

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ушвицкий Лев Исакович

Должность: и.о. директора Института экономики и управления

Дата подписания: 08.07.2024 09:29:42

Уникальный программный ключ:

46f70518d4c93a004e91f81e17726331a2580

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины: Физическая культура и спорт

Содержание:

1. 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.

2. 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.

3. 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).

4. 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.

5. 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.

6. Научно-теоретические и методические основы физического воспитания и оздоровительной физической культуры. Понятия «теория

	физического воспитания», «принципы», «средства», «методы», «техника физического упражнения», «нагрузка», «оздоровительная физическая культура», «физкультурник», «физкультурная форма», «физкультурная тренировка», «сила», «выносливость», «быстрота», «ловкость», «гибкость». Содержание теории и методики физического воспитания, общих и методических принципов физического воспитания; средств и методов физического воспитания и основных психолого-педагогических и физиологических закономерностей. Методы обучения двигательным действиям. Развитие физических качеств. 7.Влияние физических упражнений на здоровье человека. Формы оздоровительной физической культуры. Основные закономерности и методические стороны физической культуры. Основные средства, методики, системы оздоровительной физической культуры. Дыхательная гимнастика. Аэробные виды нагрузок в различных упражнениях. Атлетическая гимнастика. 8.Основы спортивной тренировки, физкультурно-воспитательной и оздоровительной работы. Содержание понятий: «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма», «цикличность». Общая характеристика тренировочного процесса. Основные средства и методы физкультурно-воспитательной и оздоровительной работы с детьми (физическое воспитание в школе и семье). 9.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов и физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Факторы, содержание и направленность ППФП, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний. Основные формы и средства ППФП, а также прикладные виды спорта. Роль будущего специалиста по внедрению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на производстве.
Реализуемые компетенции	ОК-9
Результаты освоения дисциплины	ОК-9 Знать: – теоретические и методико-практические основы физической культуры и организацию занятий физическими упражнениями. Уметь: – использовать средства и методы физической культуры для обеспечения физического самосовершенствования, саморазвития, самообразования, самоорганизации в формировании здорового образа жизни студента. Владеть: – средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.
Трудоёмкость (з.е.)	2 з.е.
Формы отчётности (в т.ч. по семестрам)	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Физическая культура 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 2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: ООО КноРус. – 2012. – 240с. - ISBN 978-5-406-01296-3 3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / Максименко Алексей Михайлович. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физическая культура, 2009. - 496 с. - Библиогр.:с. 488-492. - ISBN 978-5-9746-0101-9
Дополнительная литература	1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. – М.: Академия. – 2012. – 416с. 2. Соловьев, Г.М. Культура здорового образа жизни: монография / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева. - М.: Илекса. – 2008. – 432с. 3. Соловьев, Г.М. Физическая культура в образовательном процессе вуза: учебное пособие / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2004. – 222с.