

Аннотация адаптированной рабочей программы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура» заключается в формировании 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

- Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

- Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

- Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

- Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

- Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов. Понятие физического воспитания. Физическое воспитание в вузах. Структура руководства физическим воспитанием в вузах. Направленность системы физического воспитания.

ТЕМА 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как биологическая система. Гомеостаз. Гиподинамия и гипоксия. Резистентность.

ТЕМА 3. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Базовая физическая культура: сущность и структура. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.

ТЕМА 4. Основы здорового образа жизни студента. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.

ТЕМА 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизическая характеристика труда. Работоспособность, утомление, переутомление. Рекреация, релаксация, самочувствие.

ТЕМА 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Мотивация выбора. Особенности занятий для отдельных групп.

ТЕМА 7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Система физических упражнений.

ТЕМА 8. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических

упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта. Международные спортивные связи.

ТЕМА 9. Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра. Производственная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ — 2 зачетные единицы.

ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ — зачет.