

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 17:38:06

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Содержание	Основы здорового образа жизни и его составляющие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента. Развитие физических качеств. Основы обучения движениям. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом. Современные оздоровительные системы. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся. Производственная физическая культура.
Реализуемые компетенции	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Код компетенции: УК-7 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	Зачёт –2,4,6 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. Стрельченко, В. Ф. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине "Элективный курс по физической культуре" : учеб.-метод. пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров ; Сев.-Кав. федер. ун-т.(филиал) в г. Пятигорске. - Пятигорск : СКФУ в г. Пятигорске, 2017. - 151 с. - Библиогр.: с. 150-151. - ISBN 978-5-9908158-2-7 2. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — 978-5-906839-18-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55569.html