Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петренко Вячеслав Иванович
Должность: и.о. директора Института цифрового развития
Дата подписания: 27.09.2022 17:31:15
Уникальный программный ключ:
b47f96eea65a16e179f94dbf7fb0b10000e7ad4d

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	**Физическая культура и спорт**
Краткое содержание	История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Научно-теоретические основы физического воспитания. Сила и методы её развития. Быстрота и методы её развития. Выносливость и методы её развития. Ловкость и методы её развития. Гибкость и методы её развития. Основы построения процесса физической подготовки. Восстановление организма после напряженных физических нагрузок. Основы методики тренировки физических качеств с различным контингентом занимающихся. Основы методики тренировки физических качеств с различным контингентом занимающихся.
Результаты освоения дисциплины	Демонстрирует знания о методах поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Использует умение отбирать методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Трудоемкость, з.е.	2
Формы отчетности	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5. 2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – http://biblioclub.ru/. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3 3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ;

	Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – http://biblioclub.ru/. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0 4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – http://biblioclub.ru/. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
Дополнительная литература	1. Глембоцкая, Я.И. Soccer. Футбол Электронный ресурс: учебное пособие / Я.И. Глембоцкая. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 88 с. 2. 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. 3. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с. 4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес,2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с 5. 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. 6. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с. 7. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2. 8. Шнайдер, Н.А Track and Field Athletics. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / сост. Н.А. Шнайдер. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 144 с.