

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Наименование дисциплины (модуля)

Автор: Доцент кафедры ФВиЗ, к.пед.н. Колганова Е.Ю.

Код и наименование направления подготовки, профиля: 39.03.01 Социология
профиль Социологические исследования: теории и практики

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

План курса:

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Содержание тем (разделов) |
|----------|--|---|
| 1. | Практический раздел включает виды активности по выбору студента: | Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры. |
| А | АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА | Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гири, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата. |
| Б | БАСКЕТБОЛ | Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Технικο-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра. |
| В | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя |
| Г | ПЛАВАНИЕ | Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение не умеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма. |
| Д | ТЕННИС | Стойки. Перемещения. Способы хватки ракетки. Подача: плоская, крученая, резаная. Удары с отскока на месте и в движении. Удары с лета: в средней, низкой и высокой точке. Смэш. Правила и судейство игры. Техника безопасности. Тренировка с элементами одиночной и парной игры. Выполнение общеразвивающих и специальных сложно-координационных упражнений с мячами и ракеткой, направленных на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости и скоростно-силовых способностей. Участие в одиночных и парных играх на счет. |

| | | |
|---|-----------------|---|
| Е | ФИТНЕС-АЭРОБИКА | Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, футбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата |
| Ж | ФУТБОЛ | Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости. |

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

зачет в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

| Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения |
|--------------------------------|--|
| УК ОС-7.1 | на уровне знаний: сформированы знания основ физической культуры и здорового образа жизни, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; |
| | на уровне умений: применять собственный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. |
| | на уровне навыков: использование системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). |
| УК ОС-7.2 | на уровне знаний: образа жизни, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; |
| | на уровне умений: применять собственный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. |
| | на уровне навыков: использование системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); |
| УК ОС-7.3 | на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; |

| | |
|-----------|--|
| | на уровне умений: творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; |
| | на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств; |
| УК ОС-7.4 | на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; |
| | на уровне умений: творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; |
| | на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; контролировать свое физическое состояние. |
| УК ОС-7.5 | на уровне знаний: образа жизни, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; |
| | на уровне умений: применять собственный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. |
| | на уровне навыков: использование системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); |
| УК ОС-7.6 | на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; |
| | на уровне умений: творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; |
| | на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств; |

Основная литература:

1. Ишмухаммедов Н.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта Издательство ПермГУ, 2014. <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>
2. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Советский спорт, 2013. <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>