

## Аннотация дисциплины

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование дисциплины                 | <b>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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. Функции и средства общения, методы убеждения. Правила применения общеразвивающих упражнений в движении. Изучение влияния физической нагрузки на обмен веществ. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Планирование, организация и координирование работы в коллективе. 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<br/>         УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Результаты освоения дисциплины (модуля) | <p>УК-3<br/> <b>Знать:</b><br/>         - функции и средства общения;<br/>         - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.);<br/>         - источники, причины и способы управления конфликтами;<br/>         - аргументации своей позиции;<br/>         - сущностные характеристики и типологию лидерства;<br/>         - факторы эффективного лидерства<br/> <b>Уметь:</b><br/>         - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;<br/>         - планировать, организовывать и координировать работы в</p>                                                                                                                                                     |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | <p>коллективе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;</li> <li>- устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- применять технологии развития лидерских качеств и умений.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности;</li> <li>- методами убеждения, аргументации своей позиции в коллективе;</li> <li>- методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;</li> <li>- методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта для приобретения личного опыта</li> </ul> |
| Трудоемкость, з.е.                                                                        | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Форма отчетности                                                                          | 2,4,6 семестры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Основная литература                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : Учеб. пособие. — М. : Академия, 2014.</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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

— 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>