АННОТАЦИЯ

дисциплины



**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций: ОК-8.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- сущность понятий «Физическая культура личности», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность;

- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;

- средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;

- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

УМЕТЬ:

- использовать систематические занятия физическими упражнениями и занятия различными видами спорта для формирования и развития психофизических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

ВЛАДЕТЬ:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- умением рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим психофизическим состоянием;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей.

**4. Содержание и структура дисциплины**

Для очной формы обучения

1. Легкая атлетика (ПЗ).
2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол (ПЗ).
3. Единоборства и атлетизм (юноши), художественная гимнастика (девушки) (ПЗ).
4. Плавание (ПЗ).
5. Общая физическая подготовка (ПЗ).
6. Специальная медицинская группа (занимается по индивидуальной программе) (ПЗ).
7. Основы обучения двигательному навыку. Совершенствование двигательных качеств. Формирование психических качеств. (СРС).
8. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (СРС).
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (СРС).
10. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (СРС).
11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (СРС).
12. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия (СРС).
13. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (СРС).
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (СРС).

Для заочной формы обучения

1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (Л).
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента (Л).
3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (Л).
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. (СРС).
5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. (СРС).
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. (СРС).
7. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. (СРС).

Применение средств и методов мышечной релаксации после интенсивных физических нагрузок.

1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. (СРС).

Простейшие методики самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (СРС).
2. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия (СРС).
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (СРС).

**5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Для очной формы обучения

Объем дисциплины – 328 часов, в том числе:

Практические занятия – 176 часов;

Самостоятельная работа студентов (СРС) – 107 часов;

Форма контроля знаний – зачет- 45 часов.

Для заочной формы обучения

Объем дисциплины – 328 часов, в том числе:

Лекции – 6 часов;

Самостоятельная работа студентов (СРС) – 318 часов;

Контроль – 4 часа;

Форма контроля знаний – зачет.