

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 11.09.2023 17:30:11

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e59275c3ba2f58486412a1c8ef96f

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Содержание	Гимнастика. Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Плавание.
Реализуемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Код компетенции <u>УК-7</u>: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Знать: законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; основные понятия, термины физической культуры; способы сохранения и укрепления здоровья; содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; средства физического воспитания для физического совершенствования человека; методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; механизмы формирования двигательных умений и навыков; физические качества, средства и методы их развития; формы и организацию самостоятельных занятий; влияние физических упражнений на функциональные системы организма; действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе; составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Владеть: технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; технологиями проведения закаливающих процедур; способами оценки и самооценки физического состояния организма.

Трудоемкость, з.е.	
Форма отчетности	Зачет – 2 семестр; Зачет – 4 семестр; Зачет – 6 семестр
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70821.html
Дополнительная литература	1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон.текстовые данные. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. -100 с. - 978-5-00032-242-0. -Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70820.html