

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили русский язык; литература
Форма обучения: очная

Трудоемкость дисциплины: составляет 72 часа (2 зачетные единицы).

Форма промежуточной аттестации: 5 семестр – зачет; 6 семестр – зачет.

Цели и задачи освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины Физическая культура и спорт (теория и методика) является формирование у студентов способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к жизни в современном мире для реализации личностного потенциала и жизненных целей.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных *задач*:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- достижение психофизической готовности студента к условиям профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и личностных целей.
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и личностных целей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции (ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевый/функциональный)

ОК-6 способностью самоорганизации и самообразованию	к и	<p>Знает средства и методы физической культуры, имеющие способность к самоорганизации и самообразованию</p> <p>Умеет использовать средства и методы физической культуры, имеющие способность к самоорганизации и самообразованию</p>
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность		<p>Знает средства и методы физической культуры, имеющие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.</p> <p>Умеет использовать средства и методы физической культуры, имеющие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.</p>

Краткое содержание дисциплины:

Роль физической культуры в гуманитарной подготовке студента

Краткое содержание. Основные термины и понятия в проблемном поле физической культуры и спорта. Нормативно-правовые и организационные основы физической культуры и физического воспитания студентов. Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Человек движущийся

Краткое содержание. Сущность двигательной деятельности человека. Роль высшей нервной деятельности в регуляции движений человека. Кардиореспираторная система и двигательная активность человека. Влияние факторов окружающей среды на двигательную активность человека.

Осознание своего физического "Я"

Краткое содержание. Теория развития личности К.Роджерса. Фенотипическая конституция человека. Физическое и морфофункциональное развитие человека. Функциональное состояние организма и методы самоконтроля функциональных возможностей. Определение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Оценка функционального состояния дыхательной системы.

Азбука здоровья и современные системы оздоровительной направленности

Краткое содержание. Осознание ценности и значимости здоровья человека. Принципы формирования здоровья. Здоровьеформирующие умения, привычки и практики. Физкультурно-оздоровительные системы: (классификация, характеристики, особенности). Методы коррекции осанки и телосложения. Инновационные методы оздоровления человека.

Спортивная подготовка. Физические качества.

Краткое содержание. Этапы и содержание спортивной подготовки. Особенности организации тренировочного занятия. Методы развития и совершенствования физических качеств выносливости и силы. Методы развития физических качеств гибкости, быстроты и ловкости.

Физическая культура и профессия

Краткое содержание. Психофизическая готовность студента к условиям профессиональной деятельности. Классификация и специфические особенности видов человеческой деятельности по Е.А. Климову. Производственная физическая культура: понятие и содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, особенности). Виды спорта и физические упражнения в профессионально-прикладной физической подготовке студента.