

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич  
 Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ  
 Дата подписания: 11.10.2022 14:48:38  
 Уникальный программный ключ:  
 49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

(Электронный документ)  
**Аннотация дисциплины**

Наименование дисциплины	<b>Физическая культура и спорт</b>
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>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p><b>Пороговый уровень</b>  <b>Знать:</b> 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.  <b>Уметь:</b> 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.  <b>Владеть:</b> 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.  <b>Повышенный уровень</b>  <b>Знать:</b> личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической</p>

	<p>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 укрепление здоровья.</p> <p><b>Уметь:</b> 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><b>Владеть:</b> 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> <p><b>Знать:</b> основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять комплекс физкультурных упражнений</p> <p><b>Владеть:</b> практическим опытом занятий физической культурой.</p>
Трудоемкость, з.е.	2
Форма отчетности	Зачет (2 семестр)
<b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	
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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a></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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/80802.html">http://www.iprbookshop.ru/80802.html</a></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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55570.html">http://www.iprbookshop.ru/55570.html</a></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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/64984.html">http://www.iprbookshop.ru/64984.html</a></p>

