

## Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля) Б1.В.16 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

### 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	<p>ОК-8.1. <b>Знать:</b> роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, развитии и подготовке человека к профессиональной деятельности;</p> <p>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>ОК-8.2. <b>Уметь:</b> рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания и укрепления здоровья, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>ОК-8.3. <b>Владеть:</b> 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.</p>

## 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*

### 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.*

### 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.*

#### 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,