

**Аннотация дисциплины**

<b>Наименование дисциплины</b>	<b>Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту</b>
<b>Содержание</b>	Гимнастика. Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Плавание.
<b>Реализуемые компетенции</b>	УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Результаты освоения дисциплины (модуля)</b>	<p><b>УК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> 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.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Владеть:</b> 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.</p>
<b>Трудоемкость, ч.</b>	246
<b>Формы отчетности</b>	6 семестр - 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70821.html">http://www.iprbookshop.ru/70821.html</a>
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912</a>