АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Автор: Пасечник А.Ф.., к.ист.н., доцент кафедры экономических и социально-гуманитарных наук

направление подготовки 38.03.04

Государственное и муниципальное управление

Профиль: Эффективное государственное и муниципальное управление

квалификация: Бакалавр

заочная форма обучения

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся компетенции:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код  компетенции | Наименование  компетенции | Код  этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
| УК ОС-7 | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.1. | Способен разработать программу физического саморазвития |

План курса:

**Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) физической культуры/ Современные проблемы разработки структуры и функций физической культуры и методология их определения.

Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры как интегративной научно-образовательной дисциплины – важнейшая тенденция развития современного научного знания о физической культуре. Приоритетные научные направления в области физической культуры.

Система физической культуры в России. Понятие о системе физической культуры и ее структуре. Факторы, формы и условия функционирования системы физической культуры в обществе. Исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры. Типичные ее черты, общие принципы и направления функционирования. Состояние физической культуры в Российской Федерации.

Понятие «спорт», «спортивное достижение». Генезис спорта: гипотезы относительно происхождения спорта как социального явления. Социальные функции спорта. Специфические функции: соревновательно - эталонная и эвристически-достиженческая. Общие функции спорта: оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, коммуникативная, экономическая, социальной интеграции и социализации, личностно-направленного воспитания, обучения и развития.

Тема 2. **Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и

травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры

специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Международное спортивное олимпийское движение. Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Олимпийские игры. Образование МОК. Направления в международном спортивном движении. Виды спорта и их классификация. Основные направления спортивного движения: спорт высших и общедоступных достижений, их разновидности и функции. Тенденции динамики спортивных достижений: значение спортивных достижений, тенденции развития мировых рекордов и факторы их определяющие (качество жизни, эффективность системы подготовки, система соревнований).

**Тема 3. Средства, методы и принципы физического воспитания**

Классификация теорий и концепций физического воспитания. Предмет и основные понятия, теоретических концепций физического воспитания. Структура концепций физического воспитания. Группы средств воспитания: физические упражнения (содержание физического упражнения, форма физического упражнения), техника физических упражнений, пространственные характеристики, критерии оценки эффективности техники, классификация физических упражнений; оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) направления оздоровительных сил природы; гигиенические факторы (режим, питания, общественная и личная гигиена).

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Тема 4 Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития**

Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

В ходе реализации дисциплины **«Физическая культура и спорт»** используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: *тестирование*

– при проведении занятий семинарского типа: *тестирование, коллоквиум, реферат*

*-* при осуществлении контроля самостоятельной работы: *проверка конспектов по темам самостоятельного изучения*

Промежуточная аттестация проводится в третьем семестре в форме зачета с применением метода *устного опроса в интерактивной форме*

**В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:**

|  |  |
| --- | --- |
| УК ОС-7.1 Способность разработать программу физического саморазвития | сформированы **знания**:   * о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек; * о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; * о сущности, значении и функциях физической культуры в современном обществе.   сформированы **умения**:   * использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; * ориентироваться в происходящих изменениях в области физической культуры и спорта   сформированы **навыки**:   * самостоятельно разрабатывает программу физического саморазвития; * применения основ здорового образа жизни в собственной деятельности |

**Основная литература:**

1. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>.— ЭБС «IPRbooks»