

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 11.10.2022 10:03:14

Уникальный программный ключ:

49114706d4477e7a1b0f9632f645f9d53e99e3d0

Аннотация дисциплины

| Наименование дисциплины | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ |
|---|---|
| Содержание | <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов направления 18.03.01 Химическая технология синтетических биологически активных веществ и косметических средств. Физическая культура и ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Методы и средства физической культуры для возможности управлять своим временем Основы методики самостоятельных занятий для рационального использования своего времени. Методы оценки уровня физической подготовленности. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Самоконтроль за состоянием своего организма, моделирование траектории саморазвития. Баскетбол.</p> |
| Реализуемые компетенции | <p>ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |
| Результаты освоения дисциплины (модуля) | <p>Пороговый уровень Знать: основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма. Уметь: определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм. Владеть: методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; методами и формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.</p> <p>Повышенный уровень Знать: личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности; комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>укрепление здоровья.</p> <p>Уметь: определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>Владеть: методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности; методами и формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> |
| Трудоемкость, з.е. | 2 |
| Форма отчетности | Зачет (1-2 семестр) |
| Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины | |
| Основная литература | <p>- Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие.-М.: Академия, 2006. - 336 с.</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, 2017. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/80802.html</p> |
| Дополнительная литература | <p>- 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</p> <p>- 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</p> |