

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
 Должность: директор  
 Дата подписания: 17.05.2024 14:57:39  
 Уникальный программный ключ:  
 1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

**Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.В.01.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки: 38.03.02 «Организация и управление в учреждениях здравоохранения»**

Объем дисциплины: 7 ЗЕТ

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Целью является формирование компетенций, указанных в п. 1.2. в части представленных в п. 1.3. результатов обучения (знаний, умений, навыков)
1.2	Задачидисциплины для студента: 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
1.3	При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

<b>2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7.3: Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.
Уровень 2	Основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.
Уровень 3	Основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического совершенствования и
Уровень 2	достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.
Уровень 3	Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического совершенствования и
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.
Уровень 2	Профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.
Уровень 3	Профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Раздел 1.

#### Легкая атлетика.

- 1.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров) (Пр)
- 1.2 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс). (Пр)
- 1.3 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) (Пр)
- 1.4 Ретроспективный анализ: Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета) (Л)
- 1.5 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. (Л)
- 1.6 Правила проведения соревнований по легкой атлетике. (Л)

#### 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. (Пр)
- 1.2 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста (Пр)
- 1.3 История волейбола. Техника выполнения перемещений волейболистов. (Пр)
- 1.4 Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу. (Л)
- 1.5 Техника выполнения подач сверху, снизу. (Л)
- 1.6 Обучение и совершенствование технике нападающего удара. (Л)

#### Спортивная гимнастика

- 1.1 История становления спортивной гимнастики. Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. (Л)
- 1.2 Общая физическая подготовка (Л)  
Специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике, упражнения из профессиональной физической подготовки (Пр)
- 1.3 Художественная и спортивная гимнастика (Л)
- 1.4 Специальные упражнения на гибкость в парах (Пр)

#### 2 Ритмическая и атлетическая гимнастики.

- 2.1 Предупреждение и устранение дефектов осанки. (Л)
- 2.2 Медико-теоретические сведения  
Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (Пр)
- 2.3 Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. (Пр)
- 2.4 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. (Пр)

#### Настольный теннис

- 2.1 Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств. (Л)
- 2.2 Основные понятия и терминология настольного тенниса (Пр)
- 2.3 Настольный теннис, техника выполнения подачи. Активные технические приемы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка. (Пр)

#### Волейбол

- 2.1 Волейбол специальная физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка. (Л)
- 2.2 Техничко-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра (Пр)
- 2.3 2.3 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники

выполнения стоек волейболиста (Пр)

**Вolleyбол**

3.1 Волейбол методика воспитания быстроты и ловкости классическими и игровыми формами (Л)

3.2 Волейбол специальная физическая подготовка. (Пр)

3.3 Развитие стратегического мышления в процессе игры в волейбол (Пр)

**Тяжелая атлетика.**

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

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

3.3 Упражнения с использованием тренажерных устройств (Пр)

3.4 Статические упражнения в изометрическом режим. (Пр)

**Легкая атлетика**

3.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина кросс). (Пр)

3.2 Особенности методики воспитания выносливости (Л)

3.3 Правила проведения соревнований по легкой атлетике (Пр)

3.4 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) (Пр)

Зачет по дисциплине

Самостоятельная работа

