

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Верисокин Александр Евгеньевич

Должность: И.о. декана факультета нефтегазовой инженерии

Дата подписания: 19.06.2024 09:39:28

Уникальный программный ключ:

fd7a4d68f83255300c45c0b6f10966ab195e1d00

Аннотации к рабочим программам дисциплин (модулей)

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Краткое содержание	Социальная значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. Средства и методы поддержания уровня физической подготовленности, обеспечивающий полноценную деятельность. Овладение техникой выполнения упражнений различной сложности, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии. Нормы здорового образа жизни. Разделы: плавание, фитнес, атлетическая гимнастика, общая физическая подготовка, спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, специальная медицинская группа.
Результаты освоения дисциплины	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения Планирует в течение дня разумное чередование труда, отдыха и рациональное питание для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
Трудоемкость, з.е.	3
Формы отчетности	Зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	
Дополнительная литература	1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0 2. Соловьев, Г. М. Основы здорового образа жизни и оздоровительная физическая культура : (программа спецкурса) / Мино образования РФ, СГПУ / науч. ред. М. Я. Виленский. - Ставрополь : СГПУ, 1995. - 18 с.