

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

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор ЧОО ВО СПИ  
**А.Д. Давудов**  
« 08 » сентября 2016 г.



**АННОТАЦИЯ**

к рабочей программе  
дисциплины «Физическая культура»

индекс по ФГОС ВПО (учебному плану) - **Б.1.Б.13**

Направление подготовки 44.03.01 (050100) Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

**Дербент 2016**

**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.

**Область применения:** образование, социальная сфера, культура.

Объекты профессиональной деятельности бакалавров: обучение, воспитание, развитие, просвещение; образовательные системы.

Бакалавр по направлению подготовки **050100 Педагогическое образование** готовится к следующим видам профессиональной деятельности:

- педагогическая;
- культурно-просветительская;

**Место дисциплины в структуре ООП подготовки бакалавра:**

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» относится к вариативной части профессионального цикла Б4. ООП регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки выпускника по данному направлению подготовки и включает в себя: учебный план, календарный учебный график, рабочие программы учебных курсов, программы учебной и производственной практики.

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.

**Требования к результатам освоения дисциплины:** студент 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.

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

-готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья **(ОК-5)**;

-готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе **(ОК-7)**;

-осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности **(ОПК-1)**;

-способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности **(ОПК-4)**;

-способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса **(ПК-4)**;

-готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности **(ПК-7)**;

**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 физическая 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:** 400 часов, 2 зачетные единицы.