

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Попов Анатолий Николаевич
 Должность: директор
 Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55
 Уникальный программный ключ:
 1e0c38dcc0aee73cee1e5e09c1d5873fc7497bc8

Аннотация рабочей программы дисциплины
направление 27.03.05 Инноватика
направленность (профиль) «Управление инновациями»
Дисциплина. Элективные курсы по физической культуре и спорту

Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ	
4.1 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)	
ОК-9: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Знать:	
Уровень 1	- основы техники безопасности и основы личной гигиены на занятиях различными видами двигательной активности.
Уровень 2	- методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).
Уровень 3	- как рационально адаптировать средства ФК к индивидуальным особенностям организма, условиям труда, отдыха.
Уметь:	
Уровень 1	- осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД.
Уровень 2	- выполнять изучаемые двигательные действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.) и
Уровень 3	- составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность с учетом различных условий (подбор физических упражнений для разминки, утренней гимнастики, производственной гимнастики, ЛФК).
Владеть:	
Уровень 1	- системой физических упражнений и техникой их выполнения на среднем уровне.
Уровень 2	- физкультурно-оздоровительными технологиями для организации самостоятельных занятий по физической культуре; - системой физических упражнений и техникой их выполнения на среднем уровне.
Уровень 3	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);

ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Знать:	
Уровень 1	- понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); - методы оценивания уровня двигательной активности.
Уровень 2	- фактический материал лекционного курса; - антропометрические методы для оценки физического развития человека.
Уровень 3	- фактический материал лекционного курса; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
Уметь:	
Уровень 1	- устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом материале; - осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции.
Уровень 2	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому правилу, алгоритму.
Уровень 3	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма.
Владеть:	
Уровень 1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.
Уровень 2	- методиками диагностирования профессионально-значимых и социально-психологических состояний.
Уровень 3	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ.

Содержание дисциплины:

Легкая атлетика.

1.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров)

1.2 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс).

1.3 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба)

1.4 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета)

1.5 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.

1.6 Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Волейбол

1.1 Специальные упражнения волейболиста, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростной выносливости; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

1.2 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста

1.3 Техника выполнения перемещений волейболистов.

1.4 Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу.

1.5 Техника выполнения подач сверху, снизу.

1.6 Обучение и совершенствование технике нападающего удара.

Спортивная гимнастика

1.1 Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы.

1.2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки

1.3 Художественная и спортивная гимнастика, специальные упражнения на гибкость в парах

Ритмическая и атлетическая гимнастики.

2.1 Предупреждение и устранение дефектов осанки.

2.2 Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом

2.3 Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки.

2.4 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Настольный теннис

2.1 Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств.

2.2 Основные понятия и терминология настольного тенниса

2.3 Настольный теннис, техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка.

Волейбол

2.1 Волейбол специальная физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка.

2.2 Техничко-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра

2.3 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста

Волейбол

3.1 Волейбол методика воспитания быстроты и ловкости классическими и игровыми формами

3.2 Волейбол специальная физическая подготовка.

3.3 Развитие стратегического мышления в процессе игры в волейбол

Тяжелая атлетика

3.1 Особенности методики воспитания силовых способностей: с собственным весом тела, с отягощениями, с устройствами общего типа

3.2 Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия).

3.3 Упражнения с использованием тренажерных устройств

3.4 Статические упражнения в изометрическом режим.

Легкая атлетика

3.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина кросс).

3.2 Особенности методики воспитания выносливости

3.3 Правила проведения соревнований по легкой атлетике

3.4 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба)

Формы текущего контроля успеваемости: дискуссия, контрольная работа, тестирование.

Формы промежуточной аттестации: зачет (1,3,4,5),

Трудоемкость дисциплины: 8 ЗЕ.