

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.21 Элективные курсы по ФКиС Спортивные секции**

Цель дисциплины	<p>Целью освоения дисциплины "ЭК Спортивные секции коньки" является ознакомление студентов с системой практических знаний, умениями и компетенциями в области физической культуры и подготовкой к разносторонней профессиональной деятельности.</p> <p>Воспитательная-формирование в процессе обучения у студента общих и профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы в области физической культуры.</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>
Место дисциплины в учебном плане	Б1.В.ДВ.21 Элективные курсы по ФКиС Спортивные секции
Формируемые компетенции	ОК-8
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>Коньки: Знать: технику безопасности при проведении дисциплины «Физическая культура «Конькобежный спорт» основы истории конькобежного спорта; средства и методы обучения; организацию проведения занятий на коньках; специализированные упражнения (СУ) для развития координации, гибкости, выносливости, скоростных и силовых способностей в конькобежном спорте; правила и организацию проведения соревнований по конькобежному спорту Иметь навык: техническими умениями и навыками подводящих и специальных упражнений; приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных упражнений; навыками рационального использования специального инвентаря.</p> <p>Волейбол: Знать: санитарно-гигиенические требования к занимающимся, спортивным помещениям и инвентарю, а так же технику безопасности при проведении занятий; основные понятия, классификацию техники игры в волейбол, средства и методы обучения техническим приемам волейбола; основы спортивной тактики, понятия и определения, классификацию тактики игры в волейбол; сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения; средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося; Уметь: использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке); понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста</p> <p>Лыжи: Знать:</p>

- сущность, социальную значимость, характеристику и функции профессии тренера-преподавателя по лыжному спорту;
- требования к комплексной подготовке и личностным качествам тренера-преподавателя;
- основные термины и понятия общей теории физической культуры и спорта и лыжного спорта;
- историю развития лыжного спорта на всех этапах, в России и за рубежом;
- современное состояние и тенденции развития лыжного спорта;
- характеристику лыжного спорта, эволюцию правил и Официальные правила в лыжном спорте;
- санитарно-гигиенические требования к занимающимся, спортивным сооружениям и инвентарю, а так же технику безопасности при проведении занятий;
- общую характеристику, средства и методы общей и специальной физической подготовки лыжников;
- общее представление о процессе формирования двигательных умений и навыков;
- основные понятия, классификацию лыжной техники, средства и методы обучения техническим приемам в лыжном спорте;
- теорию технических ошибок в спорте, в лыжных гонках, пути их предупреждения, выявления и исправления;
- основы спортивной тактики, понятия и определения, тактика прохождения соревновательной дистанции, средства тактики, методы обучения тактическим действиям;
- характеристику, средства методы психологической подготовки лыжников;
- методы оценки психологической подготовленности спортсменов, межличностных отношений;
- общее представление о процессе спортивной подготовки, принципы, средства, методы спортивной подготовки, формы организации спортивной тренировки;
- особенности методики обучения на каждом этапе спортивной подготовки;
- правила, принципы и методику построения;
- характеристику методов научных исследований, методов по оценке уровня физической и технико-тактической подготовленности, физического развития и функционального состояния лыжника;
- правила оформления и представления устных докладов по теме реферата или исследования;
- теорию спортивных соревнований, способы и системы организации и проведения соревнований.

Уметь:

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать доврачебную помощь в случае возникновения травм, заболеваний и функциональных нарушений, осуществлять действия по эвакуации при возникновении чрезвычайных ситуаций во время занятий или соревнований;
- проводить анализ фазовой структуры технических приемов в лыжном спорте;
- налаживать психологический климат в спортивном коллективе, регулировать психологические состояния спортсменов;
- планировать, организовывать и проводить различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физической деятельности;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные и целесообразные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий;
- разрабатывать комплексы упражнений, конспекты уроков и учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам;
- проводить педагогически анализ деятельности учителей, тренеров, одноклассников, формулировать и аргументировано высказывать свое мнение и выводы;
- критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность;
- выполнять обязанности судей и секретарей во время соревнований по лыжному спорту;
- фиксировать результаты во время соревнований;
- анализировать и цитировать научную и учебно-методическую литературу,

научные публикации;

- организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;
- представлять доклады и результаты исследований с помощью технических средств и компьютерных программы;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые спортивные мероприятия, соревнования по лыжному спорту, разрабатывать сопровождающую документацию.

Владеть:

- необходимым уровнем физической и технико-тактической подготовленности;
- техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- специальной спортивной и лыжной терминологией и профессиональной лексикой;
- строевыми приемами и командами для проведения уроков и учебно-тренировочных занятий и организации занимающихся;
- разнообразными средствами и методами для развития общих и специальных физических качеств лыжников;
- методикой обучения технике в лыжном спорте, методикой предупреждения, выявления и исправления ошибок в технике;
- методикой и технологией обучения тактическим действиям в лыжном спорте;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности (методами и методиками по оценке уровня физической и технико-тактической подготовленности, физического развития и функционального состояния, психологической подготовленности лыжников);
- методикой и механикой судейства в лыжном спорте;
- методикой ведения судейской документацией во время соревнований по лыжным гонкам;
- навыками самостоятельной работы с учебно-методической и научной литературой, периодическими изданиями;
- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, в избранном виде спорта приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом, избранным видом спорта;
- навыками работы на персональном компьютере;
- методами самоконтроля.

Самбо:

Знать:

правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования при занятиях САМБО;

- историю развития и современное состояние САМБО в мире, России;
- основные термины и понятия теории САМБО;
- методику обучения техническим действиям в САМБО;
- значение спортивной борьбы в системе физического воспитания;
- методику воспитания физических качеств;
- знать правила соревнований по САМБО;

Уметь:

- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, технико-тактические действия борца, самостраховку;
- провести игры с элементами борьбы, фрагменты урока;
- подбирать упражнения для воспитания физических качеств;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- Выполнить нормативы по физической подготовленности;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- формировать потребность в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях и стремление к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены и контроля состояния своего организма;

Владеть:

- основами техники и методикой обучения САМБО, предусмотренными программой по физическому воспитанию;

	<p>– владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Туризм: Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание самоорганизации и самообразовательной деятельности для занятий туризмом; - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья средствами туризма; - основные способы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе занятий туризмом, особенности спортивного туризма, технику движений в туристских походах и на дистанциях соревнований по туризму, технико-тактические действия; - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности, эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки во время похода, на маршруте, на дистанции соревнований; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать процесс получения знаний, умений и навыков в процессе занятий туризмом; - использовать методы физического воспитания и средства туризма для укрепления здоровья; - выполнять технические приемы, технико-тактические действия, с целью совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе занятий туризмом; - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности во время похода, на маршруте, на дистанции; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами организации самоорганизации и самообразовательной деятельности для занятий туризмом; - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности средствами туризма; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе занятий туризмом, техникой движений, технико-тактическими действиями в туристских походах и на дистанциях соревнований по туризму; - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности во время похода, на маршруте, на дистанции соревнований.
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>Аэробика: Общая структура занятия классической аэробики.</p> <p>Коньки: 1 История конькобежного спорта. 2 Основы обучения в конькобежном спорте. 3 Основы обучения передвижения на льду лиц различных возрастных групп. 4 Судейство соревнований по конькобежному спорту.</p> <p>Волейбол: Введение в предмет. Исторический очерк. Техника игры. Тактика игры. Официальные правила игры.</p> <p>Лыжи: лыжный спорт</p> <p>Основы легкой атлетики: Классификация видов и история развития легкой атлетики. Легкая атлетика в системе физического воспитания. Техника и методика обучения легкоатлетическим видам. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Развитие двигательных качеств средствами легкой атлетики. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием бега и ходьбы. Использование легкой атлетики в рекреационной деятельности.</p> <p>Самбо: 1 Введение в курс дисциплины. САМБО как учебная дисциплина 2 Техничко-тактические действия САМБО 3 Формы организации занятий САМБО Принципы, средства, методы обучения в</p>

	<p>САМБО</p> <p>4 Игровые единоборства</p> <p>5 Физическая подготовка в САМБО</p> <p>6 Правила соревнований по САМБО</p> <p>Туризм:</p> <p>1 Туризм как средство физического воспитания</p> <p>2 Организация работы по спортивно-оздоровительному туризму</p> <p>3 Туристская техника</p> <p>4 Картография и ориентирование</p> <p>5 Топографическая подготовка туриста</p> <p>6 Соревнования по туризму</p>
Формы промежуточной аттестации	Зачет -1,2,3,4,5,6,7 семестр