

Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.

Краткое содержание. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.

Классификация спортивной работы. Физиологическая характеристика. Понятие работоспособности. Вработываемость, Методы борьбы с утомлением. Восстановление после физической нагрузки. Тренированность и ее показатели. Виды предстартовых состояний. Методы управления предстартовым состоянием.

Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Краткое содержание. Основы построения оздоровительной тренировки. Структура тренировочного занятия. Формы самостоятельных занятий. Объем и интенсивность тренировочных занятий. Периодичность тренировочных занятий. Интервалы отдыха.

Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий. Техника безопасности.

Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Краткое содержание. Самоконтроль, его цели и задачи. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы самоконтроля. Оценка функционального состояния.

Тема 16. Спортивные травмы. Средства восстановления. Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Краткое содержание. Классификация спортивных травм. Причины. Симптомы. Первая помощь. Профилактика. Средства восстановления физической нетрудоспособности. Основные требования по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

РАЗДЕЛ 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста

Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего специалиста.

Краткое содержание. Историческая справка. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

Тема 18. Производственная физическая культура.

Краткое содержание Понятие производственной физической культуры Цели и задачи. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.