

Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.1 Элективные курсы по физической культуре

- | | |
|---|---|
| 1. Направление подготовки: | Перевод и переводоведение |
| 2. Профиль подготовки: | Лингвистическое обеспечение
межгосударственных отношений |
| 3. Форма обучения: | Очно-заочная |
| 4. Цель и задачи изучения дисциплины | |

Цель изучения дисциплины - «Элективные курсы по физической культуре» состоит в формировании физической культуры личности, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

5. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.1 «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.1 «Элективные курсы по физической культуре» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.38 Физическая культура и спорт

6. Содержание дисциплины

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

Модуль 1. Легкая атлетика:

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основы техники видов ходьбы и бега. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов.

Модуль 2. Спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча и передач в баскетболе. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе. Техника приема мяча и передач мяча в нападении. Совершенствование техники ведения мяча и передач в баскетболе.

Модуль 3. Лыжная подготовка:

Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке.

Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника бесшажного одновременного хода. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие силы в условиях тренажерного зала. Совершенствование техники одновременного хода. Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске. Техника безопасности на занятиях по волейболу.

Модуль 4. Спортивные игры. Легкая атлетика.:

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника подачи мяча в волейболе. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. . Техничко-тактические действия игроков. Совершенствование техники игры в волейбол. Техника бега на короткие дистанции. ОФП спринтера. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Техника бега в эстафете 4x100 метров. Кроссовая подготовка – старт и бег по дистанции в условиях рельефа местности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Кроссовая подготовка – развитие специальной выносливости в беге на 1000 метров.

Модуль 5. Легкая атлетика (ациклические виды):

Развитие скоростной выносливости. Техника бега в эстафете 4x100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Техника бега на короткие дистанции. ОФП спринтера. Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м. (. Совершенствование техники кроссового бега. Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега с низкого старта по прямой ¶ в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств ¶.

Модуль 6. Спортивные игры:

Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Техничко-тактические действия игроков. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе. Мониторинг физической подготовленности. . Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.

Модуль 7. Лыжная подготовка:

Совершенствование техники попеременного двухшажного. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Развитие аэробной выносливости. Развитие специальной выносливости средствами лыжной подготовки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Вводное занятие по атлетической гимнастике. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики.

Модуль 8. Легкая атлетика (ациклические виды):

Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Совершенствование техники бега по дистанции в спринте. Совершенствование техники бега на 200 и 400 метров. Техника прыжка в высоту. . Техника прыжка в длину с места и разбега. Развитие общей выносливости. . Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.

Модуль 9. Легкая атлетика (ациклические виды):

Совершенствование техники бега по пересеченной. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м.

Развитие силы в условиях тренажерного. Совершенствование техники бега по дистанции в спринте. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Мониторинг физической подготовленности. Техника бега в эстафете 4x100 метров.

Модуль 10. Спортивные игры:

Технико-тактические действия игроков. . Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе (. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.

Модуль 11. Лыжная подготовка:

Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Совершенствование техники одновременного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного. Развитие специальной выносливости средствами лыжной подготовки. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка). Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе.

Модуль 12. Легкая атлетика:

Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. . Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Совершенствование спортивно-технической подготовленности в кроссовом беге. Развитие общей выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

Модуль 13. Легкая атлетика:

Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Совершенствование техники прыжка в высоту. . Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. . Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. . Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники бега по дистанции.

Модуль 14. Спортивные игры:

Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Технико-тактические действия игроков в волейболе. Мониторинг физической подготовленности. Мониторинг физической подготовленности (волейбол). Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. . Мониторинг физической подготовленности.

Модуль 15. Лыжная подготовка:

Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Совершенствование техники одновременных ходов. . Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие общей выносливости. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка). Развитие специальной выносливости средствами лыжной подготовки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м.

Модуль 16. Легкая атлетика:

. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 часа). Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование техники толкания ядра. ОФП. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие абсолютной силы. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОФП стайера. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м. Мониторинг физической подготовленности.

7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8. способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ОК-8 способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; - 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; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 возд; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различными современными понятиями в области физической культуры;- 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.

8. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 ч.

9. Разработчик

МГПИ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Сульдин В. И., старший преподаватель Паршина Т. В.