

«Физическая культура»

Аннотация

Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и 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.

Задачи дисциплины:

понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной 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; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение 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 уровню освоения содержания дисциплины

В результате изучения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

способностью самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-16).

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать: 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.

уметь: выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения

атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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

Содержание дисциплины

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетных единицы, **396** часов.

Основная литература

1. Крамской С.И., Зайцев В.П., Олейник Н.А., Амельченко И.А., Олейник Е.Г., Захаров П.А., Бондаренко Т.В., Страхов А.М., Мусиков Г.В., Манучарян С.В. Оптимизация учебного процесса по физической

- культуре в техническом вузе – М.: АСВ; Белгород: БГТУ им. В.Г.Шухова, 2006
2. Крамской С.И., Бондарь Е.А., Амельченко И.А., Куликова И.В. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза : учеб. пособие для студентов всех специальностей / Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова. 2013
 3. Мальков А. П. Физическая культура и спорт: Учебник., -М.: АСВ, 2005
 4. Крамской С. И., Зайцев В. П., Артемьев С. М., Захаров П. А., Амельченко И. А, Ефименко П. Б., Климова В. К, Посохова В. М., Ефименко Н П., Алексеев Н. А. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: Учебно-методическое пособие. – Харьков: Коллегиум, 2005
 5. Зайцев В. П., Крамской С.И., Гримблат С.О. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов.-М.: АСВ; Белгород: БГТУ им.В.Г.Шухова. 2005
 6. Зайцев В. П. , Артемьев С. М., Захаров П. А., Амельченко И. А. Организация занятий стрелковым спортом в спортивном учебном отделении. - Белгород: БГТУ им.В.Г.Шухова. 2004
 7. Крамской С.И., Барков А.Ю., Гулько Я.Н.,Галочкин Г.П.,Крылова Л.М. Самостоятельные занятия студентов, занимающихся физической культурой. –М.: АСВ; Белгород: БГТУ им.В.Г.Шухова. 2003
 8. Гримблат С.О., Зайцев В.П., Крамской С.И. Физиологические основы здоровья студентов (биоритмический аспект). – М.: АСВ; Белгород: БГТУ им.В.Г.Шухова. 2003
 9. Алексеев Н.А., Крамской С.И., Егоров Д.Е. Учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся гандболом. - Белгород: БГТУ им. В.Г.Шухова; М.: АСВ. 2003
 - 10.Ельцова В.А. Ролевые действия студентов по оздоровлению человека в учебном процессе. - Белгород: БелГТАСМ. 2002