

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

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Направление подготовки: | Педагогическое образование |
| 2. Профиль подготовки: | Иностранный язык (английский) |
| 3. Форма обучения: | Очная |
| 4. Цель и задачи изучения дисциплины | |

Цель изучения дисциплины - формирование 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.

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.5 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. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Модуль 2. Спортивные игры:

Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе. Техника ведения мяча и передач в баскетболе. Техника приема мяча и передач мяча в нападении. Тактические действия игроков «быстрый прорыв» в баскетболе. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

Модуль 3. Лыжная подготовка:

Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке. Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске. Техника бесшажного одновременного хода. Техника смены лыжных ходов при прохождении дистанции 3 и 5 км. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка). Техника безопасности на занятиях по волейболу. 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.

Модуль 4. Легкая атлетика:

Мониторинг физической подготовленности. 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 4х100 метров. Кроссовая подготовка – старт и бег по дистанции в условиях рельефа местности. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие аэробной выносливости. Кроссовая подготовка – развитие специальной выносливости в беге на 1000 метров. Развитие скоростной выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

Модуль 5. Легкая атлетика:

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 ¶. Техники бега по виражу на дистанции 200 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника прыжка в длину с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Техника толкания ядра. ОФП. Совершенствование техники толкания ядра. ОФП. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе.

Модуль 6. Спортивные игры:

Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол). Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости.

Модуль 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники одновременного ходов. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка). Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести. Мониторинг физической подготовленности (волейбол). Совершенствование техники бега по дистанции в спринте. ОФП. Совершенствование техники бега на 200 и 400 метров. ОФП. Техника прыжка в высоту. ОФП прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.

Модуль 8. Лёгкая атлетика. Спортивные игры:

Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. Техника бега по виражу с низкого старта, 200 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Совершенствование спортивно-технической подготовленности в кроссовом беге. Развитие общей выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе.

Модуль 9. Легкая атлетика:

Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол). Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости.

Модуль 10. Спортивные игры:

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. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование технических приемов в волейболе. Техничко-тактические действия игроков в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Модуль 11. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе.

Модуль 12. Легкая атлетика:

Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол). Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОФП стайера.

7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013):

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8. готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<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;; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - придерживаться здорового образа жизни;; - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; ; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;;- активной творческой деятельностью по формированию здорового образа жизни.

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 Шуняева Е. А., старший преподаватель Мельникова О. Ф., старший преподаватель Бусарова С. В.