

(Электронный документ)

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	
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
Реализуемые компетенции	УК-7
Результаты освоения дисциплины	УК-7 : Знать: – теоретические и методико-практические основы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма. Уметь:– использовать средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной. Владеть: – средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
Трудоемкость, з.е.	
Формы отчетности (в т.ч. по семестрам)	Зачет – 1,2,3,4,5,6 семестры
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1.Физическая культура Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин; Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. – М.: Илекса, 2014 2.Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. – М.: Академия. – 2012. – 416с. 3.Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: ООО КноРус. – 2012. – 240с. - ISBN 978-5-406-01296-3
Дополнительная литература	1.Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / Максименко Алексей Михайлович. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физическая культура, 2009. - 496 с. - Библиогр. :с. 488-492. - ISBN 978-5-9746-0101-9 2.Озеров В. П. Основы здоровой жизнедеятельности. М.:Илекса; Ставрополь: Сервис школа, 2006. – 471с.