

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура и спорт

по направлению подготовки: 42.03.03 «Издательское дело»

по профилю «Медийные технологии»

Квалификация выпускника: БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: ИППФМ

Кафедра-разработчик рабочей программы: «Физического воспитания и спорта»

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- а) формирование физической культуры студента как компонента общей культуры будущего специалиста;
- б) приобретение знаний по теории и методике физической культуры и спорта, профилактике вредных привычек и профессиональных заболеваний;
- в) освоение практических умений и навыков самостоятельных занятий физической культурой;
- г) психофизическая подготовка к профессиональной деятельности.

### **2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие студента.

Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Возрастная физиология человека и особенности занятий физической культурой и спортом в различные периоды онтогенеза.

Методы самостоятельной диагностики функционирования отдельных систем организма.

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий культурой и спортом.

Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта.

Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Методики самостоятельного освоения отдельных приемов снятия психоэмоциональной нагрузки.

### 3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### 1. Знать:

- а) место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста; законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта;
- б) научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- в) методику профессионально-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий различной целевой направленности.

#### 2. Уметь:

- а) творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;
- б) составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля;
- в) выполнять основные приемы самомассажа и релаксации, защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

#### 3. Владеть:

- а) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- б) практическими навыками здорового образа и стиля жизни;
- в) методами оценки и контроля физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Зав. кафедрой ИППФМ



Гарафиев И.З.