

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата).

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» способствует формированию общекультурной компетенций продвинутого уровня ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно - ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно - спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико - практических знаний для самосовершенствования.

Программа составлена в соответствии с требованиями

- Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- ФГОС ВО и учебным планом по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

Настоящая рабочая программа дисциплины устанавливает требования к результатам обучения по дисциплине, соотнесенным с планируемыми результатами освоения программы бакалавриата, и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности, предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и обучающихся по вышеуказанной программе бакалавриата.

3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Планируемыми результатами обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются владения (ОК-8 (ОК-7 по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент)) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен владеть:

- навыками в выполнении комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- методикой в определении дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. Объем и структура рабочей дисциплины

Таблица – Объем учебной дисциплины

Объем дисциплины	Всего акад./ астр часов
Всего зачетных единиц	9
Всего академических/астрономических часов учебных занятий	328/246
В том числе:	
контактная работа обучающихся с преподавателем	328/246
1. По видам учебных занятий:	
Теоретические занятия - занятия лекционного типа	-
Занятия семинарского типа	-
Практические	328/246
2. Промежуточной аттестации обучающегося	-
Самостоятельная работа обучающихся:	-
Подготовка к контрольным работам	-
Выполнение творческих заданий	-
Курсовое проектирование	-
Подготовка к экзамену	-

Структура учебной дисциплины

Раздел 1. Гимнастика

На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

*Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:
для юношей:*

- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- упражнения на тренажерах;

для девушек:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание на низкой перекладине;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- прогибания туловища назад;
- упражнения на тренажерах.

На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из гимнастики и атлетической подготовки, упражнений на тренажерах и с собственным весом, подвижных игр и др.

Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.

Раздел 2. Легкая атлетика

На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости, воспитание волевых качеств.

*Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:
для юношей:*

- бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x10 м - быстрота;
- бег на 3 км - выносливость;
- прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.

для девушек:

- бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x10 м - быстрота;
- бег на 2000 м – выносливость;
- прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.

На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения, и др.

Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.

Раздел 3. Спортивные игры

На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.

Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

Волейбол

Знания основных правил игры в волейбол, изучение и совершенствование приема мяча, ударов в прыжке и блокировке, основных способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке, контрольные игры.

Баскетбол

Знания основных правил игры в баскетбол, изучение и совершенствование основных способов передачи и ловли мяча, передвижений без мяча и с мячом, бросков в движении с места и в прыжке, системы защиты и нападения, контрольные игры.

Бадминтон

Знания основных правил игры в бадминтон, изучение и совершенствование основных способов подачи и ударов, теории и практики одиночной и парной игры, контрольные игры.

Настольный теннис

Знания основных правил игры в настольный теннис, изучение и совершенствование основных способов подачи и приема мяча при одиночной и парной игре, тактическое построение одиночных и парных встреч, контрольные игры.

Мини-футбол

Знания основных правил игры в мини-футбол, изучение и совершенствование основных способов ведения, передачи и остановки мяча, ударов по воротам, контрольные игры.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

На занятиях осуществляется развитие ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, координации движений, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Изучаются:

- зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации.;*
- роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями;*
- структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.*

5. Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Рабочая программа предусматривает выполнение нормативов. Периодичность текущего контроля определена рабочей программой учебной дисциплины.

Форма промежуточной аттестации: зачет.