

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета

Дата подписания: 22.09.2022

Уникальный идентификатор:

d74ce93cd40e49775c3ba2f58486412a1c8ef966

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Наименование дисциплины		Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Краткое 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.
Результаты освоения дисциплины		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.
Трудоемкость, з.е.		
Форма отчетности		Зачёт
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины		

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: http://www.iprbookshop.ru/70821.html</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] URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912</p>