

| | | | | | | |
|--|--|------------------------------------|---|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Название дисциплины | | Физическая культура и спорт | | | | |
| Номер | | Академический год | | | семестр | 1 |
| кафедра | 95 | Программа | 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), профиль «Экономика предприятий (организаций)» | | | |
| Составитель | Наводкин О. В., ст. преподаватель | | | | | |
| Цели и задачи дисциплины, основные темы | <p>Цели: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>Задачи: заключаются в формировании у студентов- понимании социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;- знание 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 быту;- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p>Знания: знать 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.</p> <p>Умения: выполнять комплексы подобные 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 само страховки;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры.</p> <p>Навыки: владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>Лекции (основные темы): Основы теории и методики физического воспитания. Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.). Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования.</p> | | | | | |
| Основная литература | <p>1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79030.html</p> <p>2. Небытова, Л. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608.html</p> | | | | | |
| Технические средства | Учебные аудитории, стадионы и спорт. залы для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, для самостоятельной работы студентов. | | | | | |
| Компетенции | Приобретаются студентами при освоении дисциплины | | | | | |
| Общекультурные | ОК8- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | | | |
| Зачетных единиц | 2 | Форма проведения занятий | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа |
| | | Всего часов 72 | 8 | - | - | 64 |

| Виды контроля | Диф.зач / зач/экз | КП/КР | Условие зачета дисциплины | Получение оценки «зачтено» | Форма проведения самостоятельной работы | Подготовка к контрольной работе, к зачету, выполнение самостоятельной работы |
|--|--------------------------|--------------|--|-----------------------------------|--|---|
| формы | Зачет | нет | | | | |
| Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины | | | Физическая культура (среднее полное (общее) образование) | | | |