

Аннотация рабочей программы дисциплины **Физическая рекреация**

Целью освоения 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

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

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

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся 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 обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.

Легкая атлетика:

Техника бега на короткие дистанции

Техника бега на средние дистанции.

Техника бега по пересеченной местности.

Баскетбол:

Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.

Волейбол:

Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.

Подвижные игры:

Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.

Плавание

Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.

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.

Баскетбол:

Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.

Футбол:

Обучение ведению, передаче и остановке мяча

Волейбол:

Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи.

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности.

Легкая атлетика:

Техника бега на короткие дистанции

Техника бега на средние дистанции.

Техника бега по пересеченной местности.

Баскетбол:

Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.

Волейбол:

Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.

Подвижные игры:

Игры с мячами, эстафета с мячами, скакалками, обручами.

Плавание

Обучение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и технике стартов.

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.

Баскетбол:

Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении.

Футбол:

Обучение ведению, передаче и остановке мяча

Волейбол:

Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи.

Строевые упражнения.

Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.

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».

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)

Баскетбол:

Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.

Волейбол:
Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.

Футбол:
Ведение и держание мяча, удары по воротам

Подвижные игры:
Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.

Плавание
Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.

Совершенствование

Легкая атлетика:
Бег на средние дистанции

Баскетбол:
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.

Волейбол:
Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.

Строевые упражнения.
Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.

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».

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)

Баскетбол:
Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.

Волейбол:
Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.

Футбол:
Ведение и держание мяча, удары по воротам

Подвижные игры:
Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.

Плавание
Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.

Совершенствование

Легкая атлетика:
Бег на средние дистанции

Баскетбол:
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.

Волейбол:
Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.

Строевые упражнения.

Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.

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».

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)

Баскетбол:

Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.

Волейбол:

Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.

Футбол:

Ведение и держание мяча, удары по воротам

Подвижные игры:

Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.

Плавание

Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.

Совершенствование

Легкая атлетика:

Бег на средние дистанции

Баскетбол:

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.

Волейбол:

Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.

Строевые упражнения.

Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.

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».

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)

Баскетбол:

Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча.

Волейбол:

Обучение приемам нападения, защиты. Овладение приемами передачи мяча. Обучение технике приема мяча.

Футбол:

Ведение и держание мяча, удары по воротам

Подвижные игры:

Эстафеты беговые, прыжковые, с мячами.

Плавание

Закрепление техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и техники стартов и поворотов. Обучение технике плавания баттерфляй.

Совершенствование

Легкая атлетика:

Бег на средние дистанции

Баскетбол:

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.

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*.