

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. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система. 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. Здоровье человека и его компоненты. 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 здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики. Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни. Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, производственная гимнастика, микропауза) с учетом характера производственного процесса. Контролирует оптимальный уровень физической нагрузки по субъективным ощущениям, пульсу, частоте дыхания. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их

	воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека
Трудоемкость, з.е.	2
Форма отчетности	Зачёт
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: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022