

Подписан: Аксенов Александр
Викторович
Дата: 2024-08-30 15:16:53

Документ подписан простой электронной подписью
ФИО: Лиховид Андрей Александрович
Должность: И.о. декана медико-биологического факультета
Дата подписания: 05.07.2024 12:39:05
Уникальный программный ключ:
842008d9d07ceade57ed427a05fd21c9bdc6cab6

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

УТВЕРЖДАЮ

Председатель УС Химико-фармацевтического
факультета

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины (модуля)	Физическая культура и спорт
Содержание	Здоровье человека. Критерии эффективности здорового образа жизни. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура и составляющие ЗОЖ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Организм человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Функциональные возможности организма. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Совершенствование систем организма. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Самостоятельные занятия по ФК. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий по ФК. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Самоконтроль на самостоятельных занятиях по ФК. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Закаливание. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Общие положения о комплексе ГТО. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Средства и методы физического воспитания, основы совершенствования физических и психических качеств в процессе физического воспитания. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями, структура и направленность учебно-

	тренировочного занятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.
Формируемые компетенции	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты освоения дисциплины (модуля)	УК-6 УК-6 И-1 Устанавливает личные и профессиональные цели в соответствии с уровнем своих ресурсов, с учетом приоритетов действий для успешного выполнения порученной работы УК-6 И-2 Оценивает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда УК-6 И-3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. УК-6 И-4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов и возможностей при решении поставленных задач и приобретении новых знаний и навыков УК-7 УК-7 И-1 знает основы физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности УК-7 И-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности УК-7 И-3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Трудоемкость, з.е.	2
Форма отчетности	Зачет во 2 семестре по модулю «Физическая культура и спорт»
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. :

	КноРус, 2012. - 240 с. 2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие (курс лекций) / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 336 с. 3. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования) : учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин ; Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М. : Илекса, 2014. - 212 с.
Дополнительная литература	1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для сред. проф. образ. / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - 2-е изд. стер. - Москва : КноРус, 2012. - 365 с. ; 22. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 364-365. 2. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" / Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР. - 7-е изд., доп. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 64 с. 3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : [учебник] / В.И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2005. - 366 с. : ил. - (Disciplinae). - На учебнике гриф: Доп.МО. - Библиогр.: с. 354-356. - ISBN 5-8297-0244-4 4. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 250 с. : ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245. 5. Небытова, Л. А. (СевКавГТУ). Физическая культура. Аквафитнес. Плавание: оздоровительное и реабилитационное : учеб. пособие / Л. А. Небытова ; СевКавГТУ. - Ставрополь : СевКавГТУ, 2010. - 176 с. : ил. - Библиогр.: с. 176.