

## Направление подготовки 43.03.02 «Туризм» (бакалавриат)

### ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью физической культуры студентов вузов является формирование физической культуры личности и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности. В результате изучения дисциплины студент должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- владеть методами развития и совершенствования психофизических способностей и качеств;
- уметь использовать различные методы физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

**Требования к уровню освоения дисциплины.** Дисциплина формирует следующие компетенции:

способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

**Общая трудоёмкость дисциплины:** 2 ЗЕТ. Итоговый контроль – зачет.

#### **Основные разделы:**

- Теоретические основы физической культуры (Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом)
- Методико-практический раздел (Простейшие методики оценки функционального состояния. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Профессионально-прикладная физическая культура)

**Составители:** старший преподаватель Р.А.Волкова, кандидат биологических наук, доцент Зюзюлькин Ю.С., кандидат биологических наук, доцент Е.М.Осколкова.