

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина»
Филологический факультет
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки: 45.03.01 Филология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Разработчик (и):

Е.А. Фомичёв, старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «Государственный институт русского языка имени А.С. Пушкина»

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 45.03.01, Филология, дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.01).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

В процессе изучения дисциплины формируются следующие компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине		
		знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает с учетом физиологических особенностей организма должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	-рациональные способы сохранения физического и психического здоровья; - способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	-использовать средства и методы физической культуры для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
	УК-7.2 Использует основы физической культуры	-основы физической культуры и	-преодолевать искусственные и естественные	-основами методики самостоятельных

	и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в различных жизненных ситуациях и в профессиональной сфере.	здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -выполнять приёмы страховки; -выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физической культуре;	занятий и самоконтролем за состоянием своего организма; -навыками общей физической и специальной подготовки
--	--	---	--	---

4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Освоение техники базовых шагов и элементов классической аэробики.

- Развитие физических качеств: гибкость, силовая выносливость, координация движений, общая выносливость.
- Ознакомить с элементами динамической и статической силы в аэробике.
- Ознакомить с силовой аэробикой. Выполнение упражнений с малыми весами или с сопротивлением собственного веса, но в быстром темпе.
- Развитие двигательной памяти, музыкальности, артистичности.

Раздел 2. Ознакомить с методикой медленного динамического стретчинга.

- Ознакомить с методикой статического стретчинга.
- Ознакомить с методикой парного стретчинга.
- Ознакомить с методикой баллистического стретчинга.
- Ознакомить с методикой проведения самостоятельных занятий стретчингом.
- Разучить комплексы упражнений, для улучшения гибкости позвоночника.

Раздел 3. Легкая атлетика.

Совершенствование базовых физических качеств: выносливость и быстрота. Специальные беговые, прыжковые упражнения, беговые и пешие перемещения на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Подвижные игры.

Раздел 4. Оздоровительная гимнастика.

Совершенствование физических качеств: ловкость, гибкость, сила. Углублённое понимание построения тренировочных занятий. Правила выбора упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности.

ОРУ со скакалкой с контролем ЧСС и пульсовых зон. Упражнения на шведской стенке с утяжелителями.

Групповые упражнения в парах, в шеренгах и колоннах.

Раздел 5. Атлетическая гимнастика.

Развитие силы и мышечной координации. Комплексы упражнений с собственным весом для укрепления мышц спины, пресса, рук, ног.

Силовые упражнения на комплексных тренажерах. Методы оздоровительной силовой тренировки: круговой метод, изотон, повторный.

Раздел 6. Спортивные игры.

Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств. Формирование и совершенствование двигательных навыков игры в волейбол и настольный теннис. Совершенствование тактических и игровых действий в волейболе. Правила организации и проведения соревнований по волейболу и настольному теннису.

Раздел 7. Соревнования.

Организация и участие в соревнованиях, по изученным видам спорта в рамках учебной программы: легкая атлетика, гимнастика, волейбол, настольный теннис.