

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 13.09.2023 09:59:14

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8af96f

(Электронный документ)

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Содержание	<p><i>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</i> Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство. Виды физической культуры. Функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</p> <p><i>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.</i> Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.</p> <p><i>Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.</i> Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Понятие адаптации организма. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.</p> <p><i>Тема 4. Здоровье человека и его компоненты.</i> Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный. Влияние окружающей среды на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.</p> <p><i>Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие.</i> Здоровый образ жизни и его составляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p><i>Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности.</i> Понятие работоспособности. Умственная и физическая работоспособность. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.</p> <p><i>Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i> Активный отдых как средство регулирования работоспособности. Использование дыхательных упражнений и психической саморегуляции в повседневной жизни. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p><i>Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки.</i> Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.</p> <p><i>Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия.</i> Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Дозирование</p>

	<p>физических нагрузок.</p> <p><i>Тема 10. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i></p> <p>Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий. Понятие двигательной активности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p><i>Тема 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i></p> <p>Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий.</p> <p><i>Тема 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.</i></p> <p>Виды диагностики. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия). Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма. Осанка человека. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости. Типы телосложения.</p> <p><i>Тема 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</i></p> <p>Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.</p> <p><i>Тема 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.</i></p> <p>Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности. Дневник самоконтроля.</p> <p><i>Тема 15. Спорт и его разновидности.</i></p> <p>Понятие «спорт». Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Профессиональный спорт. Функции современного спорта. История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады.</p> <p><i>Тема 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.</i></p> <p>Психофизическая характеристика основных видов спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.</p> <p><i>Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.</i></p> <p>Понятия, основные задачи, средства ППФП. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.</p> <p><i>Тема 18. Производственная физическая культура.</i></p> <p>Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.</p>
Реализуемые компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)
Результаты освоения дисциплины	Код компетенции УК-7 Знать:

(модуля)	<ul style="list-style-type: none"> - основные понятия, термины физической культуры; - способы сохранения и укрепления здоровья; - содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; - средства физического воспитания для физического совершенствования человека; - методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; - цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; - механизмы формирования двигательных умений и навыков; - физические качества, средства и методы их развития; - формы и организацию самостоятельных занятий; - влияние физических упражнений на функциональные системы организма; - действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; - научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; - составить комплекс гигиенической гимнастики; - составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе; - составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; - контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; - проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; - определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД; - применять методы познания для выбора направления исследования в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; - методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; - технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда - технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку); - технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; - технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время;
----------	--

	- технологиями проведения закаливающих процедур.
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