

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) – Б1.Б.5

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Родной язык и литература», «Русский язык»

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	физическую культуру и спорт,	использовать средства и	средствами, методами и

	физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие;	методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;	способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний.
--	--	--	--	---

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

Дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной блока Б1. по направлению подготовки **44.03.05 Педагогическое образование** (с двумя профилями подготовки), профили «**Родной язык и литература, «Русский язык»**

### 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 зачетные единицы, 72 часа**