

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ

Кафедра физического воспитания и спорта

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.О.33 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: **35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура**
Профиль: **Рыбоводство пресноводное**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**
Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная**

Троицк
2019

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

1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура профиль: Рыбоводство пресноводное должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: производственно-технологический, научно-исследовательский.

Цель дисциплины – формирование компетенции, обеспечивающей готовность к поддержанию должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности в соответствии с формируемой компетенцией.

Задачи дисциплины: осознание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; освоение научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Компетенции и индикаторы их достижений

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания	Обучающийся должен знать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни (Б1.О.33, УК -7 -3.1)
	умения	Обучающийся должен уметь: применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке) (Б1.О.33, УК -7 -У.1)
	навыки	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.О.33, УК -7 -Н.1)

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 328 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					
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Контактная работа (всего)	72	18	54	54	54	76
<i>В том числе:</i>						
<i>Лекции (Л)</i>	-					
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	72	18	54	54	54	76
<i>Контроль самостоятельной работы (КСР)</i>	-					
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	-					
Контроль	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Итого	72	18	54	54	54	76

4. Содержание дисциплины

1 курс (1 семестр) Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Подвижные игры и эстафеты с бегом. Подвижные игры с прыжками и преодоление препятствий. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Обучение технике метания: мяча, гранаты. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (1 семестр) Баскетбол. Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Баскетбол. Броски. Штрафные броски, позиционные броски. Зонная защита. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Правила игры. Судейство. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (1 семестр) Настольный теннис. Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки. Поддача и прием подач, поддача «накатом» слева, справа. Игра «откидной», «подрезка» справа, слева. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении (индивидуальные, командные). Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в защите (индивидуальные, командные). Правила игры. Судейство. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Тактико-техническая подготовка. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (1 семестр) Лыжная подготовка. Основа техники передвижения на лыжах. Способы ходов. Способы подъемов в гору. Способы спусков с горы. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения. Преодоление подъемов и спусков. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения) Способы спусков с горы. Повороты в движении. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (2семестр) Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход, Одновременный двухшажный ход. Способы переходов с одного лыжного хода на другой. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (2семестр) Волейбол. Общеразвивающие упражнения. Поддача мяча, виды подачи мяча. Поддача мяча, виды подачи мяча. Нападающий удар. Верхние передачи. Нижние передачи. Правила игры. Судейство. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (2семестр) Мини-футбол. Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового. Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы. Правила игры. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (2семестр) Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Сдача контрольных нормативов.

2 курс (3 семестр) Легкая атлетика. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Высокий старт. Техника бега по дистанции. Преодоления препятствий. Дыхание. Кросс 1000,2000,3000 метров. Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Сдача контрольных нормативов.

2 курс (3 семестр) Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Стойка. Передача в движении. Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое. Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока. Ведение – два шага – бросок. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении. Тактика командной игры в защите, в нападении. Сдача контрольных нормативов.

2курс (3 семестр) Настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева. Поддача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные). Общефизическая подготовка. Прыжковая подготовка. Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство. Сдача контрольных нормативов.

2 курс (3 семестр) Лыжная подготовка. Техника ходов. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Техника торможения. Торможение плугом. Торможение «упором». Торможение боковым соскальзыванием. Техника поворотов. Техника подъемов. Поворот переступанием. Поворот плугом. Поворот упором. Подъем лесенкой, полулесенкой, елочкой.

2 курс (4 семестр) Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на переменные Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения). Сдача контрольных нормативов.

2 курс (4 семестр) Волейбол. Стойки. Перемещения. Прием. Поддача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Учебная игра. Общеразвивающие и специальные упражнения для

развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

2 курс (4 семестр) Мини-футбол. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости

Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного углового. Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

2 курс (4 семестр) Легкая атлетика. Бег на разные дистанции и спортивная ходьба. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Оздоровительный бег. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений. ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров. Сдача контрольных нормативов.

3 курс (5 семестр) Легкая атлетика. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м). Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники барьерного бега на 110м и 100м. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники прыжка в длину. Сдача контрольных нормативов.

3 курс (5 семестр) Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Стойка. Передача в движении. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. Правила игры. Судейская практика. Судейство.

3 курс (5 семестр) Настольный теннис. Поддача и прием подач, поддача «накатом» слева, справа. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные). Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры в. Судейство. Сдача контрольных нормативов.

3 курс (5 семестр) Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие ходы попеременный и одновременный (без палок и с палками). Упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход. Тренировка. Сдача контрольных нормативов.

3 курс (6 семестр) Лыжная подготовка. Техника ходов. Переход с одношажного хода на двухшажный ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения). Сдача контрольных нормативов.

3 курс (6 семестр) Волейбол. Стойки. Перемещения. Прием. Поддача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

3 курс (6 семестр) Спортивные игры. Ведение мяча с сопротивлением, финты, заслоны. Учебные игры. Баскетбол. Броски. Штрафные броски, позиционные броски.

Зонная защита. Баскетбол. Учебная игра. Правила игры. Судейство. Баскетбол. Правила игры. Судейство. Учебная игра

Мини-футбол. Мини-футбол. Правила игры. Судейство. Учебная игра. Мини-футбол. Начало игры с центра поля. Учебная игра. Мини-футбол. Пробитие штрафного, свободного углового. Учебная игра. Мини-футбол. Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра.

3 курс (6 семестр) Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Сдача контрольных нормативов.