

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

**Цель и задачи дисциплины (модуля)**

**Целью дисциплины Б1.О.05 «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, методике 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 (модулю)**

<b>Коды компетенции</b>	<b>Содержание компетенций</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> - 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. <b>Уметь:</b> - 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 способностей. <b>Владеть:</b> 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.
--	--	--

## **Содержание разделов дисциплины**

### **Раздел 1 - Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Физическая культура и спорт, как социальные феномены. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Основные понятия физической культуры и спорта. Социальные функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности.

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Понятие системы физического воспитания. Цель и задачи физического воспитания. Средства физического воспитания. Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.

Тема № 3. Основы воспитания физических качеств. Понятие «физические качества». Физическое качество – сила. Физическое качество – быстрота. Физическое качество – гибкость. Физическое качество – выносливость. Физическое качество – ловкость.

### **Раздел 2 - Социально-биологические основы физические культуры.**

Тема № 4. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Влияние физических упражнений на организм человека. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизненную деятельность человека. Сердечно - сосудистая система. Дыхательная система. Нервная система. Пищеварительная система. Опорно-двигательный аппарат.

Тема № 5. Двигательная активность и физическое развитие человека. Физиологические основы двигательной деятельности. Особенности функционирования центральной нервной системы. 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

### **Раздел 3 - Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

1. Тема № 6. Содержательные характеристики, составляющих здоровый образ жизни. Основопологающие понятия здорового образа жизни. – Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Режим

питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

Тема № 7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии». Понятие «здоровье». Критерии здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Функциональные резервы организма.

Тема № 8. Спорт. Олимпийское движение. Определение понятия «Спорт». Современное состояние отрасли «физическая культура и спорт» в Российской Федерации. Соревнования, задачи, виды. Олимпийские игры. Олимпийское движение. Олимпийская хартия. Олимпийское движение «ФЭЙР ПЛЕЙ»; «Трофей Пьера дэ Кубертена»;

Тема № 9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самоконтроль. Основы построения оздоровительной тренировки. Формы самостоятельных занятий. Структура тренировочного занятия. Объем и интенсивность тренировочных занятий. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий. Спортивные травмы. Профилактика травматизма. Самоконтроль, его цели и задачи. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Методы самоконтроля. Оценка функционального состояния.

#### **5. Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корригирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры - основное средство физического воспитания.
22. Физическое качество - быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.

24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта - сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.