

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.06.2022 11:59:17
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f6289ac9d8132582697764

Аннотация рабочей программы дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту

1. Цель изучения дисциплины.

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

2. Место дисциплины в учебном плане.

Дисциплина представлена в вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули), цикл «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, формируемые у обучающихся в результате освоения ОПОП подготовки бакалавра по данному направлению. Элективные курсы по физической культуре и спорту устанавливает связи с другими дисциплинами, «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

3. Формируемые компетенции.

УК-6: способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни:

- применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы (ИУК6.1);
- понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда (ИУК6.2);
- реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, и личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда (ИУК6.3).

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

- Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (ИУК7.1);
- Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (ИУК7.2).

4. Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины.

Знать:

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры 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;

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 само коррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.

5. Содержание дисциплины.

2-й- семестр

Развитие физических качеств. ОРУ, эстафеты, бег (длинные, средние дистанции) силовая подготовка, комплексы упражнений для мед. групп, спортивные игры. Тесты.

Формирование двигательных навыков и координации движений. Обучение базовым техническим приемов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжки в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических упражнений.

Подведение итогов. Сдача тестов.

3-й семестр

Развитие физических качеств. ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние дистанции.) прыжок в длину с разбега, силовая подготовка, ОРУ, спортивные игры. Тесты.

Формирование двигательных навыков и координации движений. Обучение базовым техническим приемов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания, прыжки в длину с места и разбега. Обучение технике выполнения базовых гимнастических упражнений.

Подведение итогов. Сдача тестов.

4-й семестр

Развитие физических качеств. ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние дистанции.) прыжок в длину с разбега, силовая подготовка, ОРУ, спортивные игры. Тесты.

Формирование двигательных навыков и координации движений. Обучение базовым техническим приемов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжки в длину с места и разбега. Обучение технике выполнения базовых гимнастических упражнений.

Подведение итогов. Сдача тестов.

5-й семестр

Развитие физических качеств. ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние дистанции.) прыжок в длину с разбега, силовая подготовка, комплексы упражнений, спортивные игры.

Формирование двигательных навыков и координации движений. Обучение базовым техническим приемов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение технике выполнения базовых гимнастических упражнений.

Подведение итогов. Сдача тестов.

6-й семестр

Развитие физических качеств. ОРУ, подвижные игры, эстафеты, бег (короткие, средние дистанции.) прыжок в длину с разбега, силовая подготовка, ОРУ, спортивные игры.

Формирование двигательных навыков и координации движений. Обучение базовым техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение техники бега на короткие средние и длинные дистанции, метания и прыжков в длину с места и разбега. Обучение техники выполнения базовых гимнастических упражнений.

Подведение итогов. Сдача тестов.

6. Виды учебной работы.

Практические занятия.

7. Объем дисциплины.

328 часов

8. Форма промежуточной аттестации.

зачет