

Аннотация к дисциплине

<b>Название дисциплины</b>		<b>Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Физическая культура и спорт</b>				
<b>Номер</b>	86	<b>Академический год</b>		2021/2022	<b>семестр</b>	6
<b>кафедра</b>	МиИТ	<b>Программа</b>	15.03.05 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, 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><b>Задачи:</b> 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><b>Знания:</b> 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><b>Умения:</b> 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><b>Навыки:</b> системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p><b>Практические занятия:</b> Легкоатлетическая подготовка. Атлетическая гимнастика. Лыжная подготовка. Плавание. Спортивные игры. Контрольные упражнения.</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>	Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.					
<b>Компетенции</b>	<p><b>Приобретаются студентами при освоении дисциплины</b></p> <p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>					
<b>Зачетных единиц</b>	2	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практ. занятия</b>	<b>КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>Самост. работа</b>
		<b>Всего часов</b>	24	8	2	38
<b>Виды контроля</b>	Диф.зач /зач/ экз	КП/КР	<b>Условие зачета модуля</b>	ПОЛУЧЕНИ Е ОЦЕНКИ «ЗАЧТЕНО»	<b>Форма проведения самостоятельной работы</b>	Изучение теоретического материала, подготовка к занятиям, выполнение практической работы.
	Зачет	нет				
<b>Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения модуля</b>				ОФП, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		

