

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки	34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата)
Количество зачетных единиц	В соответствии с РУП
Форма промежуточной аттестации	В соответствии с РУП

1. Цель изучения дисциплины

Цель освоения учебной программы (модуля) 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.

2. Краткое содержание дисциплины

Раздел 1: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента»

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Раздел 2: «Социально – биологические основы физической культуры»

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально – экологических факторов на организм человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 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.

Раздел 3: «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. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Раздел 4: «Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартом, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Раздел 5: «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование

психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели, задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели, задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно – тренировочного занятия.

Раздел 6: «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 ее 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.

Раздел 7: «Олимпийское движение»

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задачи спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. 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.

Раздел 8: «Физическая культура в профессиональной деятельности врача»

Физическая культура как социальное явление. Общие понятия теории физической культуры. Физическая культура как вид культуры общества. Физическая культура как часть культуры личности врача. Социальные функции физической культуры в профессиональной деятельности врача.

Раздел 9: «Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов»

Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта. Райдтерапия в системе адаптивного физического воспитания дезабильных лиц. Определение функционального класса паралимпийцев. Распределение инвалидов-спортсменов по классам в различных видах спорта, входящих в Программу Паралимпийских игр. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. Программа спортивных занятий и соревнований для детей и подростков с умственной отсталостью.

Раздел 10: «Профессионально – прикладная физическая подготовка студента – медика (ППФП)»

Содержание раздела

Личная и социально – экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.