

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

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН



АННОТАЦИЯ

к рабочей программе
дисциплины **«Физическая культура и спорт»**
индекс по ФГОС ВО (учебному плану) - **Б.1.Б.15**
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Русский язык и литература»

Год начала подготовки по УП - 2014

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:

Дисциплина направлена на формирование общекультурных компетенций (ОК):

№ пп	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие;	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 травм и перенесенных заболеваний.

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

Дисциплина «**Физическая культура и спорт**» является базовой дисциплиной блока Б1. по направлению подготовки **44.03.05 Педагогическое образование**, профиль «Русский язык и литература».

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.
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	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.
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц