

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 19.09.2023 12:25:49

Уникальный идентификатор:

d74ce93cd40e93375e3ba2f58486412a18ef96f

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Содержание	Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма. 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. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. 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. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы общей физической и специальной подготовки. Организация и структура тренировочного занятия. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 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.
Реализуемые компетенции	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Код компетенции УК-7 Знать: - законодательство РФ о физической культуре и спорте; - 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. Уметь: - 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. Владеть: - 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 корректирующих 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; - способами оценки и самооценки физического состояния организма.
Трудоемкость, з.е.	2 з.е.
Форма отчетности	Зачет – 2 семестр
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html 2. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608.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, 2017. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70820.html