АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.31 Физическая культура и спорт

Автор: к.э.н., доц. Хутин С.А.

Код и наименование направления подготовки, профиля:

42.03.01 Реклама и связи с общественностью, «Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере»

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Цель освоения дисциплины:

Сформировать компетенции в областях поддержки уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе, при возникновении чрезвычайных ситуаций.

План курса:

Теоретический раздел

Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 2. Принципы и методы обучения в физическом воспитании.

Содержание темы. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмен. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации.

Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание темы. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. 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.

Практический раздел

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных и методико-практических занятиях.

Учебно-тренировочные занятия направлены на овладение техникой физических упражнений, повышение уровня физической тренированности, формирование морально-психологических качеств.

Методико-практические занятия предполагают освоение методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методику обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий, специальных приемов для достижения необходимых результатов;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

– при проведении занятий лекционного типа: инструктаж.

– при проведении занятий семинарского типа: выполнение упражнений, исходя из вида физической активности, написание реферата по темам самостоятельного изучения.

– при проведении зачета/экзамена: сдача нормативов в соответствии со своей группой здоровья, оценка знаний теоретического модуля.

Зачет проводится в виде тестирования специальной физической подготовленности;

- тестирование теоретической подготовленности;

- тестирование общей физической подготовленности - сдача нормативов в соответствии со своей группой здоровья.

Основная литература:

1. Морозов С.Ю. Основы теории гражданско-правовых организационных отношений. Ай Пи Эр Медиа, 2011. http://www.iprbookshop.ru/2626
2. Р.С. Голов. Бизнес-энциклопедия. Дашков и К, 2012. http://www.iprbookshop.ru/4557