

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 25.09.2025 13:12:01

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e59275c5ba2f58486412a1c8e196f

Аннотация дисциплины «Физическая культура и спорт»

Наименование дисциплины	Физическая культура спорт
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. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Развитие физических качеств. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Психофизическая характеристика основных видов спорта.

	Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.
Реализуемые компетенции	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (ОК-8)
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Код компетенции: ОК-8 Знать: - законодательство Российской Федерации 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 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; - способами оценки и самооценки физического состояния организма.

Трудоемкость, з.е.	2
Форма отчетности	Зачет 2 семестр
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html. 2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон.текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75830.html. 3. Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 101 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-242-0; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034 (01.03.2019).
Дополнительная литература	1. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ.ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (01.03.2019). 2.Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ОГУ, 2017. - 125 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1776-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485284 (01.03.2019). 3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 (01.03.2019).