

Аннотация рабочей программы дисциплины
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ»

ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» 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.

ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

– сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

- сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 семестр	
1.	Строевые упражнения
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.
4.	Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.
5.	Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.
6.	Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.
7.	Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.
8.	Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.
9.	Совершенствование Легкая атлетика:

	Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.
10.	Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.
11.	Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча
12.	Волейбол: Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи.
2 семестр	
1.	Строевые упражнения
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.
4.	Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.
5.	Баскетбол: Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.
6.	Волейбол: Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.
7.	Подвижные игры: Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.
8.	Плавание Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.
9.	Совершенствование Легкая атлетика: Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление.
10.	Баскетбол: Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.
11.	Футбол: Обучение ведению, передаче и остановке мяча
12.	Волейбол: Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи.
3 семестр	
1.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.
3.	Легкая атлетика:

	Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».
4.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)
5.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.
6.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.
7.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам
8.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.
9.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.
10.	Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции
11.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.
12.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.
4 семестр	
1.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.
3.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».
4.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)
5.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.
6.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.
7.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам
8.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.
9.	Плавание

	Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.
10.	Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции
11.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.
12.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.
5 семестр	
1.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.
3.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».
4.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)
5.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.
6.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.
7.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам
8.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.
9.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.
10.	Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции
11.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.
12.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.
13.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.
6 семестр	
1.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической

	стенке, с гимн. скамьей.
2.	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».
3.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)
4.	Баскетбол: Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.
5.	Волейбол: Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.
6.	Футбол: Ведение и держание мяча, удары по воротам
7.	Подвижные игры: Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.
8.	Плавание Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.
9.	Совершенствование Легкая атлетика: Бег на средние дистанции
10.	Баскетбол: Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.
11.	Волейбол: Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ — 328 часов.

ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ – зачет.