Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.В.ОД.15 "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)".

Цели освоения дисциплины	Цель освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" (Элективная дисциплина) состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией,нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта, повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной жизни.
Место дисциплины в учебном плане	Дисциплина Б1.В.ОД.15 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» входит в Блок «Б1 дисциплины (модули)» Дисциплина "Физическая культура и спорт" (Элективная дисциплина) относится к базовой части учебного плана и является обязательным разделом. Направлена на формирование физической культуры обучающегося, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья.
Формируемые компетенции	ОПК-2, ПК-8, ОК-8
Знания, умения и навыки, формируемые в результате освоения дисциплины	**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:** ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической

	подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда. **уметь:** оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды **владеть:** различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; средствами и методами воспитания прикладных физических(выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость,решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
Содержание дисциплины	**1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности 16 ч Комплексный Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу. Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость. Низкий: Ю. 5см. Д. 7см. Средней: 9-12см. 12-14см. Высокий: 13-15см. 15-20см. Комплексный Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Упражнение на выносливость Бег 1000м. Ю.: 216-209сек. Д.: 265-262сек. Комплексный Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. На пресс за 30сек. Ю.: 22-23раза. Д.: 20-21раз. Комплексный Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по легкой атлетике. Уметь пробегать в равномерном темпе 25 мин. Кроссовый бег по пересеченной**

	местности. Комплексный Бег 30 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Уметь пробегать в равномерном темпе 30 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Комплексный Бег 35 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы . Уметь пробегать в равномерном темпе 35 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Учетный Бег на результат 2000 м. Опрос по теории. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Кроссовый бег по пересеченной местности 10.00 - высокий 11.30 - средний 12.30- низкий Учетный ОРУ. Спец. беговые упражнения. бег по пересеченной местности – Девушки – 500 м; Юноши – 1000 м; Кроссовый бег по пересеченной местности Норматив: Девушки – 2 мин. 20 сек., Юноши – 4 мин. Всего 40 1.1. Техника бега. 1.2. Спринтерский бег.Спринтерский бег 1. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. А) Низкий старт. Б) Стартовый разгон. В) Бег по дистанции. Д) Финиширование. 4ч Вводный Низкий старт 30м. ОРУ. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Бег по дистанции 70-90 м.. Бег на результат 30 м. эстафетный бег. Спец. бег. упраж. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Уметь пробегать 30 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Бег 30м. Низкий Ю.5.1 и ниже Д 6.1 и ниже Средний 5.0-4.7 5.9-5.3 Высокий 4.3-4.6. 4.8-5.2 Учетный ОРУ. Спец. беговые упражнения. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 100м. Низкий Ю.16.6-15.1 Д.17.5-17.1 Средний 15.0-14.5 17.0-16.6 Высокий 14.4 16.5 1.3. Кроссовая подготовка **2. Плавание.** 2.1. 1. Знания о плавании. 2. Способы плавательной деятельности. 2.2. Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. **3. Лыжный спорт** 3.1. История развития лыжного спорта, его состояние на современном этапе. Основы техники способов передвижения на лыжах. **4. Конькобежный спорт** 4.1. История развития конькобежного спорта, его состояние на современном этапе. Основы техники способов передвижения на коньках. **5. Гимнастика Акробатика. Акробатические упражнения Нетрадиционные виды**

	гимнастики 1. Обучить технике упражнения сед углом 2. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений 3. Обучить технике акробатических комбинаций из ранее изученных упражнений 4. Развивать координационные способности 5. Развивать силовые способности и силовую выносливость 6.Развивать гибкость 7.Создать условия для развития организаторских умений 8. Обучить комплексу суставной гимнастики 9.Обучить базовым шагам степ аэробики 8ч Комплексный Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед. углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Уметь выполнять изученные элементы. Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики. Выполнение комплекса суставной гимнастики технически правильно за преподавателем Совершенствования Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. (упражнения на бревне) Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики Выполнение акробатической связки 1 поэлементно с разбором техники каждого элемента. Выполнять комплекс суставной гимнастики самостоятельно Комплексный Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, полушпагат, равновесие Базовые шаги степ аэробики. Развитие силовых способностей (упражнения в парах с сопротивлением) Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов 2. Уметь выполнять комплекс базовых шагов степ аэробики самостоятельно Выполнение акробатических упражнений на технику Учетный Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики Выполнение акробатических упражнений на технику. Выполнения комплекса суставной гимнастики на технику. Всего. 20 5.1. Строевые упражнения в движении 5.2. Ору с предметами и без предметов. 5.3. Висы и упоры 5.4. Ритмическая гимнастика и аэробика **6. Подвижные игры и эстафеты.** 6.1. Классификация подвижных игр и эстафет **7. Учебно-тренировочный раздел** 7.1. Акробатическая подготовка **8. Методико-практический раздел** 8.1. Совершенствование технических элементов по индивидуальному заданию **9. Учебно-тренировочный раздел** 9.1. Акробатическая подготовка **10. Теоретический раздел** 10.1. История возникновения и развития баскетбола.

	Правила игры в судейство **11. Методико–практический раздел** 11.1. Подводящие и специальные упражнения 11.2. Техника и тактика игры в баскетбол (основные приёмы) 11.3. Ловля и передача мяча на месте, вытягивания с мячом **12. Учебно-тренировочный раздел** 12.1. Ловля и передача мяча в движении в парах, тройках, встречная передача мяча в тройке **13. Развитие специальных двигательных качеств баскетболиста** 13.1. Развитие специальных двигательных качеств баскетболиста **14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (виды спорта: легкая атлетика, оздоровительная аэробика, общефизическая подготовка - ОФП, волейбол,подвижные игры,прикладное плавание)** 14.1. Методика обучения техники легкоатлетических видов спорта. Спортивная тренировка в легкой атлетике.Правила соревнований по легкой атлетике 14.2. Введение в аэробику Методы составления аэробных комбинаций Виды аэробики 14.3. ОФП 14.4. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Соревновательная деятельность волейболистов (характеристика, содержание и требование к спортсменам). Система многолетней спортивной подготовки волейболистов (характе-ристика, задачи, этапы и их содержание).11. Система соревнований по волейболу (значение, виды, особенности организации и проведения). Стратегия, техника и тактика волейбола (характеристика, терминология, классификация и систематизация). 14.5. Подвижные игры 14.6. Прикладное плавание **15. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)** 15.1. Методика подготовки к тестам по легкой атлетике
Виды учебной работы	Лекции, самостоятельная работа, практические занятия.
Характеристика образовательных технологий, информационных, программных и иных средств обучения, с указанием доли аудиторных занятий, проводимых в интерактивных формах	В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии: Лекции; Практические занятия; Компьютерное тестирование; Тренировка в избранном виде спорта (для обучающихся, включенных в состав сборных команд института); Обсуждение рефератов; Культурно-просветительская работа в студенческих исследовательских группах; Самостоятельная работа обучающихся; Консультации преподавателей. Доля занятий с использованием активных и интерактивных методов составляет 75%.
Формы текущего контроля успеваемости	В течение учебного года текущий контроль успеваемости студентов проверяется в ходе практических занятий,при выполнении и оценке самостоятельных заданий, индивидуальных

студентов	домашних работ, по результатам тестирования и тематических контрольных работ.
Виды и формы промежуточной аттестации	Тестирование, сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке и видам спорта, изучаемым в данном триместре.