

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Белозеров Виталий Семенович
 Должность: и.о. директора института наук о земле
 Дата подписания: 06.10.2022 10:30:43
 Уникальный программный ключ:
 1825ffb10776c015a4b1401-3bf0aa5076a4fbaa

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Краткое содержание	Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества. Содержание понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «система физического воспитания» (в современной трактовке «система физической культуры и спорта»), «спорт» (массовый, большой, профессиональный), «здоровье», «физическое совершенство», «физическое развитие», «физическая подготовленность», «олимпийское движение». Основные составляющие современной системы физической культуры и спорта. Социальная значимость и функции физической культуры. Характеристика состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей и учащейся молодежи РФ и в, частности, студентов университета. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Характеристики образования и здоровьесберегающей системы ее обеспечивающей. Основные задачи высшего общего образования по дисциплине «Физическая культура», содержание программного и учебно-методического обеспечения. Система физкультурно-спортивной работы в вузе. Физическая культура личности студента. Содержание целевых установок в системе образования в области физической культуры. Понятия «физическая культура личности», «двигательные умения», «двигательные навыки», «физкультурно-спортивная деятельность», «формирование физической культуры личности», «профессиональная направленность физического воспитания», «индивидуум», «индивидуальность», «личность», «способность», «талант», «гениальность». Характеристики физической культуры личности (знания и интеллектуальные способности, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физическое совершенство, эмоционально-волевые проявления, физкультурно-спортивная деятельность). Научная организация и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста. Понятия «научная организация труда (НОТ)», «утомление», «режим», «работоспособность», «здоровый образ жизни», «двигательная активность», «гиподинамия», «гипоксия», «функциональная и энергетическая система организма», «максимальное потребление кислорода», «самовоспитание». Содержание социально-психологических и психофизических особенностей студенческого возраста. Основные психофизические характеристики учебно-трудовой деятельности студентов, особенности их умственного труда и ее динамика в процессе учебно-трудовой деятельности. Место физической культуры и самовоспитания студента в системе научной организации труда, самовоспитания и самоуправления. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека и сон. Наука о весе тела и питании человека. Основы культуры здорового образа жизни. Представления о здоровье, культуре здорового образа жизни и факторов их обуславливающих. Философские, психофизические и социально-психологические факторы ЗОЖ. Вопросы долголетия и влияния на него вредных привычек. Биосоциальные проблемы ЗОЖ. Культура общения и самовоспитание личности. Психическая саморегуляция. Массаж. Закаливание.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Знает основные принципы и категории физической культуры Анализирует межкультурное разнообразие общества в сфере физической культуры Владеет навыками использования концептуального аппарата физической культуры для восприятия межкультурного разнообразия общества

Трудоемкость, з.е.	2 з.е.
Форма отчетности	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с. - Библиогр.: с. 488-492. - ISBN 978-5-9746-0101-9,
Дополнительная литература	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. - Гриф.: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4,