

Аннотация к дисциплине

| | | | | | | |
|--|--------------------------|--|------------------------------|---|--|-------------------------------|
| Название дисциплины | | Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Общая физическая подготовка | | | | |
| Номер | | Академический год | | | семестр | |
| кафедра | | 86 АСУ | Программа | 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, профиль - «Технология машиностроения» | | |
| Составитель | | Повышев Дмитрий Викторович, ассистент | | | | |
| Цели и задачи дисциплины, основные темы | | <p>Цели: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Задачи: формирование у студентов понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; формирование знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и жизни; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p>Знания: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p>Умения: выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.</p> <p>Навыки: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>Практические занятия: Легкоатлетическая подготовка. Атлетическая гимнастика. Лыжная подготовка. Плавание. Спортивные игры. Контрольные упражнения.</p> | | | | |
| Основная литература | | <p>1. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html</p> <p>2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html.— ЭБС «IPRbooks».</p> | | | | |
| Технические средства | | Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование. | | | | |
| Компетенции | | Приобретаются студентами при освоении дисциплины | | | | |
| | | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | | |
| Зачетных единиц | - | Форма проведения занятий | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа |
| | | Всего часов | - | | - | 328 |
| Виды контроля | Диф.зач /зач/ экз | КП/КР | Условие зачета модуля | получение оценки «зачтено» | Форма проведения самостоятельной работы | - |
| формы | Зачет | - | | | | |
| Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины | | | | Физическая культура (среднее (полное) общее образование) | | |