

АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины
Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту
Направление подготовки бакалавриата 05.03.06 Экология и природопользование

1.	Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.		
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр Учебная дисциплина (модуль) Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту относится к Блоку 1 вариативная часть, формируемая участниками образовательных отношений. основной профессиональной образовательной программы бакалавр по направлению подготовки 05.03.06. «Экология и природопользование» . Изучается в 1-4 семестрах.		
3.	Результаты освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту»		
	Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы
	Универсальные компетенции (УК)		
	УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК- 6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	Знать свои личностные особенности и ресурсы Уметь адекватно оценивать свои способности и возможности в соответствии с конкретной ситуацией Владеть навыками самодиагностики личностных коммуникативных способностей в деловом взаимодействии
		УК- 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	знать способы самосовершенствования своей деятельности с учетом своих личностных, деловых, коммуникативных качеств уметь определять приоритеты личностного и профессионального роста Владеть приемами целеполагания и планирования
		УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Знать возможные варианты решения типичных задач Уметь использовать инструменты непрерывного самообразования Владеть методиками саморазвития и самообразования
		УК - 6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.	Знать стратегию профессионального развития. Уметь строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития. Владеть навыками профессионального развития.
	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.1. Выбирает здоровьес-берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьес-берегающих технологий; Уметь осуществлять выбор здоровьес-берегающих технологий. Владеть теоретическими основами использования здоровьес-берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания	Знать теоретические и методические основы здорового образа жизни; Уметь: подбирать методику занятий

	<p>ведения, бросок со средней дистанции без ведения.</p> <p>Тема 3.6. <i>Совершенствование передачи и ловли мяча на месте.</i> Передача мяча от груди, передача мяча в пола, передача мяча из за головы.</p> <p>Тема 3.7. <i>Совершенствование передачи и ловли мяча в движении.</i> Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении.</p> <p>Тема 3.8. <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Игры с применением всех видов передачи мяча. Эстафеты с применением, ведения и передачи мяча. Передача мяча в парах на скорость</p> <p>Тема 3.9. <i>Простейшие навыки ведения мяча.</i> Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча.</p> <p>Раздел 4. Легкая атлетика</p> <p>Тема 4.1. Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.</p> <p>Тема 4.2. Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Обще развивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.</p> <p>Тема 4.3. Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд.</p> <p>Тема 4.4. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.</p> <p>Тема 4.5. Обучение технике спортивной ходьбы.</p> <p>Тема 4.6. Обучение технике бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 4.7. Обучение технике метания малого мяча.</p> <p>Тема 4.8. Обучение технике толкания ядра.</p> <p>Тема 4.9. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).</p> <p>Раздел 5. Настольный теннис.</p> <p>Тема 5.1. Строевые упражнения. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.</p> <p>Тема 5.2. Обще развивающие упражнения (ОРУ). Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах.</p> <p>Тема 5.3. Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.</p> <p>Тема 5.4. Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.</p> <p>Тема 5.5. Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет.</p> <p>Тема 5.6. Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.</p> <p>Тема 5.7. Обучение имитации различных ударов. Овладение техники ударов справа, слева. Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекачивание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.</p>
5.	<p>Образовательные технологии</p> <p>При подготовке бакалавров используются следующие основные формы проведения учебных занятий: Учебная аудитория Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска) Помещение для самостоятельной работы</p>
6.	<p>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</p> <p>Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: Yandex, Rambler. Информационно-поисковая система библиотеки ИнГГУ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Microsoft Windows 7, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10 2. Microsoft Windows server 2003, 2008, 2012, 2016

	3. Microsoft Office 2007, 2010, 2016 4. Программный комплекс ММИС “Визуальная Студия Тестирования” 5. Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security 6. Справочно-правовая система «Гарант»
7.	Формы текущего контроля
	Зачеты по нормативам
8.	Форма промежуточного контроля
	Зачет

Разработчик: и.о. зав. кафедрой, доцент кафедры «Физическая культура» канд. филос. наук Озиева Л.С.