



АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины **Б1.В.17 Элективные курсы по физической культуре**

Направление подготовки *бакалавриата* 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

1.	<p>Цель изучения дисциплины</p> <p><i>I.</i> Целью физической культуры личности является формирование физической культуры личности и способности направленно использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p>									
2.	<p>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО <i>бакалавриата</i></p> <p>В высших учебных заведениях «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлены как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного Развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общегуманитарные и социально-экономические дисциплины».</p>									
3.	<p>Результаты освоения дисциплины (модуля) «<u>Элективные курсы по физической культуре</u>»</p> <table border="1"><thead><tr><th data-bbox="240 1473 564 1547">Код и наименование компетенции</th><th data-bbox="564 1473 963 1547">Индикаторы</th><th data-bbox="963 1473 1519 1547">Дескрипторы</th></tr></thead><tbody><tr><td colspan="3" data-bbox="240 1547 1519 1608" style="text-align: center;">Универсальные компетенции (УК)</td></tr><tr><td data-bbox="240 1608 564 2067">УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение</td><td data-bbox="564 1608 963 2067">УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации.</td><td data-bbox="963 1608 1519 2067">Знать: траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации. Уметь: планировать траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации Владеть: навыками планирования траектории своего профессионального развития</td></tr></tbody></table>	Код и наименование компетенции	Индикаторы	Дескрипторы	Универсальные компетенции (УК)			УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации.	Знать: траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации. Уметь: планировать траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации Владеть: навыками планирования траектории своего профессионального развития
Код и наименование компетенции	Индикаторы	Дескрипторы								
Универсальные компетенции (УК)										
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации.	Знать: траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации. Уметь: планировать траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации Владеть: навыками планирования траектории своего профессионального развития								



	всей жизни		
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знать: комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры Уметь: подбирать комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры Владеть: навыками индивидуально подбирать комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.
4.	Структура и содержание дисциплины		
	4.1. Структура дисциплины		
	Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер семестра
			1 2 3 4 5 6
	Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:		
	Курсовой проект (работа)		
	Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:	328	54 54 54 54 54 58
	Лекции		
	Практические занятия, семинары	328	54 54 54 54 54 58
	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:		
	КСР		
	Зачет	Зачет	Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет
	Общая трудоемкость дисциплины	328	54 54 54 54 54 58
	4.2. Содержание дисциплины		
	<p>Тема 1. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 10x10</p> <p>Тема 2. Низкий старт 40м. стартовый разгон. Спец. Беговые упражнения. Развитие беговых качеств.</p> <p>Тема 3. Низкий старт 40м. бег по дистанции 70-80м. финиширование. Эстафетный бег. Основные механизмы энергообеспечение л/а упражнений.</p> <p>Тема 4. Бег 60м. на результат.</p> <p>Тема 5. Бег на результат 100м. развитие скоростных качеств.</p> <p>Тема 6. Бег 200м. высокий старт</p> <p>Тема 7. Бег на результат юноши 1000м,</p> <p>Тема 8. Бег на результат девушки 500м.</p> <p>Тема 9. Эстафетный бег. Разучивание передачи эстафетной палочки. Старт и финиш.</p>		



Тема 10. Прыжок в длину с места.

Тема 11. Прыжок в длину на результат.

Тема 12. Прыжки в длину с разбега прогнувшись. Отталкивание. Челночный бег. Спец. Беговые упражнения, многоскоки. Правила соревнований по Прыжкам в длину.

Тема 13. Бег 20мин. спец. беговые упражнения. Спортивные игры

Тема 14. Бег 25мин.

Тема 15. Кроссовая подготовка.

Тема 16. Бег на результат на 1200м.

Тема 17. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 18. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 20 мин. Развитие выносливости.

Тема 19. Бег на результат 2000м.- девушки. Юноши – 3000м.

Тема 20. Круговая тренировка.

Тема 21. Соревнования по легкой атлетике.

Тема 22. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «полоборота направо», «полоборота налево!». Подъем переворот в упор, передвижение в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.

Тема 23. ОРУ. Упражнение с гимнастической палкой. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Вис прогнувшись, прогнувшись.

Тема 24. Висы: прямой захват, обратный захват.

Тема 25. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полупагат. Мост из положения стоя. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

Тема 26. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед.

Тема 27. Длинный кувырок через препятствие 90см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках

Тема 28. Лазание по канату, длинный кувырок вперед, кувырок назад,



ОРУспредметами.

Тема 29. Висьиупоры.

Тема 30. Комплекс:изупораприсевстойканарукахиголове(юноши)равновесиенаоднойноге. Кувырок назад.Полушпагат. Развитиекоординационных способностей.

Тема 31. Длинныйкувырокчерезпрепятствие90см.стойканаруках. Кувырок назад из стойкинаруках.ОРУспредметами.Развитиекоординационных способностей.

Тема 32. ОРУ с предметами.Комбинация: длинный кувыроквперед,стойканаголовеируках,кувыроквперед,стойканаруках,кувырокназад,п оворотбокком,прыжоквглубину. Развитиекоординационных способностей.

Тема 33. Сгибаниеиразгибаниерукв упоре лежаяноши),поднимание иопусканиетуловищавупоре лежанарезультат

Тема 34. Выполнение комбинации, прыжокчерезконя.

Тема 35. ОРУ с предметами.Подтягиваниенаперекладине нарезультат.

Тема 36. Упражнениянагимнастических брусках.

Тема 37. Стойки и перемещение игрока.Передачамячасверхдвумяруками,впарахчерезсетку.Эстафеты.Нижняяпрямая подача.Играпоупрощеннымправилам.Инструктажпо техникебезопасности.

Тема 38. Нижняя прямая подача и приеммяча снизу двумя руками черезсетку.Прямойнападающий удар.Учебнаяигра.

Тема 39 Стойкаипередвижениеигроков. Верхняя передача мячачерезсетку.Нижняяпрямаяподача на точность по зонам инижнийприеммяча.Прямойнападающийударвтройках.Развитиескоростно-силовых качеств.

Тема 40. Стойкаипередвижениеигроков.Сочетаниеприемов:прием,передача,нападающий удар.Верхняяпрямаяподачаи нижнийприеммяча.Прямойнападающийударизтретьейзоны. Развитие координационных способностей.Учебнаяигра.

Тема 41.

Стойкаипередвижениеигроков.Сочетаниеприемов:прием,передача,нападающийудар. Верхняя прямая подача инижнийприем мяча.Индивидуальноеигрупповоеблокирование. Страховкаблокирующих.Позиционноенападениесосменоймест.



	<p>Учебная игра.</p> <p>Тема 42. Передача мяча двумя руками сверху в встречных колоннах сменной мест. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>Тема 43. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами в движении, в парах и тройках.</p> <p>Тема 44. Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча различными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.</p> <p>Тема 45. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча с разными способами в тройках с сопротивлением.</p> <p>Тема 46. Передача мяча с разными способами. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.</p> <p>Тема 47. Бросок мяча в движении. Бросок мяча в прыжке с средней дистанции. Зонная защита. Индивидуальные действия защиты.</p> <p>Тема 48. Броски двумя руками от головы с средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Тема 49. Нападение быстрым прорывом. Тема 50. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционные нападения сменной мест. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.</p> <p>Тема 51. Зонная защиты. Развитие координационных способностей. Учебная игра</p>
5.	Образовательные технологии
6.	Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы
	<p>http://fizrast.ru/sitemap.html</p> <p>http://www.don-agro.ru</p> <p>http://xn-80abucjiiibhv9a.xn-plai/</p> <p>http://www.agroxxi.ru/ (РГБ)</p>



	<p>http://elibrary.rsl.ru Научная электронная библиотека</p> <p>http://elibrary.ru/default.asp Российская национальная библиотека</p> <p>1. http://primo.nlr.ru http://nbmgu.ru Электронная библиотека Российской государственной библиотеки</p>
7.	Формы текущего контроля
	Реферат
8.	Форма промежуточного контроля
	<i>зачет</i>

Разработчик: