Аннотация дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Дисциплина «Физическая культура» связана с такими дисциплинами ,как«История», «Безопасность жизнедеятельности».

Шифр дисциплины Б4

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучаемого следующих компетенций:

- способность придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни (ОК-22).

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

уметь:

- составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- методикой составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- методикой проведения комплекса общеразвивающих упражнений.

Содержание дисциплины:

- Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
- Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
- Социальнобиологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины предполагает использование учебных аудиторий, соответствующих санитарным и противопожарным правилам и нормам. Использование аудиторий, оснащенных необходимым мультимедийным оборудованием, а также компьютерной техникой, обеспечивающей, в том числе, возможность выхода в Интернет.

Для проведения тестирования и анализа конкретных ситуаций по отдельным темам курса используется раздаточный материал.