

## Аннотация к дисциплине

<b>Название дисциплины</b>		<b>Физическая культура и спорт</b>					
<b>Номер</b>		<i>Академический год</i>			<b>семестр</b>		2
<b>кафедра</b>		86 АСУ	<b>Программа</b>		15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств. Профиль – технология машиностроения		
<b>Составитель</b>		Повышев Дмитрий Викторович, ассистент					
<b>Цели и задачи дисциплины, основные темы</b>		<p><b>Цели:</b> Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Задачи:</b> формирование у студентов понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</p> <p>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; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p><b>Знания:</b> основные понятия физической культуры и спорта; организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптацию, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем; здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; физические качества, двигательные умения и навыки, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия; формы организации занятий, методы и средства тренировки; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи.</p> <p><b>Умения:</b> использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды. применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервноэмоционального утомления. определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств. применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений.</p> <p>с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма. эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.</p> <p><b>Навыки:</b> реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.</p> <p><b>Лекции</b> Физическая культура как учебная дисциплина Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура в обеспечении здоровья. Спорт. Индивидуальный выбор систем физических упражнений. Общая физическая и спортивная подготовка. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Комплекс ГТО как основа подготовки всестороннего развитого человека.</p>					
<b>Основная литература</b>		<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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19345.html">http://www.iprbookshop.ru/19345.html</a></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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78446.html">http://www.iprbookshop.ru/78446.html</a>.— ЭБС «IPRbooks».</p>					
<b>Технические средства</b>		Аудитория с комплектом учебной мебели для обучающихся и преподавателя, экран. Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.					
<b>Компетенции</b>		<b>Приобретаются студентами при освоении дисциплины</b>					
		ОК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
<b>Зачетных единиц</b>	2	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практ. занятия</b>	<b>Лабор. работы</b>	<b>Самост. работа</b>	
		<b>Всего часов</b>	10		—	60	
<b>Виды контроля</b>	Диф.зач /зач/ экз	КП/КР	<b>Условие зачета модуля</b>	Получение оценки «зачтено»	<b>Форма проведения самостоятельной работы</b>		Изучение теоретического материала, подготовка к занятиям, выполнение практической работы.
формы	Зачет	нет					
<b>Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения модуля</b>				Физическая культура при получении среднего полного (общего) образования.			