

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.В.16 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

- понимание социальной роли физической культуры в укреплении здоровья, развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую должный уровень готовности студента к будущей профессии;
- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8.1. Знать: роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, развитии и подготовке человека к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. ОК-8.2. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания и укрепления здоровья, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. ОК-8.3. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для

		достижения жизненных и профессиональных целей.
--	--	--

Содержание разделов дисциплины

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, выполнения компетенции - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Раздел 1. Бадминтон

Правила игры.

Подготовительные упражнения: упражнения с воланом; индивидуальные упражнения с одним и двумя воланами; парные упражнения с одним и двумя воланами; подвижные игры: «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол».

Упражнения с воланом и ракеткой.

Обучение технике: подводящие и имитационные упражнения; приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков: хват ракетки; стойка, жонглирование; перемещения; удары (справа, слева, снизу, сверху) открытой и закрытой стороной ракетки; подача закрытой и открытой стороной ракетки. Нападающий удар «смеш».

Обучение тактике: «Обманных движений»; «Слабых мест соперника»; «Противохода»; «Смены ритма, направления и силы удара».

Совершенствование: учебные игры и упражнения (одиночные и парные игры).

Судейство соревнований

Тематическое планирование учебного материала по бадминтону

1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по бадминтону. Основные этапы развития бадминтона. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры в бадминтон. Судейство. Организация и проведение соревнований. Новости бадминтона (сообщения, доклады).
2. Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости)
3. **Подготовительные упражнения:** - индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами; - подвижные игры: «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол». - Упражнения с воланом и ракеткой
4. Специальная физическая подготовка (СФП)
5. **Обучение технике:**
 - подводящие и имитационные упражнения; - хват ракетки; - стойка (при выполнении подач, при приеме подач, игровая); - жонглирование; - перемещения (вперед, в сторону, выход из ударной позиции, назад); - удары (справа, слева, снизу, сверху) открытой и закрытой стороной ракетки; - подача закрытой и открытой стороной ракетки. - нападающий удар «смеш».
6. **Обучение тактике:**
 - - «Обманных движений»;
 - - «Слабых мест соперника»;
 - - «Противохода»;
 - - «Смены ритма, направления и силы удара»
7. **Совершенствование:**
 - - учебные игры (одиночные, парные, смешанные);

- - специальные упражнения;
- - соревновательная практика

8. *Судейство соревнований по бадминтону*

9. **Специальные контрольные требования по бадминтону:**

10. Контрольные требования по ОФП

Раздел 2. Волейбол

Правила игры.

Техника игры в нападении: стойка, передвижения, прыжок, подача мяча (нижняя, верхняя).

Техника игры в защите: блокирование, прием мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, нападающий удар. Групповые действия: взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: прием подачи, прием нападающих ударов, блокирование; страховка при приёме подач, при нападающих ударах, своих игроков, при блокировании.

Судейство соревнований.

Тематическое планирование учебного материала по волейболу

1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу. Основные этапы развития волейбола. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры. Судейство
Новости в мире волейбола (сообщения).

2. *Подготовительные упражнения:*

- упражнения с мячом;
- подвижные игры: «Салки с мячом», «Пионербол», «Картошка».

2. **Общая физическая подготовка:** развитие основных физических качеств

3. **Специальная физическая подготовка:**

4. **Техника игры в нападении:**

- Стойка, передвижения, прыжок;
- Передача мяча двумя руками сверху;
- подача мяча (нижняя, верхняя);
- Нападающий удар

5. **Техника игры в защите:**

- Передача мяча двумя руками снизу;
- Прием мяча.
- Блокирование;

6. **Тактика игры в нападении** - Индивидуальные действия:

- выбор места;
 - тактика подачи;
 - тактика передачи;
 - нападающий удар.
- 2 - Групповые действия:
- взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями

7. **Тактика игры в защите**

1 - Индивидуальные действия:

- прием подачи;
- прием нападающих ударов;

- блокирование;
 - страховка при приёме подач;
 - страховка при нападающих ударах своих игроков;
 - страховка при блокировании;
 - страховка при приёме ударов
- 2 – групповые и командные действия:
- система защиты «углом вперед»;
 - система защиты «углом назад

Раздел 3. Настольный теннис

Правила игры.

Разнообразные подготовительные упражнения индивидуальные упражнения с одним и двумя шариками; парные упражнения, подвижные игры: «Салки с шариком», «Закинь шарик», «Очисти свой сад от камней», общеразвивающие упражнения с шариком и ракеткой.

Техника игры: стойки, хватки (вертикальные, горизонтальные); передвижения: шаги, прыжки, рывки.

Подводящие и имитационные упражнения; приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков, жонглирование; перемещения, удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки.

Подачи: без вращения и с вращением мяча, (перед собой, справа и слева от туловища ладонной и тыльной стороной ракетки).

Приемы мяча без вращения (толчок, откидка, подставка); с нижним вращением: срезка, подрезка, резаная свеча); с верхним вращением мяча: накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча). Нестандартные приемы (финты, укоротки, скидки).

Тактика игры: «Нелогичная игра»; «Перехват инициативы»; «Усыпления внимания соперника»; «Запутывание игровых действий», «Бескомпромиссная игра», «Зажим».

Совершенствование: учебные игры и упражнения (одиночные и парные игры).

Судейство соревнований.

Тематическое планирование учебного материала по настольному теннису

1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по настольному теннису. Основные этапы развития настольного тенниса. Оборудование, инвентарь. Правила игры. Судейство. Новости в мире настольного тенниса (сообщения).
2. **Разнообразные** подводящие и имитационные упражнения:

- жонглирование;
- перемещения,
- удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки;
- подвижные игры: «Салки с шариком», «Закинь шарик», «Очисти свой сад от камней».

ОРУ с ракеткой и без

3. Техника игры в нападении:

- Стойки;
- Хватки (вертикальные, горизонтальные);
- Передвижения: шаги, прыжки, рывки;
- Вращение мяча;
- Удары по мячу (без вращения, с нижним и с верхним вращением;
- Удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки.

4. Тактика игры:

- атакующего игрока против защитника;
- защитника против атакующего игрока;

- атакующего против атакующего;
- «Нелогичная игра»;
- «Перехват инициативы»;
- «Усыпления внимания соперника»;
- «Запутывание игровых действий»;
- «Бескомпромиссная игра»

Раздел 4. Общая физическая подготовка

- **Общеразвивающие упражнения** без предметов, с предметами, с партнером.
- Доступные двигательные действия.
- **Упражнения для воспитания физического качества силы:** с отягощением - гантели, набивные мячи; с сопротивлением упругих предметов - эспандеры, резиновые амортизаторы; с партнером; на тренажерах
- **Упражнения для воспитания выносливости:** упражнения и элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
- **Упражнения для воспитания быстроты:** совершенствование двигательных реакций на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы, эстафеты, подвижные игры.
- **Упражнения для воспитания гибкости:** активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
- **Упражнения для воспитания ловкости:** на координацию движений, подвижные, игры, прикладные виды аэробики.
- **Упражнения для мышц спины** обязательны для всех студентов. Это связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильным ортопедическим режимом. При отсутствии проблем с позвоночником эти упражнения являются профилактическими.
- **Прыжка в длину с места.** Техника: отталкивание, полет, приземление. Специальные упражнения: подпрыгивания, напрыгивания, спрыгивания, прыжки на одной и двух ногах, многоскоки, прыжки из различных исходных положений, прыжки на результат.
- **Беговые упражнения** – упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
- **Спортивные игры:** баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы, овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.
- **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с различными видами передвижений, прыжков, преодолений препятствий, с предметами и без них,