

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 06.10.2025 14:50:24

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e486412a1c80e

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту
Содержание	Легкая атлетика. Гимнастика. Баскетбол. Плавание. Волейбол
Формируемые компетенции	Способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9)
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Код компетенции: ОК-9 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 закалывающих процедур; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку).
Трудоёмкость, з.е.	246
Формы отчётности	Зачёт
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912 2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.- 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014 - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
Дополнительная литература	1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. :Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То

	<p>же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573</p> <p>2. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. — Москва : Советский спорт, 2008. — 206 с. — ISBN 978-5-9718-0242-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/9863.html</p>
--	--