

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 19.09.2023 10:29:50

Уникальный программный ключ:

d74ce758486412a08112

Аннотация дисциплины

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Наименование дисциплины	
Содержание	Гимнастика. Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Плавание.
Реализуемые компетенции	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).
Результаты освоения дисциплины (модуля)	УК-7 Знать: правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; технику изучаемых двигательных действий; средства и методы развития физических качеств Уметь: провести комплекс гигиенической гимнастики; провести комплекс общеразвивающих упражнений; направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений; проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой Владеть: технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов; техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; техникой прикладных упражнений – лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии; техникой плавания различными способами плаваниями; техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол; техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол; техникой и тактикой двусторонней игры в футбол; технологиями мышечной релаксации; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями; технологиями проведения закаливающих процедур; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).
Трудоемкость, ч.	246
Формы отчетности	Зачет
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. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015- 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912