Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Верисокин Александр Евгеньевич
Должность: И.о. директора института наук о земле
Дата подписания: 21.06.2023 14:21:15
Уникальный программный ключ:
bba78f4c385ebf765cda5fef3917df7dfeb1e004

Аннотации к рабочим программам дисциплин (модулей)

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 обусловливающих. 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. Диагностика физической подготовленности студентов. Диагностика функционального состояния организма студентов. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции (развитие общей выносливости). ОФП, ППФП, гимнастика, подвижные игры. Учебно-тренировочный модуль по выбору (спортивные игры, оздоровительные системы и практики). Легкая атлетика: (подготовка в беге на 100 м, 2000 м – жен., 3000 м – муж.), ОФП. Контрольные испытания по физической подготовленности студентов, как результат их деятельности
Результаты освоения дисциплины	Применяя знания раздела физической культуры и спорта способен планировать индивидуальную программу поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Оптимально планируя свое время способен рационально сочетать

	умственную и физическую деятельность для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности Опираясь на теоретические знания, содержательно объясняет основы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Трудоемкость, з.е.	2 з.е.
Форма отчетности	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	
Дополнительная литература	• Агеев, А. В. Методические рекомендации к написанию рефератов по дисциплине «Физическая культура» / А. В. Агеев, Г. И. Водолажский. Ставрополь: Сервисшкола. – 2009. – 66с. • Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. – М.: Академия. – 2012. – 416 с. • Соловьев, Г. М. Культура здорового образа жизни: монография / Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева. – М.: Илекса. – 2008. – 432 с. • Озеров В. П. Основы здоровой жизнедеятельности. М.:Илекса; Ставрополь: Сервис школа,2006. – 471с. • 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 • 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 • Озеров В.П. Формирование психомоторных способностей человека. Ставрополь. «Сервис школа» – 2011. – 280 с.