

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина»  
Институт социальных технологий  
Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры

**АННОТАЦИЯ**

*«Физическая культура»*

**Направление подготовки**

*49.03.01 «Физическая культура»*

**Квалификация (степень) выпускника**

*Бакалавр*

Форма обучения

Очная, заочная

Сыктывкар 2015

**Цель курса:** способствовать гармоничному развитию студентов и сформировать у них представление о системе физического воспитания.

**Задачи комплекса:**

- сформировать у студентов систему знаний в области физической культуры;
- обучить студентов средствам и методам физкультурно-спортивной деятельности;
- способствовать развитию у студентов физических качеств;
- совершенствовать двигательные навыки в общеразвивающих упражнениях и в спортивной деятельности;
- обеспечить приобретение личного практического опыта в тренировочной деятельности;
- способствовать профилактике заболеваний;
- подготовить студентов к выполнению профессиональных обязанностей педагога по оздоровительно-профилактической и физкультурной работе со школьниками;
- дать представление о спортивных соревнованиях.

**Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

В результате обучения студент должен знать основные понятия, такие как:

- физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
- организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;
- здоровье, здоровый образ и стиль жизни, основы жизнедеятельности, двигательная активность;
- методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка,

разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия, разминка, вработывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;

— формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;

— формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;

— диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты);

— массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивация их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта;

— реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;

— психофизиологическая характеристика умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие;

— профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивация в освоении профессии, профессиональный отбор, производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация.

— профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.

Студент должен уметь:

— использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;

— использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;

— использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;

— применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;

— определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;

— применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;

— использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;

— владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;

— применять формы и виды физической культуры в условиях профессиональной деятельности (производственная гимнастика);

— применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности;

— эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.

Учебный материал комплекса содержат разделы:

— теоретический,

- практический,
- контрольный.

1. *Теоретический раздел* представляет собой краткий курс лекций с углубленным изучением основ направленного использования физических упражнений для укрепления здоровья, повышения работоспособности и уровня физической подготовленности студентов.

Тематика лекций:

- 1) физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов,
- 2) социально-биологические основы физической культуры, техника безопасности.
- 3) основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья,
- 4) психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Лекции проводятся на первом курсе, в начале учебного года, чтобы перед серией практических занятий студенты имели представление об их направленности и ожидаемом эффекте.

2. *Практический раздел* реализуется в форме учебно-тренировочных и методических занятий по следующей тематике:

- занятия с элементами легкой атлетики (в программу занятий по легкой атлетике включаются подвижные игры, упражнения с набивными мячами, полоса препятствий),
- занятия с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, флорбол),
- силовая подготовка,
- силовая и координационная подготовка,
- круговая атлетическая тренировка,
- зачетные занятия (подготовка к выполнению контрольных упражнений, выполнение контрольных упражнений).

Практические занятия распределяются в учебном году на основании следующих положений:

- 1) необходимость концентрированного использования

однаправленных занятий (например, по легкой атлетике), что дает особый эффект направленного развития жизненно важных качеств и навыков,

2) в то же время занятия в одном виде деятельности (например, по волейболу) должны время от времени чередоваться другими (например, силовая тренировка), чтобы избежать определенного пресыщения,

3) необходимость комплексного применения различных по характеру упражнений — в этом случае чередуется напряжение одних мышц и расслабление других: наиболее выражено такой подход имеет место в круговой атлетической тренировке,

4) необходимость включения практически в каждое занятие упражнений или их комплексов, которые составляют основу контрольных тестов, что позволяет исподволь готовить студентов к зачету,

5) необходимость включения в содержание практических занятий элементов самоконтроля студентов за своим функциональным состоянием,

б) учет погодных условий (занятия по легкой атлетике планируются на сентябрь и май); для занятий по физической культуре имеется игровая площадка размером 90 кв. метров.

3. *Контрольный раздел* включает в себя ряд занятий (или части занятий), в которых студенты, успешно осваивающие программу практического курса, выполняют контрольные тесты по желанию. В конце учебного года тестирование становится обязательным для всех студентов.

Форма обучения — очная, заочная

Лекции — 18 часов

Практические занятия — 54 часов

Всего — 72 часа.

### **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)**

Выпускник должен обладать следующими общекультурными (ОК-6, ОК-7, ОК-8), общепрофессиональными (ОПК-5) и профессиональными (ПК-2, ПК-3, ПК-9) компетенциями:

<b>(ОК-6)</b>	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
<b>(ОК-7)</b>	способностью к самоорганизации и самообразованию
<b>(ОК-8)</b>	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>(ОПК-5)</b>	способностью оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений
<b>(ПК-2)</b>	способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры
<b>(ПК-3)</b>	способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
<b>(ПК-9)</b>	способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции