

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 09:14:08

Уникальный программный ключ:

d74ce4d0b382757ba2f5848b641218e768

Аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)

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

	пресса в легкой атлетике. Тема 42. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	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. 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. 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, ч.	328
Формы отчетности	Зачет
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. 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&id=364912 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. 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. 4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния

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.