

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. Знать: 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. Уметь: 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. 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.</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 приеме 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.

Поддачи: 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,