

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель основной профессиональной
образовательной программы

_____ Хатнюкова-Шишкова Т.Г.

" ____ " _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля)

Б1.О.03.03 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
(код и наименование направления подготовки)

Логопедия

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Южно-Сахалинск 2022

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.03 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
код и наименование направления подготовки

Программу составил:

Шидловский Г.Я., доцент, к.п.н., доцент _____

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.03 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта
протокол № _____ « _____ » _____ 2022г.

Заведующий кафедрой Кокорина О.Р. _____

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
Б1.О.03.03 «Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту»

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
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Знать: значение физической культуры и спорта в укреплении и развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК-7.2. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического саморазвития и совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---

Содержание разделов дисциплины

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. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.

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.