

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.В.ДВ.13 Элективные курсы по ФК Спортивные секции

<p>Цель дисциплины</p>	<p>Целями освоения дисциплины является формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, необходимых для их реализации в профессиональной деятельности через усвоение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одном из средств здоровьесбережения, приобретение умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья, развитие способности к физическому самосовершенствованию.</p> <p>Материал дисциплины позволит иметь целостное представление о физической культуре как одного из способов здоровьесбережения личности, об основах укрепления физического, психического, социального здоровья при помощи выполнения физических упражнений, о методике самостоятельных занятий физическими упражнениями, как в профессиональной так и в повседневной деятельности</p>
<p>Место дисциплины в учебном плане</p>	<p>Б1.В.ДВ.13</p>
<p>Формируемые компетенции</p>	<p>ОК-7, ОК-8, ПК-14, ПК-15</p>
<p>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</p>	<p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; – сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений; – анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; – ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>1 Аэробика 1.1 Общая структура урока классической аэробики 1.2 Факторы, обеспечивающие безопасность занятий аэробикой 1.3 Не рекомендуемые к использованию в программах оздоровительной аэробики упражнения 1.4 Рекомендуемые к использованию в оздоровительной аэробике физические упражнения 1.5 Базовые (основные) упражнения классической аэробики 1.6 Гибкость. Типы гибкости. Классификация типов гибкости. Значение стретчинга 1.7 Контроль и самоконтроль в системе занятий оздоровительной направленности 2 Плавание 2.1 Обеспечение безопасности на занятиях плаванием. Методика начального обучения навыкам плавания 2.2 Техника и методика обучения спортивным способам плавания 2.3 Техника и методика обучения старту с тумбочки и старту из воды 2.4 Техника и методика обучения прикладному плаванию 2.5 Спасение тонущего человека 3 Конькобежный спорт 3.1 Краткий обзор происхождения коньков и их эволюция 3.2 Структура конькобежного спорта. Выступление Российских и Челябинских конькобежцев на ЗОИ, Чемпионатах мира 3.3 Знакомство с материально технической базой конькобежного спорта 3.4 Техника безопасности на спортивных сооружениях 3.5 Предупреждения травматизма при занятиях на льду 3.6 Подводящие упражнения техники бега со старта 3.7 Подводящие упражнения техники бега по прямой 3.8 Подводящие упражнения техники бега по повороту 3.9 Имитационные упражнения в конькобежном спорте 3.10 Организация и проведение соревнований 3.11 Права и обязанности судейской коллегии 4 Спортивные игры 4.1 Структура и содержание курса 4.2 Техника нападения 4.3 Техника защиты 4.4</p>

	<p>Тактика нападения4.5 Тактика защиты4.6 Правила игры4.7 Судьи, их обязанности и официальные жесты5 Лыжный спорт5.1 Виды лыжного спорта5.2 Материально-техническое обеспечение лыжного спорта5.3 Строевые приемы и упражнения с лыжами и на лыжах5.4 Освоение техники классических лыжных ходов5.5 Освоение техники свободного стиля5.6 Освоение основ горнолыжной техники5.7 Обучение технике классических ходов5.8 Обучение технике свободного стиля5.9 Обучение основам горнолыжной технике5.10 Подготовка и организация соревнований по лыжным гонкам5.11 Участие в соревнованиях (Спартакиада ВУЗа) по лыжным гонкам6 Атлетическая гимнастика6.1 Введение в курс дисциплины6.2 Упражнения с отягощениями на различные мышечные группы6.3 Методика силовой тренировки6.4 Бодибилдинг7 Борьба 7.1 Введение. Борьба как учебная дисциплина7.2 История спортивной борьбы. Актуальные вопросы развития борьбы7.3 Техничко-тактические действия спортивной борьбы7.4 Формы организации занятий борьбой Принципы, средства, методы обучения в борьбе7.5 Игровые единоборства7.6 Физическая подготовка в борьбе7.7 Правила соревнований по борьбе8 Легкая атлетика8.1 Введение в курс дисциплины8.2 Анализ техники легкоатлетических видов и методика обучения. Освоение техники легкоатлетических видов (ходьба и бег)8.3 Анализ техники легкоатлетических видов и методика обучения. Освоение техники легкоатлетических видов (прыжки)8.4 Анализ техники легкоатлетических видов и методика обучения. Освоение техники легкоатлетических видов (метания)8.5 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике8.6 Оздоровительная направленность занятий легкой атлетикой8.7 Рекреационная направленность занятий легкой атлетикой9 Туризм9.1 Введение в предмет9.2 Характеристика спортивно-оздоровительного туризма9.3 Организация работы по спортивно-оздоровительному туризму9.4 Туристская техника9.5 Топографическая подготовка туриста9.6 Спортивное ориентирование как вид спорта6.7 Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию</p>
<p>Формы промежуточной аттестации</p>	<p>Зачет -1,2,3,4,5,6,7 семестр</p>