

Аннотация к дисциплине

| | | | | | | | |
|--|-------------------|--|------------------------------|--|--|---|--|
| Название дисциплины | | Физическая культура и спорт | | | | | |
| Номер | | | | | | семестр 1 | |
| кафедра | | 86 АСУ | Программа | 38.03.01 - Экономика Профиль – Экономика предприятий и организаций | | | |
| 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 и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности.</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; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p>Знания: 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>Умения: 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.</p> <p>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.</p> <p>эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.</p> <p>Навыки: реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.</p> <p>Лекции 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> | | | | | |
| 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 | | Аудитория с комплектом учебной мебели для обучающихся и преподавателя, экран. Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование. | | | | | |
| Компетенции | | Приобретаются студентами при освоении дисциплины | | | | | |
| | | ОК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | | | |
| Зачетных единиц | 2 | Форма проведения занятий | Лекции | Практ. занятия | Лабор. работы | Самост. работа | |
| | | Всего часов | 10 | | — | 60 | |
| Виды контроля | Диф.зач /зач/ экз | КП/КР | Условие зачета модуля | Получение оценки «зачтено» | Форма проведения самостоятельной работы | Изучение теоретического материала, подготовка к занятиям, выполнение практической работы. | |
| | Зачет | нет | | | | | |
| Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения модуля | | | | Физическая культура при получении среднего полного (общего) образования. | | | |