

АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт»
направления 38.03.04 - Государственное и муниципальное управление
профиль – Государственное и муниципальное управление

Цель изучаемой дисциплины. Формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма ради сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Основные задачи учебной дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

Студент должен знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни; - рациональные способы сохранения физического и психического здоровья;
- способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления;
 - особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями;
 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Студент должен уметь:

- использовать средства и методы физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Студент должен владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- методами физического воспитания и самовоспитания для укрепления здоровья, физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности

Содержание. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Место дисциплины в учебном плане: дисциплина входит в базовую часть Б1.Б.26, обязательная.

Требования к предварительной подготовке студентов. Изучение учебной дисциплины, курса по физической культуре базируется на знаниях и умениях, навыках полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: логически связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии.

Трудоемкость дисциплины: 2 зачетные единицы.

Форма промежуточной аттестации - зачет.

Требования к результатам освоения. Дисциплина участвует в формировании компетенций ОК-8.