

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура»**

Направление подготовки – 46.03.02 Документоведение и архивоведение

Направленность (профиль) – «Документационное обеспечение управления»

Уровень высшего образования – бакалавриат

Форма обучения – очная, заочная

Год начала подготовки – 2017.

<b>Цель изучения дисциплины</b>	формирование у обучающихся 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
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дать представление о социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>– научить научно-биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>– сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</li> <li>– создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений</li> </ul>
<b>Наименование темы учебной дисциплины</b>	<b>Содержание темы</b>
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный проект «Спорт – норма жизни». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина, направленная на формирование целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>
<b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</b>	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и

	<p>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.</p>
<p><b>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p>	<p>Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Структура жизнедеятельности людей и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>
<p><b>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</b></p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности человека. Динамика работоспособности и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния в определенные периоды жизнедеятельности, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности интеллектуального труда</p>
<p><b>Тема 5. Основы методики физической культуры</b></p>	<p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.</p>
<p><b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>
<p><b>Тема 7. Экономика и управление физической культурой и спортом</b></p>	<p>Физическая культура с экономической точки зрения. Общая характеристика отрасли «Физическая культура». Предмет экономики физической культуры. Финансирование физической культуры и спорта (виды финансирования). Внебюджетные источники финансирования. Управление и менеджмент в физической культуре.</p>
<p><b>Тема 8. Современное олимпийское</b></p>	<p>роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению</p>

<p><b>движение</b></p>	<p>олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. Периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство олимпийского движения – главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.</p>
<p><b>Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности</b></p>	<p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры.</p>