

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ**

Кафедра «Педагогика и социально-экономических дисциплин»

Аннотация рабочей программы дисциплины

**Б1. О.38 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направления подготовки 19.03.01 Биотехнология

Направленность Пищевая биотехнология

Уровень высшего образования – бакалавриат

Квалификация – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Троицк 2024

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

## 1.1 Цель и задачи освоения дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: научно-исследовательской и производственно-технологической

**Цель дисциплины** является 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 жизни и профессиональной деятельности, в соответствии с формируемыми компетенциями.

### Задачи дисциплины:

1. осознание социальной значимости физической культуры и её роли в саморазвитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. освоение физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, саморазвитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

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

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН		
	знания	умения	навыки
ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.38 УК-7 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - (Б1.О.38 УК-7 – У.1)	Обучающийся должен владеть: навыками: для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - (Б1.О.38 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 Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часа.

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1,2,3, 4,5,6 семестрах;
- заочная форма обучения в 3,4 семестре

#### 3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*	328	10
Лекции (Л)	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	10
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	-	318
Контроль	-	-
Итого	328	328

### 4 Краткое содержание дисциплины

Раздел 1 Лёгкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20,60,100 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах. Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Техника бега на средние и длинные дистанции. 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». Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выборос.

Раздел 2. Баскетбол

Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тактика игр в защите.

Раздел 3. Настольный теннис

Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)

Раздел 4. 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.

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)

#### Раздел 5. Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. 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.

Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра

#### Раздел 6. Мини-футбол

Начало игры с центра поля. Проведение штрафного, свободного, углового, вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча.

Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.

Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите Совершенствование техники