

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.18 Физическая культура и спорт

Наименование дисциплины (модуля)

Автор: Доцент кафедры ФВиЗ, к.пед.н. Колганова Е.Ю.

Код и наименование направления подготовки, профиля: 39.03.01 Социология
профиль Социологические исследования: теории и практики

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

План курса:

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	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”. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
Тема 2	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. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
Тема 3	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. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
Тема 4	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 в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
Тема 5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	<i>Часть 1.</i> Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		<p>процессе физического воспитания.</p> <p><i>Часть 2.</i></p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p>
Тема 6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>
Тема 7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности</p>

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
	упражнений	<p>организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>
Тема 8	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p>

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 9	Самоконтроль за состоянием организма людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Тема 10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	<p><i>Часть 1.</i></p> <p>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p><i>Часть 2.</i></p> <p>Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и</p>

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

зачет в 1, 2, 3, 4 семестрах.

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
-	УК ОС-7.1	на уровне знаний: <ul style="list-style-type: none"> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста
		на уровне умений: <ul style="list-style-type: none"> творческое использование средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития
		на уровне навыков: <ul style="list-style-type: none"> владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
-	УК ОС-7.2	на уровне знаний: <ul style="list-style-type: none"> основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста
		на уровне умений: <ul style="list-style-type: none"> творческое использование средств и методов физического воспитания для физического самосовершенствования
		на уровне навыков: <ul style="list-style-type: none"> владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
-	УК ОС-7.3	на уровне знаний: <ul style="list-style-type: none"> постановки целей в спорте и их достижение;
		на уровне умений: <ul style="list-style-type: none"> использование средств и методов физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: <ul style="list-style-type: none"> использование спортивного инвентаря

-	УК ОС-7.4	на уровне знаний: <ul style="list-style-type: none"> • Основные способы поддержания здорового образа жизни
		на уровне умений: <ul style="list-style-type: none"> • Знание современных методов разработки программы саморазвития
		на уровне навыков: <ul style="list-style-type: none"> • Использование накопленных знаний в целях распространения информации о здоровом образе жизни

Основная литература:

1. Ишмухаммедов Н.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта Издательство ПермГУ, 2014. <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>
2. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Советский спорт, 2013. <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>