

**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**

<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации</b>
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	Общие понятия, цель, задачи и формы организации теории физической культуры. Общие понятия, цель, задачи и формы организации теории физической культуры.
<b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.</b>	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.
<b>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. Составляющие здорового образа жизни студента.
<b>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	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

<b>Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</b>	Методы физического воспитания и формы занятий. Двигательные умения и навыки и физические качества. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты
<b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	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
<b>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b>	Планирование и организационные формы видов спорта, психологическая характеристика основных физических качеств. Международное спортивное движение. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Олимпийские игры современности.
<b>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</b>	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
<b>Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>	Диагностика и самодиагностика организма занятиях физическими упражнениями и спортом. Исследование и оценка физического развития.
Промежуточная аттестация	<b>ЗАЧЕТ</b>

#### **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](http://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](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA).