

Наименование дисциплины

Дата подписания: 11.10.2022 11:34:25

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

99e3d0

Содержание

Элективные курсы по физической культуре и спорту для направления. 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств. Спортивные игры: Футбол - Футбол как вид спорта и средство физического воспитания. Цели, задачи и принципы физической подготовки футболистов. Цели и задачи технической подготовки футболистов. Баскетбол -Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол. Методика обучения технике нападения и защиты игры в баскетбол. Закономерности обучения игровой деятельности в баскетболе. Волейбол - Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Техника и тактика игры и их классификация. Обучение техническим приемом игры. Физическая подготовка волейболистов. Настольный теннис: Базовая техника. Техника комбинаций. Соревновательная подготовка. Легкая атлетика: Структура и содержание предмета «Легкая атлетика». Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Техника спортивной ходьбы. Техника спортивного бега. Техника легкоатлетических прыжков в длину. Техника легкоатлетических прыжков в высоту. Техника легкоатлетических метаний. Основы методики обучения «легкой атлетике». Основы спортивной тренировки «легкой атлетике». Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике. Ритмическая гимнастика: Структура и содержание предмета «Ритмическая гимнастика». Основные шаги классической аэробики и техника их исполнения. Виды ритмической гимнастики и фитнеса по принципу воздействия нагрузок. Правила измерений параметров веса и тела. Выбор правильной одежды для занятий ритмической гимнастикой и фитнесом. Построение занятия в оздоровительной аэробике. Разновидности оздоровительной аэробики. Профилактика травм на занятиях ритмической гимнастикой и фитнесом. Стадии развития целлюлита. Принципы питания. Восстановительные мероприятия и реабилитация после занятий ритмической гимнастикой фитнесом. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой и фитнесом. Шахматы: Шахматная доска. Шахматные фигуры. расстановка фигур. Ходы и взятие фигур. Игра со всеми

	<p>фигурами из начального положения. Шахматная нотация. Решение шахматных задач.</p>
<p>Результаты освоения дисциплины (модуля)</p>	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Осознает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; анализирует основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; применяет основы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.</p> <p>Планирует отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использует инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.</p> <p>Применяет методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни</p>
Трудоемкость, з.е.	-
Форма отчетности	Зачет
<p>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</p>	
Основная литература	<p>- Зайцев, А.А. Элективные курсы по физической культуре/ пособие; под общей редакцией А.А. Зайцева.-2-е изд., перераб. и доп,- Москва : Издательство Юрайт,2020 учебное – 227 с.- (Высшее образование), - текст : непосредственный</p> <p>- Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под ред. В. М. Суханов. — 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> <p>-Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html</p>

	- Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : Учеб. пособие. — М. : Академия, 2014.
Дополнительная литература	- Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75830.html - Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — 978-5-209-05470-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22226.html