

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебной дисциплины**  
**Б1.В.08 Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили:**  
**География. Безопасность жизнедеятельности**

1.	<p><b>Целью освоения дисциплины</b> «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.</p>		
2.	<p><b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр</b>  Учебная дисциплина <b>Б1.В.08 Элективные курсы по физической культуре и спорту</b> относится к Блоку 1 вариативная часть, формируемая участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы бакалавр по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили: География. Безопасность жизнедеятельности. Изучается в 1-4 семестрах.</p>		
3.	<b>Результаты освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту»</b>		
	<b>Код и наименование компетенций</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Дескрипторы</b>
	<b>Универсальные компетенции (УК)</b>		
	<b>УК-6:</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	<b>УК- 6.1.</b> Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	<b>Знать</b> свои личностные особенности и ресурсы <b>Уметь</b> адекватно оценивать свои способности и возможности в соответствии с конкретной ситуацией <b>Владеть</b> навыками самодиагностики личностных коммуникативных способностей в деловом взаимодействии
		<b>УК- 6.2.</b> Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	<b>знать</b> способы самосовершенствования своей деятельности с учетом своих личностных, деловых, коммуникативных качеств <b>уметь</b> определять приоритеты личностного и профессионального роста <b>Владеть</b> приемами целеполагания и планирования
		<b>УК-6.3.</b> Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	<b>Знать</b> возможные варианты решения типичных задач <b>Уметь</b> использовать инструменты непрерывного самообразования <b>Владеть</b> методиками саморазвития и самообразования
		<b>УК - 6.4.</b> Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.	<b>Знать</b> стратегию профессионального развития. <b>Уметь</b> строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития. <b>Владеть</b> навыками профессионального развития.
	<b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК - 7.1.</b> Выбирает здоровьес-берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<b>Знать</b> основы физической культуры для осознанного выбора здоровьес-берегающих технологий; <b>Уметь</b> осуществлять выбор здоровьес-берегающих технологий. <b>Владеть</b> теоретическими основами использования здоровьес-берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

[illegible]

	<p>Тема 3.4. <i>Простейшие акробатические элементы</i>. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.</p> <p>Тема 3.5. <i>Техника атаки кольца на шагах и броска со средней дистанции</i>. Атака кольца на шагах без 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><b>Раздел 4. Легкая атлетика</b></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 вперед.</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><b>Раздел 5. Настольный теннис.</b></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><b>Образовательные технологии</b></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><b>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</b></p>

	<b>Информационное обеспечение базы данных, информационно-справочные и поисковые системы</b> СПС КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс ИнГУ или <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> ). Электронная база данных «Scopus» ( <a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a> ); Электронная библиотечная система Ингушского государственного университета( <a href="http://elibrary.asu.ru/">http://elibrary.asu.ru/</a> ); Научная электронная библиотека elibrary ( <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> ) Электронный ресурс в системе "Moodle" <a href="https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653">https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653</a>
<b>7.</b>	<b>Формы текущего контроля</b>
	Зачеты по нормативам
<b>8.</b>	<b>Форма промежуточного контроля</b>
	Зачет

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