

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич
Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ
Дата подписания: 10.10.2022 13:14:52
Уникальный программный ключ:
49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

(Электронный документ)

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Содержание	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов направления 15.03.02 Технологические машины и оборудование. 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.
Реализуемые компетенции	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Пороговый уровень ОК-8 Знать: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья Уметь: регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; подбирать и применять методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. Владеть: навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) Повышенный уровень ОК-8 Знать: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования

	<p>индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь: регулярно следовать методам и средствам физической культуры в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.</p> <p>Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
Трудоемкость, з.е.	2
Форма отчетности	Зачет (2 семестр)
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	<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 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/80802.html</p> <p>-Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : Учеб. пособие. — М. : Академия, 2014.</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>