

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**Физическая культура и спорт****Автор:** Старший преподаватель кафедры дизайна Родин П.А.**Код и наименование направления подготовки:** 54.03.01 Дизайн**Профиль:** Современный дизайн**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр**Форма обучения:** очная**Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенции

УК ОС-7. Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК ОС-8. Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

План курса

Наименование тем	Количество часов Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Общие понятия, цель, задачи и формы организации теории физической культуры. Общие понятия, цель, задачи и формы организации теории физической культуры.
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. Составляющие здорового образа жизни студента.
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Методы физического воспитания и формы занятий. Двигательные умения и навыки и физические качества. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Планирование и организационные формы видов спорта, психологическая характеристика основных физических качеств. Международное спортивное движение. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Олимпийские игры современности.
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика организма занятиях физическими упражнениями и спортом. Исследование и оценка физического развития.
Промежуточная аттестация	ЗАЧЕТ

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Текущий контроль: регулярное посещение занятий

Зачет: сдача нормативов или, если обучающийся не может сдавать нормативы по состоянию здоровья, защита реферата и решение тестов

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA.