

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Содержание	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Социально-биологические основы физической культуры. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая культура.
Реализуемые компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p>Осознает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма</p> <p>Планирует отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p> <p>Применяет методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни</p>
Трудоемкость, з.е.	2
Форма отчетности	Зачет
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	<p>- Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов/ А.Б. Муллер (и др.).- Москва : Издательство Юрайт , 2020 – 424 с. – (Высшее образование). – Текст : непосредственный.</p> <p>-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</p> <p>-Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2018. — 98</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200900344
 Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023

	с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/80802.html
Дополнительная литература	-Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Передельский. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — 978-5-906839-04-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55570.html -Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие / сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64984.html

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000003441F216DCB9ECB27CD000200000344
Владелец: Ефанов Алексей Валерьевич

Действителен: с 16.06.2022 по 16.06.2023