

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
направления подготовки: 03.03.02 Физика**

**1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель дисциплины: 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 дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

В процессе освоения дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие общекультурные компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) Знать: научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни (ОК-8);

2) Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8);

3) Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, профессионально-прикладной физической подготовке, а также норм комплекса ГТО); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (ОК-8).

**3. Содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает элективные практические занятия по избранному виду спорта с профессионально-прикладной направленностью, содействующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формированию качеств и свойств личности.

Практические занятия по избранному виду спорта.

Легкая атлетика: История возникновения и развития легкой атлетики. Правила соревнований. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами легкой атлетики.

Футбол: История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. Техника игры (передвижения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки; удары по мячу: ногой, головой; ведение мяча; обманные движения (финты); прием мяча (остановка). Тактика игры. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка футболиста. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами футбола.

Баскетбол: История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины). Тактика игры (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия). Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами баскетбола.

Волейбол: История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. Техника перемещений (ходьба; бег; скачок). Поддачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая). Передачи (вперед; назад). Нападающий удар. Прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой). Блок. Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения). Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами волейбола.

Аэробика: История возникновения и развития аэробики. Виды аэробики. Методические особенности занятий аэробикой. Самоконтроль. Низкоударная аэробика. Высокоударная аэробика. Степ-аэробика. Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями. Стретчинг. Общая физическая и специальная физическая подготовка в аэробике. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами аэробики.

Атлетическая гимнастика: История возникновения и развития атлетической гимнастики. Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажеров. Правила поведения в тренажерном зале. Беседа об основных группах мышц и необходимости их укрепления и развития. Комплексы упражнений для мышц рук, груди, живота, спины, ног. Комбинированные комплексы. Общая физическая и специальная физическая подготовка в атлетической гимнастике. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами атлетической гимнастики.

Контроль физической подготовленности, технической и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта: Выполнение тестов общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки, профессионально-прикладной физической подготовки и нормативов комплекса ГТО