

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
Б1.О.03.02 «Физическая культура и спорт»

Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- 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 и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК – 7.1. Знать: значение физической культуры и спорта в укреплении и развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК – 7.2. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК – 7.3. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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. Влияние вредных привычек на здоровье человека.

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. Факторы, негативно влияющие на здоровье. Профилактика вредных привычек.

Тема 10. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Методы и средства закаливание организма.

Краткое содержание. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Режим питания. Организация двигательной деятельности. 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 Сп Арт.

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. Вrabатываемость, 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.

Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра.

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. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Самостоятельная работа – 64 часа

Вопросы для самопроверки:

Раздел 1.

Тема: Физическая культура и спорт в современном обществе – 4 часа.

1. Перечислить основные понятия теории физического воспитания.
2. Дать определение понятию «физическая культура».
3. Что относится к материальным и духовным ценностям физической культуры?
4. Перечислите основные критерии развития физической культуры и спорта в стране.
5. Перечислить социальные функции физической культуры и спорта.
6. Что такое «физическое воспитание»?
7. Что такое «физическая подготовка»?
8. Что такое «физическая подготовленность»?
9. Что такое «физическое совершенство»?
10. Что такое «физическое образование»?

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО – 4 часа.

1. Перечислите основные задачи физического воспитания в Российской Федерации.
2. Назовите основные принципы физического воспитания.
3. Перечислите основные нормативно – правовые документы Законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.
4. Дайте определение системы физического воспитания в Российской Федерации.
5. Какие мировые системы физического воспитания Вы знаете, что является их основой?
6. Что является основой системы физического воспитания в Российской Федерации?
7. Что такое «Комплекс ГТО»?
8. Раскройте структуру и содержание комплекса ГТО.
9. Перечислите виды и требования по Вашей ступени.

Тема 3. Средства физического воспитания – 2 часа.

1. Перечислите группы средств физического воспитания.
2. Охарактеризуйте основное средство физического воспитания.
3. Что обозначает аббревиатура «ОРУ» в физическом воспитании?
4. Кратко раскройте значение «ОРУ».
5. Назовите основные виды физических упражнений.
6. Назовите неспецифические средства физического воспитания.
7. Какова роль естественных факторов природы в физическом воспитании.
8. Охарактеризуйте гигиенические основы физического воспитания.
9. Назовите основные различия между спортивной игрой и подвижной.
10. Охарактеризуйте методическую последовательность проведения подвижной игры.

Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств – 4 часа.

1. Дайте определение физического качества «сила» и назовите основные средства по его развитию.
2. Назовите виды физического качества «сила» и основные методы по его развитию.
3. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физического качества «сила»?
4. Дайте определение физического качества «выносливость» и назовите основные средства по его развитию.
5. Назовите виды физического качества «выносливость» и основные методы по его развитию.
6. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физического качества «выносливость»?
7. Дайте определение физического качества «гибкость» и назовите основные средства и по его развитию.
8. Назовите виды физического качества «гибкость» и основные методы по его развитию.
9. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физического качества «гибкость»?
10. Дайте определение физического качества «быстрота» и назовите контрольные упражнения -тесты которые используются для определения его уровня развития.
11. Назовите основные средства и методы по развитию физического качества «быстрота».
12. Дайте определение физического качества «ловкость » и назовите основные средства по его развитию.
13. Назовите виды физического качества «ловкость» и основные методы по его развитию.
14. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физического качества «ловкость»?

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка системе физического воспитания – 2 часа.

1. Дайте понятие «общефизическая подготовка» и назовите ее основные задачи.
2. Охарактеризуйте содержание ОФП.
3. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физических качеств человека.
4. Дайте понятие «специальная физическая подготовка» и назовите ее задачи.
5. Охарактеризуйте содержание СФП.
6. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня специальной подготовленности?
7. Какие естественные двигательные навыки применяются в ОФП?
8. Какие виды спорта способствуют комплексному разностороннему воздействию на организм?
9. Охарактеризуйте направленное применение ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе спортсменов низших разрядов и спортсменов уровня первого взрослого и выше.

Раздел 2.

Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система – 4 часа.

1. Что такое гомеостаз?
2. Перечислите основные функциональные системы организма и охарактеризуйте одну из них.
3. Охарактеризуйте строение сердечно-сосудистой системы человека.
4. Назовите состав крови человека и ее функции.
5. Раскройте влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
6. Сравните основные показатели ССС здорового человека и спортсмена высокой квалификации.

7. Охарактеризуйте строение дыхательной системы человека.
8. Раскройте влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
9. Сравните основные показатели дыхательной системы здорового человека и спортсмена высокой квалификации.
10. Охарактеризуйте строение и функции ОДА человека.
11. Раскройте влияние физических упражнений на ОДА человека.
12. Назовите виды мускулатуры человека, каковы их функции и свойства?
13. Из чего состоит нервная система и ее функции?
14. Назовите основные анализаторы и охарактеризуйте их роль в спорте.
15. Из чего состоит пищеварительная система и ее функции?
16. Из чего состоит выделительная система и ее функции?

Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов – 4 часа.

1. Назовите объективные и субъективные факторы обучения.
2. Что относится к факторам риска негативно влияющим на организм студента?
3. Что такое Утомление? Назовите его виды
4. Назовите объективные признаки утомления.
5. Назовите субъективные признаки утомления.
6. Перечислите основные изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.
7. Что такое стресс?
8. Дайте характеристику состоянию стресса.
9. Назовите основные причины возникновения экзаменационного стресса.
10. Охарактеризуйте основные изменения в состоянии организма студента вызванные экзаменационным стрессом.
11. Назовите средства для снятия эмоционального напряжения.
12. Перечислите средства физической культуры для оптимизации работы студентов.
13. Что такое мышечная релаксация?
14. Что такое психофизическая саморегуляция?
15. В чем заключается суть аутогенной тренировки (АТ)?

Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека – 4 часа.

1. Охарактеризуйте физиологические основы двигательной деятельности.
2. Что такое рефлекс и в чем заключается его биологическая сущность?
3. Что такое «гипокинезия» и «гиподинамия»?
4. Охарактеризуйте воздействие гиподинамии на организм человека.
5. В чем выражается норма двигательной активности человека?
6. Назовите нормативные показатели оптимального двигательного режима студента.
7. Дайте понятие двигательного навыка и назовите фазы его формирования.
8. Назовите жизненно необходимых навыков и умений человека и охарактеризуйте их суть.
9. Что такое физическое развитие человека и чем оно характеризуется?
10. Назовите критерии оценки физического развития человека.
11. Перечислите соматоскопические показатели физического развития человека.
12. Дайте определение осанки человека, назовите ее виды и способы ее определения.
12. Назовите основные причины нарушения правильной осанки.
13. Перечислите типы телосложения и охарактеризуйте их.
14. Перечислите соматометрические показатели физического развития человека и охарактеризуйте их.
15. Перечислите физиометрические показатели физического развития человека и охарактеризуйте их.

Раздел 3.

Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики здорового образа жизни – 4 часа.

1. Дайте определение понятия «здоровье». Назовите виды здоровья.
2. Перечислите качественные характеристики здоровья человека.
3. Назовите параметры диапазона по основным показателям здоровья.
4. Что необходимо делать для здоровья?
5. Перечислите основные критерии здоровья.
6. Назовите основные факторы, определяющие здоровье.
7. Что такое функциональные резервы организма?
8. По каким составляющим можно проверить уровень состояния иммунной системы?
9. Назовите основные показатели оценки дозы здоровья.
10. Что такое здоровый образ жизни?
11. Перечислите содержательные характеристики здорового образа жизни.
12. Охарактеризуйте три основных закона рационального питания.
13. Охарактеризуйте организацию двигательной деятельности человека.
14. Охарактеризуйте организацию сна.

Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и средства закаливание организма – 4 часа.

1. Назовите факторы, негативно влияющие на здоровье.
2. Объясните действие алкоголя на организм человека.
3. Что может служить «барьером» к возникновению стремления к спиртным напиткам?
4. Какие мифы о курении вы знаете?
5. Охарактеризуйте влияние курения на организм.
6. Охарактеризуйте влияние наркотиков на организм.
7. Что такое «закаливание» организма? Назовите основные виды.
8. Назовите основные принципы закаливания.
9. Каким образом воздействует на человека закаливание водой?
10. Перечислите последовательность закаливания водой.
11. Каким образом воздействует на человека закаливание воздухом?
12. Каким образом воздействует на человека закаливание солнцем?

Раздел 4.

Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем -4 часа.

1. Что такое оздоровительные системы?
2. Какие оздоровительные системы Вы знаете?
3. Объясните суть принципа оздоровительной направленности.
4. Какие требования необходимо учитывать при выборе оздоровительной системы?
5. Назовите основные показатели ЧСС для начинающих и практически здоровых молодых людей.
6. Сколько раз в неделю необходимо заниматься физическими упражнениями для поддержания физического состояния на достигнутом уровне?
7. Сколько раз в неделю необходимо заниматься физическими упражнениями для повышения тренированности?
8. Охарактеризуйте по Вашему выбору любую оздоровительную систему.
9. Дайте оценку положительных и отрицательных характеристик выбранной Вами оздоровительной системы.
10. Что послужило преимуществом Вашего выбора данной системы?

Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение - 4.

1. Дайте определение понятию «спорт». Основное отличие между массовым спортом и спортом высших достижений.
2. Что такое соревнования? Каковы их цели и задачи?
3. Какие виды соревнований Вы знаете?

4. Какие системы зачета и определение победителей Вы знаете?
5. Что такое Олимпийские игры? Охарактеризуйте их организацию и проведение.
6. Что необходимо для проведения любого соревнования?
7. Что такое Олимпийская хартия? Охарактеризуйте ее строение.
8. Какие Олимпийские движения Вы знаете? Охарактеризуйте любое по Вашему выбору.

Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями -2 час.

1. В чем заключается суть классификации спортивной работы?
2. Дайте определение понятию работоспособности.
3. Перечислите факторы, влияющие на работоспособность.
4. Что такое вработываемость организма?
5. Какие методы борьбы с утомлением Вы знаете?
6. Что такое восстановление организма после физической нагрузки?
7. Охарактеризуйте виды предстартовых состояний.
8. Назовите методы управления предстартовым состоянием.

Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями – 4 часа.

1. Назовите формы самостоятельных занятий и объясните их физиологическое значение для человека.
2. Перечислите основные методические правила при проведении оздоровительных занятий.
3. Как строится тренировочное занятие?
4. Что такое объем тренировочного занятия и в чем он выражается.
5. Что такое интенсивность тренировочных занятий и чем она определяется.
6. Назовите цифру оптимального количества тренировочных занятий в оздоровительных целях.
7. Каковы оптимальные интервалы отдыха при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
8. Перечислите способы регуляции физической нагрузки.
8. Охарактеризуйте питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.
10. Охарактеризуйте основные правила поведения на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями – 4 часа.

1. Что такое самоконтроль, его цели и задачи?
2. Что представляет собой дневник самоконтроля?
3. Перечислите основные показатели самоконтроля.
4. Как определить величину физической нагрузки по показаниям пульса (ЧСС), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), частоте дыхания (ЧД)?
5. Как оценить функциональную подготовленность по задержке дыхания на вдохе и выдохе?
6. Как оценить функциональную подготовленность по показаниям ЧСС?
7. Какие методы самооценки состояния центральной нервной системы Вы знаете?
8. Какие тесты используются для оценки физической подготовленности?
9. Как проводится оценка физической подготовленности по результатам 12-ти минутного теста в беге?
10. Какие признаки утомления Вы знаете?

Тема 16. Спортивные травмы. Средства восстановления. Техника безопасности на занятиях физической культурой - 2 часа.

1. Охарактеризуйте классификацию спортивных травм.
2. Назовите основные причины травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.
3. Охарактеризуйте симптомы какой-либо спортивной травмы, по Вашему выбору, и действия по оказанию первой помощи.
4. Какие средства и способы восстановления физической нетрудоспособности Вы знаете?

5. Охарактеризуйте любое, по Вашему выбору, средство и способ восстановления физической нетрудоспособности.
6. Перечислите меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
7. Перечислите основные требования по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Раздел 5.

Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра – 4 часа.

1. Дайте определение понятия ППФП, назовите ее цели, задачи.
2. Какие задачи ППФП ставятся перед студентами?
3. Какие основные факторы определяют конкретное содержание ППФП студента?
4. Каким образом формы (виды) труда влияют на содержание ППФП студента?
5. Каким образом условия труда влияют на содержание ППФП студента?
6. Каким образом режим труда и отдыха влияют на содержание ППФП студента?
7. Каким образом динамика трудоспособности влияют на содержание ППФП студента?
8. Назовите средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
9. Какие соревнования по ППФП Вы знаете?
10. В чем заключаются специальные требования и нормативы ППФП для студентов?

Тема 18. Производственная физическая культура – 4 часа.

1. Дайте определение понятие производственной физической культуры, назовите ее цели и задачи.
2. Какие формы производственной гимнастики Вы знаете?
3. Охарактеризуйте средства и методику проведения вводной гимнастики.
4. Охарактеризуйте средства и методику проведения физкультурной паузы.
5. Охарактеризуйте средства и методику проведения физкультурной минутки.
6. Какие формы кратковременных занятий физической культурой и спортом в обеденное время Вы знаете?
7. Какие формы занятий физической культурой и спортом в свободное время Вы знаете?
8. Какова роль руководителя в о внедрении физкультуры на производстве?

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации на зачете.

Формы контроля: тестирование, опрос устный и письменный, экспресс-опрос, заслушивание мини – докладов (сообщений), презентации по самоподготовке.