

## Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля) Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

**Цель дисциплины (модуля)** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины (модуля):**

- понимание социальной роли физической культуры в 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 готовность 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)**

<b>Коды компетенции</b>	<b>Содержание компетенций</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает о необходимости физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2 Умеет поддерживать физическую форму
		УК-7.3 Имеет должный уровень физической подготовленности

### **Содержание дисциплины (модуля)**

#### **1. Практический материал по атлетической гимнастике**

##### ***Специальная (функциональная) разминка***

##### ***Методика правильного дыхания.***

***Упражнения для развития мышц рук пояса*** (кондиционная гимнастика; специальные упражнения с отягощением массой собственного тела, с противодействием партнера с утяжелителями, гантелями, гириями, штангой, резиновыми жгутами, на тренажерах).

***Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса*** специальные упражнения (с утяжелителями, гантелями, гириями, штангой, резиновыми амортизаторами; с партнером, на тренажерах).

**Упражнения для развития мышц ног** (специальные упражнения с утяжелителями, гантелями, штангой, с партнером, на тренажерах).

**Упражнения для развития мышц брюшного пресса** (специальные упражнения с гантелями, с партнером, на тренажерах).

**Упражнения для развития мышц спины** (кондиционная гимнастика; специальные упражнения с отягощением массой собственного тела, с противодействием партнера с утяжелителями, гантелями, гириями, штангой, резиновыми жгутами, на тренажерах).

**Упражнения для развития мышц груди** (специальные упражнения с гантелями, с партнером, на тренажерах).

**Упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата** - стретчинг.

## **2. Практический материал по легкой атлетике**

**Техника бегового шага.**

**Техника бега на короткие дистанции:** старт, стартовый разбег бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения спринтера.

**Техника бега по виражу.** Специальные упражнения.

**Техника бега на средние дистанции:** старт, стартовый разбег, техника и тактика бега по дистанции, финиширование.

**Техника бега на длинные дистанции:** старт, стартовый разбег, тактика и техника бега по дистанции, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Темповая и скоростная тренировка: бег 30, 50, 60 метров с низкого старта, из различных исходных положений, с заданием, на результат. Повторный бег на дистанции 100, 200, 300, 400 с соревновательной и околопредельной скоростью. Упражнения с бегом - «Лесенки»: - 100, 200, 300, 400 метров «восходящая», «нисходящая» - 400, 300, 200, 100 метров, «гамма» - 100, 200, 400 метров. Равномерный бег и бег на время на дистанции: 100, 400, 1000, 1500, 2000, 3000 метров.

**Техника эстафетного бега:** способ держания эстафетной палочки; зона передачи эстафетной палочки; старт с эстафетной палочкой; бег по дистанции (по прямой и виражу); финиширование.

**Техника бега по пересеченной местности (кросс)** - техника бега в различных условиях местности: в гору, под уклон, по жесткому и мягкому грунту, через препятствия, с оббеганием препятствий, равномерный длительный бег на дистанции 3, 5, 7 км, переменный бег, фартлек.

**Техника 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.

**Правила и судейство соревнований.**

## **3. Практический материал по баскетболу**

**Правила игры.**

**Техника игры в нападении. Передвижение** (бег обычный и приставными шагами по прямой, зигзагообразный, по дугам, спиной вперед и боком, с изменением направления, по зрительным и слуховым сигналам; сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков и остановок; прыжки на месте и в движении, с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотом на 90° и 180°, вверх, вперед и в сторону; остановки; повороты);

**Ловля мяча** (летающего на средней высоте, высоко, низко, после отскока от пола двумя и одной рукой).

**Передача мяча** (двумя руками от груди, сверху; одной рукой от плеча, снизу; скрытые передачи (одной рукой за спиной, снизу назад, под рукой, над плечом).

**Броски** в корзину: одной рукой от плеча (с места и в движении, в прыжке).

**Ведение** – высокое и низкое, по прямой по дуге, по кругу, с изменением направления, скорости, высоты отскока, с переводом мяча перед собой и за спиной.

**Финты:** без мяча, с мячом, имитация передачи мяча, имитация броска в корзину, имитация перехода на ведение (прохода).

**Техника игры в защите.** Техника перемещений: стойка, передвижение; овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание, выбивание, накрывание.

**Тактика игры в нападении.** Индивидуальные действия: выбор места и освобождение от опеки защитника, передача мяча, ведение, броски, финты. Групповые действия: заслоны, выполняемые игроками, действующими без мяча; действующими с мячом. Командные действия: быстрый отрыв, позиционное нападение (через центрального, произвольное).

**Тактика игры в защите.** Индивидуальные действия: против игрока без мяча, с мячом. Групповые действия: переключение, проскальзывание, подстраховка. Командные действия: зонная защита, рассредоточенная защита, прессинг.

**Судейство соревнований.**

#### 4. Практический материал по волейболу

**Правила игры.**

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

**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 и при приёме ударов.

**Судейство соревнований.**

#### 5. Практический материал по бадминтону

**Правила игры.**

**Подготовительные упражнения:** упражнения с воланом; индивидуальные упражнения; 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.**

#### 6. Практический материал по мини-футболу

**Правила игры.**

**Техника игры.** Игровые приемы без мяча, Стойки. Передвижения.

**Удары по мячу ногой** (по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, подъемом, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой, удар-откидка мяча подошвой). **Резанные удары** (удар-бросок стопой, удар по мячу с лета (боковой, по опускающемуся мячу)).

**Удары по мячу головой:** из опорного положения, в прыжке, боковой частью головы.

**Остановка мяча.** Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы, перевод мяча за спину, опускающихся мячей внутренней стороной стопы, летящих на высоте бедра, катящихся мячей подошвой, прием опускающегося мяча подошвой, прием мяча грудью, прием мяча головой.

**Ведение мяча – дриблинг** (внешней, внутренней частью подъема; внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, подошвой).

**Финты:** «уходом», с остановкой мяча подошвой, проброс мяча мимо соперника.

**Остановка мяча:** накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Введение мяча из-за боковой линии.

**Техника игры вратаря.** Стойка. Ловля катящихся и низко летящих мячей, мяча в падении или броске, в прыжке. Отбивание мячей (ладонью, кулаком, ногой). Вбрасывание мяча (из-за плеча, одной рукой сбоку, снизу), выбивание мяча ногой с рук.

**Тактика игры в нападении.** Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Групповые действия.

**Тактика игры в защите.** Индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря.

**Судейство соревнований.**

## **7. Практический материал по настольному теннису**

**Правила игры.**

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

**Техника игры:** стойки, хватки (вертикальные, горизонтальные); передвижения (бесшажный, 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); приемы мяча с нижним вращением (срезка, подрезка, запил, резаная свеча); приемы 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.**

## **8. Практический материал по скандинавской ходьбе**

**Техническая подготовка: подбора и держание палок.**

**Постановка стопы** (техника «переката»). **Работа рук** (имитация, постановка палок «до пупка» («рукопожатие»). **Передвижения:** с палками без опоры на палки («палки тащим за собой»); с опорой на палки Ходьба без палок. Спортивная ходьба. Ходьба по ровной местности. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью.

**Преодоление препятствий** с палками. Трекинг(по пересеченной, горной местности).

Траверс склонов (вверх и вниз). Чередование различных способов ходьбы.

**Общая физическая подготовка.** Равномерная, повторная, переменная тренировка. Разминка и заминка. Упражнения с палками для развития гибкости. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Развитие кондиционных и координационных качеств. Чередование нагрузки и отдыха. Упражнения на восстановление.

## **9. Практический материал по восточным единоборствам**

**Правила соревнований** выбранных видов деятельности (видов).

**Специальные упражнения по развитию физических качеств.**

**Основы техники:** стойки, захваты, падения на бок, спину. Передвижение в стойках: вперед, назад, вбок. Акробатика. Выведение из равновесия «рывком». Техника борьбы лежа.

**Техника удержаний.** Растяжки, броски в стойке, подсечки, подножки, контрприемы, болевые приемы.

**Тактические действия.** Учебная борьба, спарринги, схватки.

## **10. Практический материал элективного курса для специальной медицинской группы**

**Профилактическая и оздоровительная гимнастика:** упражнения по формированию правильного дыхания при выполнении специальных упражнений, правильной осанки, профилактике плоскостопия, миопии.

**Комплексы специальных упражнений лечебной физической культуры** при различных заболеваниях (индивидуальная работа: заболевания сердечно-сосудистой системы; дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата).

Техника выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

**Дыхательные гимнастики:** по методу К. Бутейко, А.Н. Стрельниковой,

**Элементы оздоровительных систем:** йога, пилатес, стретчинг, бодифлекс и др.

**Элементы спортивных игр, подвижные игры.**

**Прикладные виды аэробики:** элементы танцевальной аэробики, степ аэробики, стретчинга, фитбол аэробики, шейпинга.

**Восточные оздоровительные системы** физических упражнений: элементы из У-шу, Йоги, Цигун, направленные на оздоровление и стабилизацию психического состояния.