

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Содержание	<p>Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении студентов направления 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника. Спорт-явление культурной жизни. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Изучение влияния физической нагрузки на обмен веществ. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Развитие координации движений. Развитие скоростной выносливости. Легкая атлетика. Баскетбол. Футбол. Волейбол</p>
Реализуемые компетенции	<p>УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p>УК-3 Знать: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства Уметь: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую,</p>

	<p>дружелюбную атмосферу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности; - применять технологии развития лидерских качеств и умений. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде <p>УК-7</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Трудоемкость, з.е.	-
Форма отчетности	Зачет 2,4,6 семестры
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	

<p>Основная литература</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> <p>- Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : Учеб. пособие. — М. : Академия, 2014.</p>
<p>Дополнительная литература</p>	<p>- 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</p> <p>- 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</p>