

(Электронный документ)

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту
Содержание	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
Реализуемые компетенции	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Результаты освоения дисциплины (модуля)	ОК-8 Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; место физической культуры в культуре общества в целом; построение учебно-тренировочных занятий и их основных частей. Уметь: использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения личных жизненных и профессиональных целей. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
Трудоемкость, з.е.	
Формы отчетности (в т.ч. по семестрам)	Зачет 2, 4, 6 семестр
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 5-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2015. - 379 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-14464-0 2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие.-М.: Академия, 2013. - 336 с. 3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. - М. Академия, 2014. - 416с.
Дополнительная литература	Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер . - 2-е изд., испр. - М. : Флинта : Наука, 2002. - 416 с. - ISBN 5-89349-329-X. - ISBN 5-02-013095-8 Спортивная медицина: справочник для врача и тренера/ пер. с англ. А. Гнетова, Л. Потанич; Гос. ком. РФ по физической культуре и спорту : Московс. регион. Центр развития ИААФ. - изд. 2-е, доп. и испр. - М.:Терра-спорт,2003. - 240 с. - Библиогр. в тексте

