

Частная образовательная организация  
высшего образования  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОО ВО СПИ)

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН



УТВЕРЖДАЮ

Проректор

ЧОО ВО СПИ

З.Н.Касумова

2018г.

**АННОТАЦИЯ**

к рабочей программе

дисциплины «Физическая культура и спорт»

индекс по ФГОС ВО (учебному плану) – Б1.Б.5

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профиль  
«Физическая культура »

Год начала подготовки по УП- 2017

Дербент 2018

**Цель курса** способствовать гармоничному развитию студентов и сформировать у них представление о системе физического воспитания.

**Задачи курса:**

- сформировать у студентов систему знаний в области физической культуры;
- обучить студентов средствам и методам физкультурно-спортивной деятельности;
- способствовать развитию у студентов физических качеств;
- совершенствовать двигательные навыки в обще развивающих упражнениях и в спортивной деятельности;
- обеспечить приобретение личного практического опыта в тренировочной деятельности;
- способствовать профилактике заболеваний;
- подготовить студентов к выполнению профессиональных обязанностей педагога по оздоровительно-профилактической и физкультурной работе со школьниками;
- дать представление о спортивных соревнованиях.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

- физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры;
- ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность;

**уметь:**

- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;

**владеть:**

- средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

№ пп	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и	использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;	средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после

			ориентации, физическое развитие,		травм и перенесенн ых заболевани й.
--	--	--	--	--	---

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является базовой дисциплиной Блока 1 учебного плана **Б1.Б.5** по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

Развитие у студентов личностных качеств, формирование мировоззренческих, мотивационных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности.

- научить работе с лицами вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта и потенциальными потребителями физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

- сформировать умения работы с учебно-методической и нормативной документацией.

### Краткое содержание дисциплины:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

<p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p>
<p>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p>

**Общая трудоемкость дисциплины: 72 часа.**