



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
Кафедра русского языка**

**Аннотация дисциплины «Физическая культура и спорт»**

**Цели дисциплины:**

- формирование физической культуры личности;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- овладение средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части социально-гуманитарного модуля по направлениям бакалавр.

**Краткое содержание:**

**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее время и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях ВУЗа. Возможные формы организации тренировки в ВУЗе. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта**