

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич
 Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ
 Дата подписания: 11.10.2022 16:05:00
 Уникальный программный ключ:
 49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

(электронный документ)

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Содержание	<p>Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.</p> <p>Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Правила применения общеразвивающих гимнастических упражнений в движении. Повторить основы техники спринтерского бега - специальные беговые упражнения. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p>Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.) Развитие скоростной выносливости методом круговой тренировки (прыжки на скакалке, выпрыгивание их приседа сериями, перескоки через скамейку, ч/б, приставной шаг). Роль у упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое и при различных видах нагрузки.</p> <p>Особенности воздействия нагрузки на органы пищеварения и выделения</p> <p>Развитие скоростной выносливости, используя игровой метод (подвижные игры и эстафеты). Дыхательная система организма Нервная система организма. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p>
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p>понимает: основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий;</p> <p>определяет личный уровень сформированности показателей физического развития; использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий</p> <p>поддерживает должный уровень владения: методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий;</p> <p>осознает: личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> <p>определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> <p>полностью овладел: 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</p>

	деятельности
Трудоемкость, з.е.	2 з.е.
Форма отчетности	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : [учебное пособие для студентов вузов] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 446 с. : ил. - (Высшее образование). - Гриф: Рек. МО. - Прил.: с. 430-440. - На обл.: Соответствует ФГОС (третьего поколения). - ISBN 978-5-222-21762-7, экземпляров неограничено
Дополнительная литература	<p>1. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие / Г.С. Туманян. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 336 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5046-1, экземпляров 3</p> <p>2. Лечебная физическая культура : учебник / [С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.] ; под ред. С.Н. Попова. - Изд. 7-е стер. - М. : Академия, 2009. - 414 с. : прил. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-6498-7, экземпляров 35</p> <p>3. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник / Э.Н. Вайнер. - 8-е изд., перераб. - М. : Флинта, 2010. - 448 с. - На учебнике гриф: Рек.УМО. - ISBN 978-5-89349-329-0, экземпляров 2</p> <p>4. Спортивная медицина : справочник для врача и тренера / [пер. с англ. А. Гнетова, Л. Потанич] ; Гос. ком. РФ по физической культуре и спорту : Московс. регион. Центр развития ИААФ. - изд. 2-е, доп. и испр. - М. : Terra-спорт, 2003. - 240 с. : ил. - Библиогр. в тексте. - ISBN 5-93127-217-8, экземпляров 1</p>