

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

<b>Наименование:</b> Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	<b>Краткое описание:</b> 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.
<b>Результаты освоения дисциплины</b>	Применяет средства физического воспитания для физического совершенствования человека. Использует методы самоконтроля, за физической подготовленностью. 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. Контролирует уровень физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Применяет технологии проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. 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. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни. Анализирует механизмы формирования двигательных умений и навыков и применяет их в профессиональной деятельности. 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. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека.
<b>Трудоемкость, з.е.</b>	
<b>Форма отчетности</b>	Зачёт
<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-</p> <p>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 [Электронныйресурс]</p> <p>URL:<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912</a></p>