

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Садыкова Алёна Григорьевна
 Должность: директор Школы креативных индустрий
 Дата подписания: 17.10.2022 13:49:20
 Уникальный идентификатор:
 6cf66a1ca4c707d7ef894a13643ecd2e9f1c74c0

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
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. 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. 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. 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). 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.
Результаты освоения дисциплины	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 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Трудоемкость, з.е.	2
Формы отчетности	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Лопатин Н.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное

	искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр»/ Лопатин Н.А., Шульгин А.И.— Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019.— 99 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/95578.html.— ЭБС «IPRbooks» 2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru3. 3. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Царик А.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2018.— 1144 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/77242.html.— ЭБС «IPRbooks» 4. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 64 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79030.html.— ЭБС «IPRbooks»
Дополнительная литература	1. Гриднев, В. А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев ; С.В. Шпагин. - Тамбов : Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. - 80 с. - ISBN 978-5-8265-1375-0 2. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с. : ил. - ISBN 5-8297-0010-7 3. Соловьев, Г. М. Здоровый образ жизни : Научно-теоретические и методические основы : Учеб. пособие / М-во образования РФ / СГУ, Ч.1. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2001. - 180с 4. Соловьев, Г. М. Здоровый образ жизни : Научно-теоретические и методические основы : Учеб. пособие / М-во образования РФ / СГУ, Ч.2. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2001. - 176с 5. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 240 с. - Гриф: Доп. МО. - ISBN 978-5-406-01296-3 6. 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 7. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 528 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 521. - ISBN 978-5-4468-0198-5