

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Автор:** Старший преподаватель Родин П.А.

**Код и наименование направления подготовки:** 54.03.01 Дизайн

**Профиль:** Современный дизайн

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенции

УК ОС-7. Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **План курса**

##### **Тема 1. Теоретический раздел.**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

##### **Тема 2. Практический раздел: Атлетическая гимнастика.**

Общеразвивающие упражнения для всех основных мышечных групп и суставов. Упражнения на снарядах (висы, упоры), на тренажерах для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), а также для улучшения функциональных возможностей организма. Дозировка упражнений.

##### **Тема 3. Практический раздел: Баскетбол.**

Элементы игры: виды передач, ведение и остановка мяча, броски с места и в движении. Игра (одно- и двусторонняя). Практика судейства.

##### **Тема 4. Практический раздел: Волейбол.**

Элементы игры: виды передач, прием мяча, подача (нижняя, верхняя). Игра через сетку. Практика судейства.

##### **Тема 5. Практический раздел: Мини-футбол.**

Элементы игры: виды ударов, передачи, остановки, ведение, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

##### **Тема 6. Практический раздел: Легкая атлетика.**

Основы техники ходьбы, бега. Высокий, низкий старт. Техника финиширования. Кроссовый бег. Скоростные и скоростно-силовые упражнения. Основы техники прыжка с места.

##### **Тема 7. Практический раздел: Плавание.**

Подготовительные упражнения для занятий в воде. Специальные дыхательные упражнения на суше и в воде. Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй). Техника выполнения поворотов. Старт.

#### **Тема 8. Практический раздел: Фитнес.**

Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Упражнения на степ-платформе. Разучивание элементов стрейчинга, шейпинга, пилатеса, некоторых танцевальных программ.

#### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

В ходе реализации дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Теоретический раздел	опрос, защита реферата
Тема 2	Практический раздел: Атлетическая гимнастика	Сдача норматива
Тема 3	Практический раздел: Атлетическая гимнастика	Сдача норматива
Тема 4	Практический раздел: Волейбол	Сдача норматива
Тема 5	Практический раздел: Мини-футбол	Сдача норматива
Тема 6	Практический раздел: Легкая атлетика	Сдача норматива
Тема 7	Практический раздел: Плавание	Сдача норматива
Тема 8	Практический раздел: Фитнес	Сдача норматива

Зачет проводится с применением следующих методов (средств): устные ответы на вопросы и сдача нормативов.

#### **Основная литература:**

1. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. — Электрон. текстовые данные. — М. : Прометей, 2013. — 140 с. — 978-5-7042-2328-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632.html>
2. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>