

## Аннотация дисциплины

|   |   |
|---|---|
| Наименование дисциплины                 | Элективные курсы по физической культуре и спорту  |
| Содержание                              | <p>Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении. Спорт-явление культурной жизни. Правильное питание в оздоровительно-физкультурной деятельности. Диагностика физической подготовленности студентов. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности и возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Правила применения общеразвивающих упражнений в движении. Изучение влияния физической нагрузки на обмен веществ. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Развитие координации движений. Развитие скоростной выносливости. Легкая атлетика. Баскетбол. Футбол. Волейбол</p> |
| Реализуемые компетенции                 | <p>ОК-7<br/>         способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>   |
| Результаты освоения дисциплины (модуля) | <p>В результате освоения дисциплины студент должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физической культуры и здорового образа жизни для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины студент должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины студент должен <b>владеть</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью поддерживать должный уровень физической</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками и методами самодиагностики, самооценки;</li> <li>- средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.</li> </ul>  |
| Трудоемкость, з.е.  | -  |
| Форма отчетности  | 1-6 семестр  |
| <b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b> |  |
| Основная литература   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие.-М.: Академия, 2006. - 336 с.</li> <li>- 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70821.html">http://www.iprbookshop.ru/70821.html</a></li> <li>- 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a></li> </ul> |
| Дополнительная литература   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75830.html">http://www.iprbookshop.ru/75830.html</a></li> <li>- 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/22226.html">http://www.iprbookshop.ru/22226.html</a></li> </ul>  |