

## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки бакалавриата **35.03.06 Агроинженерия**

1.	<b>Целью</b> изучения дисциплины 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		
2.	<b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата</b> Свои образовательные функции «Элективные курсы по физической культуре и спорту» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, опираясь на основные обще социальные и общепедагогические принципы. Реализация примерной учебной программы осуществляется в объеме 400 часов (из них 328 часа аудиторных занятий) на 2-х курсах (с 1 по 4 семестры).		
3.	<b>Результаты освоения дисциплины (модуля) «Эксплуатация машинно-тракторного парка»</b>		
	<b>Код и наименование компетенций</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Дескрипторы</b>
	<b>Универсальные компетенции (УК)</b>		
	<b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	<b>УК-7.</b> Демонстрирует знание основных законов математических, естественно-научных и общепрофессиональных дисциплин, необходимых для решения типовых задач в агроинженерии	<b>Знать:</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль Физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья; <b>Уметь:</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; <b>Владеть:</b> принципами, методами и Средствами организации занятий Физической культурой и спортом; в

		том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер семестра					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:	6 з.е.						
Курсовой проект (работа)	не предусмотрено						
Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:							
Лекции							
Практические занятия, семинары	328	54	54	54	54	54	58
Лабораторные работы							
Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:							
Зачет							
Общая трудоемкость дисциплины	328	54	54	54	54	54	58

##### 4.2. Содержание дисциплины

**Раздел 1.** Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 10х10. Низкий старт 40м. бег по дистанции 70-80м. финиширование. Эстафетный бег. Основные механизмы энергообеспечение л/а упражнений. Бег на результат 100м. развитие скоростных качеств. Бег на результат юноши 1000м, девушки 500м. Эстафетный бег. Разучивание передачи эстафетной палочки. Старт и финиш. Прыжок в длину с места.

**Раздел 2.** Прыжки в длину с разбега прогнувшись. Отталкивание. Челночный бег. Спец. Беговые упражнения, многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину. Бег 20мин. спец. Беговые упражнения. спортивные игры. Метание мяча на дальность с 5-6беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат 2000м. - девушки. Юноши – 3000м. Круговая тренировка.

**Раздел 3.** Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «пол оборота на право», «пол оборота на лево!». Подъем переворот в упор, передвижение в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Упражнение с гимнастической палкой. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Вис согнувшись, прогнувшись. Висы: прямой захват, обратный захват. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Комплекс: из упора присев стойка на руках и голове (юноши) равновесие на одной ноге. Кувырок назад. Полушпагат. Развитие координационных способностей.

**Раздел 4.** Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Выполнение комбинации, прыжок через коня. Упражнения на гимнастических брусках. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.

	<p>Инструктаж по технике безопасности. Нижняя прямая подача и прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Раздел 5.</b> Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>Передача мяча с разными способами. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Броски одной рукой от плеча в движении сопротивлении. Штрафной бросок. Позиционные нападения со сменой мест. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Зонная защиты. Развитие координационных способностей. Учебная игра.</p>
5.	<p><b>Образовательные технологии</b></p> <p>При подготовке бакалавров-биологов используются следующие основные формы проведения учебных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• интерактивные лекции;</li> <li>• лекции-пресс-конференции;</li> <li>• тренинги и семинары по развитию профессиональных навыков;</li> <li>• групповые, научные дискуссии, дебаты.</li> </ul>
6.	<p><b>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</b></p> <p><b>Информационное обеспечение баз данных, информационно-справочные и поисковые системы</b></p> <p><a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/">http://ru.wikipedia.org/wiki/</a>  <a href="http://www.botany.pp.ru/">www.botany.pp.ru/</a>  <a href="http://www.testland.ru/default.asp?id=1718uid">http://www.testland.ru/default.asp?id=1718uid</a>  <a href="http://www.allengiru/d/bio/bio056.html">http://www.allengiru/d/bio/bio056.html</a>  <a href="http://www.genebee.msu.su/journals/botany-r">http://www.genebee.msu.su/journals/botany-r</a>  <a href="http://www.kodges.ru/35955-botanica">http://www.kodges.ru/35955-botanica</a>  <a href="http://www.big-library.info/">http://www.big-library.info/</a>  <a href="http://www.rusbooks.org/naukatehnica/9856-morfologia-ianatomia-vyshshikh-rastenijj.html">http://www.rusbooks.org/naukatehnica/9856-morfologia-ianatomia-vyshshikh-rastenijj.html</a>  <a href="http://www.4tivo.com/education/2773-botanica.-sistemica-rastenijj.html">http://www.4tivo.com/education/2773-botanica.-sistemica-rastenijj.html</a>  <a href="http://www.booksshunt.ru/b4718_botanica._sistemica_rastenij">http://www.booksshunt.ru/b4718_botanica._sistemica_rastenij</a>  <a href="http://www.rusbooks.org/naukatehnica/estesvennie/9902-sistemica-vyshshikh-rastenijj.html">http://www.rusbooks.org/naukatehnica/estesvennie/9902-sistemica-vyshshikh-rastenijj.html</a>  <a href="http://www.lan.krasu.ru/studies/bio/p_anmorph_pl.pdf">http://www.lan.krasu.ru/studies/bio/p_anmorph_pl.pdf</a>  <a href="http://sensetronic.ru/liba/eBook-24-45.html">http://sensetronic.ru/liba/eBook-24-45.html</a>  <a href="http://milleniumx.ru/">http://milleniumx.ru/</a>  <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a></p>
7.	<p><b>Формы текущего контроля</b></p>
8.	<p><b>Форма промежуточного контроля</b></p>
	<p>Зачет</p>

Разработчик: старший преподаватель кафедры «Физвоспитания» М. Х. Гайтукиев