

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

**1. Цели дисциплины**

- 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.

**Задачи дисциплины**

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модули) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

**Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК -7.1 <b>Знать:</b> роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, развитии и подготовке человека к социальной и профессиональной деятельности; - социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни; - основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля для поддержания должной физической подготовленности; УК – 7.2 <b>Уметь:</b> рационально использовать средства и методы физического воспитания для укрепления здоровья, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом психофизических и индивидуальных особенностей;

		<p>- анализировать и корректировать содержание и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля УК – 7.3</p> <p><b>Владеть:</b> методиками освоения жизненно необходимых умений и навыков, методами оценки и контроля функционального состояния, физического развития и физической подготовленности для обеспечения сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>- способами подбора адекватных форм, средств и методов физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность.</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.**

**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.