

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту
Содержание	Гимнастика. Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Плавание.
Реализуемые компетенции	Готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10).
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p>ОК-10</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
Трудоемкость, ч.	246
Формы отчетности	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная	1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е

литература	изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014 - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
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&id=364912</p> <p>2. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. — Москва : Советский спорт, 2008. — 206 с. — ISBN 978-5-9718-0242-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/9863.html</p>