

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Б1.Б.06 «Физическая культура и спорт»

(наименование дисциплины (модуля))

1. Цель освоения дисциплины

Формирование у студентов способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока Б1 ОПОП по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика и является обязательной для освоения. Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

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

Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.

Тема 4 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 7 Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом

Тема 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 9 Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 10 Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта

Тема 11 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

Тема 12 Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом

Тема 13 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Тема 14 Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 15 Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте

5. Формы промежуточного контроля

Зачет