

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич
 Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ
 Дата подписания: 11.10.2022 16:05:00
 Уникальный программный ключ:
 49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

(электронный документ)

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту
Содержание	<p>Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.</p> <p>Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Правила применения общеразвивающих гимнастических упражнений в движении. Повторить основы техники спринтерского бега - специальные беговые упражнения. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p>Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.) Развитие скоростной выносливости методом круговой тренировки (прыжки на скакалке, выпрыгивание их приседа сериями, перескоки через скамейку, ч/б, приставной шаг). Роль у упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое и при различных видах нагрузки.</p> <p>Особенности воздействия нагрузки на органы пищеварения и выделения</p> <p>Развитие скоростной выносливости, используя игровой метод (подвижные игры и эстафеты). Дыхательная система организма</p> <p>Нервная система организма. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма</p>
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p>понимает: основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма</p> <p>формирует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм</p> <p>поддерживает должный уровень владения: методами и формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма</p> <p>осознает: комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p>формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p>полностью овладел: методами и формирования и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>
Трудоемкость, з.е.	-
Форма отчетности	Зачет, зачет, зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная	1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю. И.

литература	<p>Евсеев. - Изд. 5-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 379 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-14464-0</p> <p>2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие.-М.: Академия, 2013. - 336 с.</p> <p>3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. - М. Академия,</p>
Дополнительная литература	<p>Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер . - 2-е изд., испр. - М. : Флинта : Наука, 2002. - 416 с. - ISBN 5-89349-329-Х. - ISBN 5- 02-013095-8</p> <p>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. -</p>