

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ ФГБОУ ВО ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГАУ

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Аннотация рабочей программы дисциплины

**Б1.Б.33 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ**

Направление подготовки **23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических
машин и комплексов**

Профиль **Сервис транспортных и технологических машин и оборудования**

Уровень высшего образования – **бакалавриат (академический)**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная**

Челябинск
2016

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

1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов должен быть подготовлен к следующим видам профессиональной деятельности: производственно-технологической, экспериментально-исследовательской, сервисно-эксплуатационной.

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:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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.

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (показатели сформированности компетенций)

| Планируемые результаты освоения ОПОП компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | | |
|---|--|--|---|
| | знания | умения | навыки |
| ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Обучающийся должен знать: - понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста - знать основы физической культуры и здорового образа жизни – (Б1.Б.33-3.1) | Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - (Б1.Б.33-У.1) | Обучающийся должен владеть: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей - (Б1.Б.33-Н.1) |

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовой части Блока 1 (Б1.Б.33) основной профессиональной образовательной программы академического бакалавриата по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, профиль - Сервис транспортных и технологических машин и оборудования.

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предшествующими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

| № п/п | Наименование обеспечивающих (предшествующих) и обеспечиваемых (последующих) дисциплин, практик | Формируемые компетенции |
|--|--|-------------------------|
| | | Практический раздел |
| Предшествующие дисциплины, практики | | |
| 1. | физическая культура и спорт | ОК-8 |
| Последующие дисциплины, практики | | |
| Последующие дисциплины в учебном плане отсутствуют | | |

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины составляет 332 академических часа (далее часов). Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|------------------|
| Контактная работа (всего) | 332 |
| В том числе: | |
| Лекции (Л) | - |
| Практические (ПЗ) | 332 |
| Лабораторные занятия (ЛЗ) | - |
| Самостоятельная работа обучающихся (СР) | - |
| Контроль | - |
| Итого | 332 |

4. Краткое содержание дисциплины

Раздел 1. Практический

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование техники. Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча правой и левой руками, двумя руками, на месте и в движении шагом и бегом; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски. Техника игры в защите. Техника перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание, выбивание и перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.

Футбол

Совершенствование техники игры. Техника полевого игрока; передвижения, обманные действия (финты), остановка и ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника вратаря: передвижения вратаря, ловля, отбивание и перевод мяча. Элементу тактики игры: функции игроков; индивидуальная, групповая и командная тактика; тактика нападения и защиты; варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований.

Кикбоксинг (мужские группы)

Совершенствование техники. Боевая стойка. Техника перемещения: челнок, короткий челнок, длинный челнок, передвижение приставными шагами. Техника ударов руками: прямые удары, боковые удары, удары снизу и по корпусу, нанесение ударов руками в передвижении. Техника ударов ногами: прямые удары, боковые удары, удары с разворота, удары в передвижении. Техника защиты. Техника защиты в сойке, защита в передвижении от ударов рук и ног. Тактика ведения боя против «правши» и «левши». Спарринги.

Аэробика (женские группы)

Базовые упражнения оздоровительной аэробики, упражнения с предметами (мячами, обручами, скакалками, медболами, фитболами, бодибарами, гантелями и степ-платформами), ритмические упражнения, современные танцы, основы хореографии.

Атлетическая гимнастика (мужские группы). Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием.