

	методические основы физического воспитания и оздоровительной физической культуры. Понятия «теория физического воспитания», «принципы», «средства», «методы», «техника физического упражнения», «нагрузка», «оздоровительная физическая культура», «физкультурник», «физкультурная форма», «физкультурная тренировка», «сила», «выносливость», «быстрота», «ловкость», «гибкость». Содержание теории и методики физического воспитания, общих и методических принципов физического воспитания; средств и методов физического воспитания и основных психолого-педагогических и физиологических закономерностей. Методы обучения двигательным действиям. Развитие физических качеств. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Формы оздоровительной физической культуры. Основные закономерности и методические стороны физической культуры. Основные средства, методики, системы оздоровительной физической культуры. Дыхательная гимнастика. Аэробные виды нагрузок в различных упражнениях. Атлетическая гимнастика. Основы спортивной тренировки, физкультурно-воспитательной и оздоровительной работы. Содержание понятий: «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма», «цикличность». Общая характеристика тренировочного процесса. Основные средства и методы физкультурно-воспитательной и оздоровительной работы с детьми (физическое воспитание в школе и семье). 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)	Воспитание, всесторонне развитой личности Готовность действовать в нестандартных ситуациях, выбирать способы защиты в чрезвычайных ситуациях
Трудоемкость, з.е.	-
Формы отчетности	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 2. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие Ростов-н/Д: Феникс, 2014, 448с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1
Дополнительная литература	1. Физическая культура: / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф.

	Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
--	--