

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Полябин Сергей Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.12.2025 20:58:34
Уникальный программный ключ:
7e7751705ad67ae2d6295983e6e9170fe0adu024c

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавра)

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины (модуля):

- формирование у обучающихся базовых знаний, практических умений и навыков по использованию разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- научить обучающихся приобретать опыты творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к базовой части цикла дисциплин учебного плана ОПОП по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавра) и является обязательной для освоения:

- по очной форме обучения на 1 курсе во 2 семестре, на 2 курсе в 3 и 4 семестрах, на 3 курсе в 5 и 6 семестрах.

3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование и развитие следующих компетенций, согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 Биология:

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

ИД-1_{УК-7} Знать основные комплексы физических упражнений; методы и средства физической культуры для обеспечений полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ИД-2_{УК-7} Уметь: выполнять физические упражнения; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ИД-3_{УК-7} Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Содержание (основные разделы / темы) дисциплины

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

1. Лыжная подготовка

Ознакомление с техникой лыжных ходов. Обучение технике торможения. Обучение технике поворотов на лыжах. Обучение технике передвижения попеременных ходов. Обучение технике передвижения одновременных ходов. Обучение технике передвижения «конькового хода». Обучение технике подъемов и спусков.

2. Атлетическая гимнастика

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук плечевого пояса, шеи, туловища и ног: упражнения с гирями, гантелями, набивными мячами, эспандерами, спортивными амортизаторами, грифом и дисками штанги; упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием.

3. Спортивно-прикладная гимнастика

Общеразвивающие упражнения, выполняемые группой; в парах, индивидуально, с использованием предметов, у гимнастической стенки, с использованием гимнастических скамеек и других гимнастических снарядов. Упражнения для развития гибкости; для развития быстроты и ловкости; для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию; комплексы корригирующих упражнений для позвоночника мышц спины, живота, плечевого пояса импровизированные танцевальные движения в заданном ритме. Прикладные упражнения; упражнения в равновесии; упражнения в висах и упорах. Преодоление специальных гимнастических полос препятствий. Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах, мост из положения лежа, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

4. Баскетбол

Ознакомление с правилами и понятиями игры. Обучение технике перемещения игрока по площадке. Обучение технике передачи мяча на месте. Обучение технике ведения мяча. Обучение технике бросков с места и в движении. Учебная двухсторонняя игра.

5. Волейбол

Ознакомление с правилами и понятиями игры. Обучение технике стойки и перемещения по площадке. Обучение технике приема и передачи мяча. Обучение технике подачи мяча. Учебная двухсторонняя игра. Пляжный волейбол.

6. Футбол

Ознакомление с правилами и понятиями игры. Обучение технике ведения мяча. Обучение технике приема и передачи мяча. Обучение технике удара по мячу. Учебная двухсторонняя игра.

7. Бадминтон

Ознакомление с правилами и понятиями игры. Обучение технике хватки ракетки, стойки и передвижения. Обучение технике подачи. Обучение технике ударов. Учебная двухсторонняя игра. Одиночная и парная игра.

8. Настольный теннис

Ознакомление с правилами и понятиями игры. Обучение технике хватки ракетки, стойки и передвижения. Обучение технике подачи и приема мяча. Обучение технике нападающего удара. Учебная двухсторонняя игра. Одиночная и парная игра.

9. Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (спринт). Бег на средние дистанции. Скоростно-силовая подготовка. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Низкий старт. Финиширование. Стартовый разгон. Бег по виражу. Бег по прямой. Бег по пересеченной местности. Упражнения на гибкость.

10. Единоборства

Ознакомление с основными видами единоборств. Ознакомление с правилами и понятиями. Обучение технике безопасного падения на различных поверхностях, в том числе в не спортивного зала (страховка и самостраховка). Обучение технике акробатических элементов, основам техники борьбы (броски, подножки, зацепы, захваты, удержания, болевые на верхние и нижние конечности и т.д.). Обучение техническим действиям при самозащите. Спарринг.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Развитие гибкости (стрейчинг)

Упражнения на повышение эластичности мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой: простые, пружинистые, маховые, с внешней помощью, с отягощениями и без них. Упражнения на расслабление, обеспечивающие увеличение амплитуды движений в суставах за счет способности мышц к максимальному расслаблению.

2. Оздоровительная гимнастика

Дыхательная гимнастика. Коррекционная гимнастика. Суставная гимнастика. Гимнастика для глаз. Утренняя гигиеническая гимнастика. Изометрическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. Калланетика. Партерная гимнастика. Пилатес.

4. Аэробная тренировка.

Ходьба обычная и ускоренная. Специальные подготовительные упражнения. Чередование ходьбы и бега. Ходьба на лыжах. Кардиотренировка. Степ-аэробика. Оздоровительный фитнес. Шейпинг. Ритмическая гимнастика.

5. Лечебная физическая культура

Комплекс упражнений при остеохондрозе, при сколиозе, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при заболеваниях дыхательной системы, при заболеваниях пищеварительной системы.