

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

### **1. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам Блок 1. Дисциплины (модули). Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Б1.О.13.

### **2. Объем дисциплины: 328 часов.**

### **3. Содержание дисциплины:**

#### Баскетбол

Место и значение баскетбола в системе физического воспитания. Развитие двигательных качеств при занятиях баскетболом. Современное представление об игре. Распределение игроков по функциям. Средства и способы ведения игры. Обучение техники перемещений. Обучение ловли, передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди. Обучение ведения мяча двумя руками сверху и отскоком от пола. Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Обучение броску двумя шагами и прыжком. Учебная игра. Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Обучение броску двумя шагами и прыжком. Техника владения мячом. Обучение скрытых передач. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока мяча. Обучение передач мяча в движении со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков. Обучение личной защиты. Комплексное упражнение. Учебная игра.

#### ОФП

Техника безопасности на занятиях. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание. Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры на развитие физических качеств. О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры на развитие физических качеств. ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м. ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие ловкости и координации. ОРУ. Обучение техники бега на средние дистанции. Бег 500м - девушки, 1000м – юноши. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры на развитие физических качеств. ОРУ. Обучение техники прыжка в длину с места. Общая физическая подготовка. ОРУ. Кроссовая подготовка бег 800-1000м без учета времени. ОРУ. Изучение строевых и порядковых упражнениях фигурное перестроение. Изучение ОРУ поточным способом. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Тестирование СФП и ОФП.

#### Плавание

Обучение дыханию в воде, скольжению. Обучение дыханию в воде, изучение работы ног вольным стилем. Изучение работы ног вольным стилем с дыханием с подвижной и неподвижной опорой. Дыхание в воде, совершенствование работы ног вольным стилем с дыханием с подвижной и неподвижной опорой. Дыхание в воде, изучение работы ног на спине, скольжение на спине. Дыхание в воде, совершенствование работы ног кроль на груди, кроль на спине. Дыхание в воде, изучение работы рук на спине. Дыхание в воде, упражнения на совершенствование работы рук на спине. Дыхание в воде, изучение работы рук кроль на груди. Дыхание в воде, совершенствование. работы рук кроль на груди. Дыхание в воде, обучение согласованию работы рук, ног, дыхания при плавании на спине. Дыхание в воде, совершенствование согласования работы рук, ног, дыхания при плавании на спине. Дыхание в воде обучение согласованию работы рук, ног, дыхания при плавании на кроль на груди. Дыхание в воде совершенствование согласования работы рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди. Дыхание в воде, совершенствование стиля плавания

- кроль на груди. Дыхание в воде упражнения для работы ног и рук кроль на спине. Тестирование СФП и ОФП.

#### Гимнастика

Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений. Основы техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Изучение строевых упражнений. Изучение строевых упражнений, фигурные перестроения. Комплекс общеразвивающих упражнений. Стретчинг. Упражнения с партнером. Комплекс ОФП (упражнения для рук, туловища, ног). Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений. Упражнения на развитие быстроты и подвижные игры. Строевые упражнения. Упражнения для развития координации движений. Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений. Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений. Комплекс ОФП (упражнения для рук, туловища, ног). Упражнения для развития амплитуды и гибкости и подвижные игры. Строевые упражнения. Закрепление выученного комплекса упражнений по ОФП и СФП. Основы техники безопасности при занятиях акробатикой. Знакомство с основными акробатическими упражнениями. Разминка, включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, назад в сторону). Танцевальные упражнения. Разминка. Закрепление навыков правильной осанки и походки. Техника исполнения стойки на руках и мостика. Подвижные игры. Комплекс по ОФП. Упражнения на координацию. Совершенствования кувырка вперед и назад. Упражнения на равновесие. Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов и равновесий. Передвижения по гимнастической скамейке. Передвижения по гимнастической скамейке. Элементы танцевальной и хореографической подготовки.

#### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**УК-7**);

- понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности (**УК-7.1**);

- умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья (**УК-7.2**);

- демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности (**УК-7.3**).

#### **5. Форма контроля:** зачет.

**6. Разработчик:** Сокаев Хасан Михайлович старший преподаватель кафедры физического воспитания.