

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»
(РУДН)
ИСТОРИКО-ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

АННОТАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования
Направление 46.03.01 «История»
Профиль «Историко-культурный туризм»**

| | |
|---|---|
| Наименование дисциплины | Физическая культура |
| Объем дисциплины | 23Е (72час.) |
| Краткое содержание дисциплины | |
| Название разделов (тем) дисциплины: | Краткое содержание разделов (тем) дисциплины: |
| Теоретический раздел Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. |
| Социально-биологические основы физической культуры. | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. |
| Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Здоровье человека как ценность и 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. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. |
| Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. |
| Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений. | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем. |
| Методико-практический раздел | Мотивация, целенаправленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной |

| | |
|--|---|
| Основы методики самостоятельных занятий | направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для людей разного пола. |
| Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимости структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. |
| Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Содержание врачебного и педагогического контроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. |
| Учебно-тренировочный раздел Легкоатлетическая подготовка | Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта. Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта и стартовое ускорение. Техника бега по дистанции. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника старта и стартового ускорения. Финиширование в беге на короткие дистанции. Основы техники эстафетного бега. Основы техники легкоатлетических прыжков. Техника выполнения прыжка в длину с места. |
| Спортивные игры (волейбол) | Стойки и перемещения и их сочетания. Передача мяча. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. Командные тактические действия. Соревнования по отдельным приемам игры. Сдача зачетных нормативных требований. |
| Спортивные игры (футбол) | Классификация техники игры. Обучение техническим приемам и навыкам игры. Обучение технике перемещений. Техника владения мячом. Обучение остановке мяча ногами и ее разновидностям. Обучение ударам ногами. Обучение тактическим действиям. Техника нападения и защиты. |
| Гимнастика. | Гимнастическая терминология. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Положения и движения. Основные средства гимнастики. Общеразвивающие упражнения и их классификация. Методика проведения частей занятия (подготовительная, основная, заключительная). |
| Спортивные игры (баскетбол). | Изучение правил игры. Классификация техники игры. Обучение навыкам игры в баскетбол. Сдача контрольных нормативов. |
| Фитнес. Классическая (базовая) аэробика. | Обучение базовых шагов. Правила и способы занятий классической аэробикой с учетом индивидуальных особенностей. Изучение запрещенных элементов в аэробике. Обучение технике выполнения упражнений в партере. Совершенствование техники выполнения упражнений в партере. Составление комплексов упражнений подготовительной, основной и заключительной части занятия аэробикой. Совершенствование комплексов базовой аэробики средней интенсивности занятия. |
| Степ-аэробика | Обучение базовым шагам. Обучение технике выполнения упражнений. Комплекс упражнений на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем различной интенсивности (высокой, средней, низкой) с учетом физических возможностей и состояния здоровья обучающихся. Комплексы упражнений. Составление и сдача комплекса упражнений степ-аэробики. |

Разработчики:
доцент



(подпись)

/В.А.Юдин/

**Заведующий кафедрой
физической культуры
к.п.н.**



(подпись)

/Ю.И.Куликов/