

**Аннотация дисциплины**

Наименование дисциплины: 06.05.2024 16:06:40	<b>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</b>
Содержание	<p>Элективные курсы по физической культуре и спорту для направления. 09.03.02 Информационные системы и технологии. Спортивные игры: Футбол</p> <p>- 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.</p> <p>Настольный теннис: Базовая техника. Техника комбинаций. Соревновательная подготовка.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Шахматы: Шахматная доска. Шахматные фигуры. расстановка фигур. Ходы и взятие фигур. Игра со всеми фигурами из начального положения. Шахматная нотация. Решение шахматных задач.</p>
Реализуемые компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p>Понимает и осознает личный уровень показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий</p> <p>Проводит свое рабочее и свободное время оптимально сочетая физическую и умственную нагрузки для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p> <p>Применяет методы определения личного уровня сформированности показателей физического развития для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной</p>
Трудоемкость, з.е.	-
Форма отчетности	Зачет 2,4,6 семестры
<b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	
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.</p>

	<p>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></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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a></p> <p>- Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : Учеб. пособие. — М. : Академия, 2014.</p>
Дополнительная литература	<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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75830.html">http://www.iprbookshop.ru/75830.html</a></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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/22226.html">http://www.iprbookshop.ru/22226.html</a></p>