

## (ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

### Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Содержание	<p><b>Лекции:</b></p> <p><i>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</i></p> <p>Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство. Виды физической культуры. Функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</p> <p><i>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.</i></p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.</p> <p><i>Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.</i></p> <p>Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Понятие адаптации организма. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.</p> <p><i>Тема 4. Здоровье человека и его компоненты.</i></p> <p>Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный. Влияние окружающей среды на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.</p> <p><i>Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие.</i></p> <p>Здоровый образ жизни и его составляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p><i>Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности.</i></p> <p>Понятие работоспособности. Умственная и физическая работоспособность. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.</p> <p><i>Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i></p> <p>Активный отдых как средство регулирования работоспособности. Использование дыхательных упражнений и психической саморегуляции в повседневной жизни. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p><i>Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки.</i></p>

Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.

*Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия.*

Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Дозирование физических нагрузок.

*Тема 10. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий. Понятие двигательной активности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.

*Тема 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий.

*Тема 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.*

Виды диагностики. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия). Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма. Осанка человека. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости. Типы телосложения.

*Тема 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.*

Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

*Тема 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.*

Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности. Дневник самоконтроля.

*Тема 15. Спорт и его разновидности.*

Понятие «спорт». Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Профессиональный спорт. Функции современного спорта. История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады.

*Тема 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.*

Психофизическая характеристика основных видов спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.

*Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.*

Понятия, основные задачи, средства ППФП. Требования к

физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.

*Тема 18. Производственная физическая культура.*

Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.

### **Практические занятия**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

Тема 4. Здоровье человека и его компоненты.

Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие.

Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности.

Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки.

Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия.

Тема 10. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.

Тема 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Тема 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.

Тема 15. Спорт и его разновидности.

Тема 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.

Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.

Тема 18. Производственная физическая культура.

### **Самостоятельная работа**

Тема 19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта.

Тема 20. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.

Тема 21. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.

Тема 22. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.

Тема 23. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие

	<p>формирования здорового образа жизни.</p> <p>Тема 24. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.</p> <p>Тема 25. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p>Тема 26. Развитие физических качеств.</p> <p>Тема 27. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Тема 28. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p>Тема 29. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.</p> <p>Тема 30. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.</p> <p>Тема 31. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.</p> <p>Тема 32. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.</p> <p>Тема 33. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.</p> <p>Тема 34. Психофизическая характеристика основных видов спорта.</p> <p>Тема 35. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.</p> <p>Тема 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.</p>
Реализуемые компетенции	<p><b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b></p>
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p><b>УК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, термины физической культуры;</li> <li>- способы сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная;</li> <li>- средства физического воспитания для физического совершенствования человека;</li> <li>- методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью;</li> <li>- цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы;</li> <li>- механизмы формирования двигательных умений и навыков;</li> <li>- физические качества, средства и методы их развития;</li> <li>- формы и организацию самостоятельных занятий;</li> <li>- влияние физических упражнений на функциональные системы организма;</li> </ul>

	<p>- действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья;</p> <p>- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию;</p> <p>- составить комплекс гигиенической гимнастики;</p> <p>- составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе;</p> <p>- составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда;</p> <p>- контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p>- проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты;</p> <p>- определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД.</p> <p><b>Владеть:</b> технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья;</p> <p>- технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда</p> <p>- технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку);</p> <p>- технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц;</p> <p>- технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеучебное время;</p> <p>- технологиями проведения закаливающих процедур;</p> <p>- способами оценки и самооценки физического состояния организма.</p>
Трудоемкость, з.е.	2 з.е.
Форма отчетности	Зачет - 2 семестр
<b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	
Основная литература	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2017. — 270 с.</li> <li>2. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с.</li> </ol>
Дополнительная литература	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва: Спорт, 2017. - 129 с.</li> <li>2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.</li> </ol>