

(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 из 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.</p> <p>Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p>
Реализуемые компетенции	ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты освоения дисциплины (модуля)	ОК-8 Знать: методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: методикой применения инструментов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Трудоемкость, з.е.	2
Форма отчетности	Зачет 2 семестр
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	<ol style="list-style-type: none">1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 5-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 379 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-14464-02. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие.-М.: Академия, 2013. - 336 с.3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. - М.

	Академия, 2012. - 416с.
Дополнительная литература	Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер . - 2-е изд., испр. - М. : Флинта : Наука, 2002. - 416 с. - ISBN 5-89349-329-X. - ISBN 5-02-013095-8 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.:Терра-спорт,2003. - 240 с. - Библиогр. в тексте