

Б1.Б.20 Физическая культура и спорт

Цели и задачи дисциплины

Цель:

Цель курса - формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности студентов.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлена на развитие следующей компетенции:

ОК-8 – способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Знать:

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь:

использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры	
		I	II
Аудиторные занятия (всего)	34	14	20
В том числе:	-	-	-
Лекции	34	14	20
Самостоятельная работа (всего)	38	22	16
В том числе:	-	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	38	22	16

Вид промежуточной аттестации (<i>зачет, экзамен</i>)	-	зачет	зачет
Общая трудоемкость	часы	72	36
	зачетные единицы	2	1

Краткая характеристика содержания учебной дисциплины

Разделы: Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. История ФОЦ ИГУ. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. История возникновения физической культуры. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне». Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние. История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Разработчики: к.п.н., профессор Р.Ф. Проходовская
старший преподаватель Т.И. Бонько