

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт» С.1.Б.50

Количество кредитов – 2

Количество часов - 72

Промежуточная аттестация – зачет

Формируемые компетенции – ОК-10

Место дисциплины в структуре ОП. Дисциплина является частью ОП ВО по специальности.

Требования к входным знаниям и умениям. Студент должен знать место и роль физической культуры в структуре общества, законодательство РФ о физической культуре и спорте, социально-биологические основы методики самостоятельных занятий, определение и сущность здорового образа жизни, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; вести здоровый образ жизни, использовать средства и методы физической культуры при проведении самостоятельных и групповых занятий с учетом научных и социально-бытовых основ физической культуры; владеть средствами и методами сохранения и укрепления здоровья и физического самосовершенствования.

В результате изучения дисциплины студенты должны:

знать:

- основы методики проведения индивидуальных и групповых занятий физической культурой различной целевой направленности, долгосрочное планирование занятий избранным видом спорта, требования по уровню физической и психофизической готовности к выполнению профессиональных обязанностей;

уметь:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

владеть:

- навыками в проведении занятий по физической культуре для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, подготовки к профессиональной деятельности, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

Содержание дисциплины. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.