Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт

Цель и планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность специалистов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы спортивной подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

Задачи дисциплины:

1) изучить основные понятия физической культуры и спорта, социальнобиологические основы и роль физической культуры в жизни общества;
2) уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Код	Содержание компетенции	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:* - основные термины и понятия по физической культуре и спорту в рамках изучаемой дисциплины; - роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - социально-биологические основы физической культуры; - основы здорового образа жизни и роль физической культуры в обеспечении здоровья; - основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания; - основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом;

		- основы профессионально-прикладной физической подготовки студента к успешной профессиональной деятельности. УК-7.2. *Уметь:* - планировать процесс физического самовоспитания и самосовершенствования как условия здорового образа жизни; - осуществлять контрольно-оценочную деятельность общей и специальной физической подготовленности, физического развития и функциональной подготовленности; - составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, а также потребностей различных контингентов населения; - составлять дневник самоконтроля, проводить анализ и коррекцию содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля; - подбирать адекватные формы, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки студента для успешной профессиональной деятельности. *Владеть:* - системой знаний о физиологических механизмах функционирования различных систем организма под воздействием физической нагрузки; - конкретными методиками освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - различными методами оценки и контроля функционального состояния, двигательной активности, физического развития и физической подготовленности у различных социальнодемографических групп населения.

Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Лекция № 1.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности.

Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Лекция № 2.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Гипокинезия и гиподинамия.

Лекция № 3.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Особенности функционирования центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы, выделительной системы в покое, при выполнении стандартной и предельно напряженной работы. Обмен веществ и энергии. Анализ различий в состоянии различных систем (костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.) тренированных и нетренированных людей.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Лекция № 4.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Экспресс-оценка уровня физического состояния (Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко, 1988).

Тема 4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Лекция № 5.

Нетрадиционные системы физических упражнений. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

Тема 5. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Лекция № 6.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Лекция № 7.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от

возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. 20 Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. Основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. Лекция № 8.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студента к успешной профессиональной деятельности. Лекция № 9.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. 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. Контроль за эффективностью профессиональноприкладной физической подготовленности студентов. Использование средств физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра.