

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

Федерального университета

Дата подписания: 25.04.2024 09:08:53

Уникальный программный ключ:

d74ce1c0-5827f57a-2f5848b4118e768

## Аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Содержание	<p>Тема 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Тема 2. Легкая атлетика. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике.</p> <p>Тема 3. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 4. Бег на короткие дистанции на результат.</p> <p>Тема 5. Техника прыжков в длину с места.</p> <p>Тема 6. Техника бега на средние дистанции.</p> <p>Тема 7. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>Тема 8. Техника метания малого мяча.</p> <p>Тема 9. Техника хлесткого движения кисти руки при метании малого мяча.</p> <p>Тема 10. Стойки и перемещения волейболиста.</p> <p>Тема 11. Упражнения на технику владения мячом в волейболе.</p> <p>Тема 12. Волейбол. Техника верхней передачи мяча на месте.</p> <p>Тема 13. Техника нижней передачи мяча на месте.</p> <p>Тема 14. Техника верхней передачи мяча в движении.</p> <p>Тема 15. Техника нижней передачи мяча в движении.</p> <p>Тема 16. Волейбол. Техника верхней прямой подачи.</p> <p>Тема 17. Волейбол. Техника нижней прямой подачи.</p> <p>Тема 18. Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p> <p>Тема 19. Легкая атлетика. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги».</p> <p>Тема 20. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Тема 21. Легкая атлетика. Техника челночного бега.</p> <p>Тема 22. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>Тема 23. Легкая атлетика. Техника бега с ускорением</p> <p>Тема 24. Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>Тема 25. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Тема 26. Легкая атлетика. Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Тема 27. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу.</p> <p>Тема 28. Техника держания мяча в баскетболе.</p> <p>Тема 29. Техника передач одной рукой на месте и в движении в баскетболе.</p> <p>Тема 30. Техника ведения мяча в баскетболе.</p> <p>Тема 31. Техника передвижений баскетболиста.</p> <p>Тема 32. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>Тема 33. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места.</p> <p>Тема 34. Баскетбол. Техника броска одной рукой сверху в движении.</p> <p>Тема 35. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике.</p> <p>Тема 36. Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности.</p> <p>Тема 37. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике.</p> <p>Тема 38. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.</p> <p>Тема 39. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике.</p> <p>Тема 40. Легкая атлетика. Дополнительные средства специальной подготовки в легкой атлетике.</p> <p>Тема 41. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного</p>

	<p>пресса в легкой атлетике.</p> <p>Тема 42. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике.</p>
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p>Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики. Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью.</p> <p>Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.</p> <p>С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни. Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД.</p> <p>Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека</p>
Трудоемкость, ч.	328
Формы отчетности	Зачет
<b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	
Основная литература	<p>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></p>
Дополнительная литература	<p>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&amp;id=364912</p> <p>2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.</p> <p>3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.</p> <p>4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния</p>

- здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.
5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.