

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Краткое содержание	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека. Здоровье человека и его компоненты. Основы здорового образа жизни и его составляющие. Общие понятия и критерии работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы общей физической и специальной подготовки. Организация и структура тренировочного занятия. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью. Спорт и его разновидности. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра. Производственная физическая культура
Результаты освоения дисциплины	Осуществляет профессиональную деятельность с учетом требований толерантности, безопасности жизни и здоровья
Трудоемкость, з.е.	2 з.е.
Форма отчетности	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html
Дополнительная литература	1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70820.html

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023