

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Белозеров Виталий Семенович
 Должность: и.о. директора института наук о земле
 Дата подписания: 06.10.2022 10:30:43
 Уникальный программный ключ:
 1825ffb107766d39d9bf160c9df0aa5076a4fbaa

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Краткое содержание	Диагностика физической подготовленности студентов. Диагностика функционального состояния организма студентов. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции (развитие общей выносливости). ОФП, ППФП, гимнастика, подвижные игры. Учебно-тренировочный модуль по выбору (спортивные игры, оздоровительные системы и практики). Легкая атлетика: (подготовка в беге на 100 м, 2000 м - жен., 3000 м - муж.), ОФП. Контрольные испытания по физической подготовленности студентов, как результат их деятельности.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Способен придерживаться здорового образа жизни – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям
Трудоемкость, з.е.	9
Форма отчетности	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608.html .
Дополнительная литература	Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зайцева Г.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательский Дом МИСиС, 2017.— 56 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78