

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;
- об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально-экологических факторах, показателях состояния основных функциональных систем;
- о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности;
- методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия, разминка, вработывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), энергозатраты при физической нагрузке;
- формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;
- формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и

особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;

- о диагностике состояния здоровья и его оценке, врачебном контроле, самоконтроле;
- о массовом спорте, студенческом спорте, системах физических упражнений;
- о психофизиологической характеристике умственного труда, работоспособности, утомлении и переутомлении, усталости, рекреации, релаксации;
- о профессионально-прикладной физической подготовке, ее формах, условиях и характере труда, прикладных физических, психофизиологических, психических и специальных качествах, прикладных умениях и навыках, прикладных видах спорта, производственной физической культуре, профессиональных заболеваний и их профилактике;

Уметь:

- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств;
- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений;
- 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;

- реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы для сохранения и укрепления здоровья;

- использовать технические средства обучения (тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы, аудиовидеотеки и пр.);

Владеть:

- жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.);

- средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств;

- навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для коррекции;

- навыками проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или восстановительной направленности;

- умениями оценивать состояние здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности;

- навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки;

- навыками организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта;

- умениями направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления;

- методиками проведения производственной гимнастики и применения «малых

- форм» физической культуры;

- умениями подбора средств профессионально-прикладной физической подготовленности;
- умениями составления и реализации индивидуальных комплексных программ сохранения и укрепления здоровья.