

ГОУ ВПО Российско-Армянский (Славянский) университет

**Утверждено
Зав Кафедрой Физ. воспитания
И здоровый образ жизни**



«17» 06 2024

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: для всех направлений подготовки

Наименование образовательной программы: для всех программ

1. АННОТАЦИЯ

Физическому воспитанию и спортивной подготовке студентов уделяется огромное внимание. Курс физического воспитания введен в учебную программу на всех действующих в РАУ специальностях. В программах дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов I-III курсов очной формы обучения раскрывается общая характеристика учебной дисциплины и ее содержание в соответствии с ФГОС, учебными планами по всем направлениям подготовки РАУ, включающее все виды учебной работы со студентами с учетом дифференциации их по медицинским группам и отделениям физкультурной подготовки.

Цель дисциплины

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является разностороннее формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, здоровья своих близких и трудового коллектива, для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности, для оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи дисциплины

- Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.

- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.

Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина входит в обязательную часть учебного плана, соответствуя требованиям федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) и способствует формированию у обучающихся базовых навыков в области физической культуры и здорового образа жизни.

1.1. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы (в академических часах и зачетных единицах) – 328 академических часов. Форма контроля – зачет.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны обладать следующими компетенциями:

№	Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижений компетенций
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Примеры вопросов для проверки формирования компетенций

- В чем суть общей физической подготовки?

Ответ: Система общей физической подготовки направлена на укрепление здоровья и развития всех физических качеств и всестороннее физическое развитие человека. При составлении набора упражнений не включаются упражнения узкой специализации для избегания излишнего развития одного физического качества

- Что включает в себя специальная физическая подготовка?

Ответ: укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем, повышение их функциональных возможностей.

- Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивным играм.

Ответ: соблюдение дисциплины, обязательное выполнение разминки, выполнение упражнений только на исправном оборудовании, соответствие спортивной одежды и обуви конкретному виду спорта

1.1.1. Краткое содержание разделов дисциплины в виде тематического плана

Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением студентами соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

- Гимнастические упражнения: оказывают действие не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы.
- Корректирующие упражнения: применяют при некоторых заболеваниях повреждениях опорно-двигательного аппарата.
- Коррекционные подвижные игры: элементы спортивных игр (выполнение элементарных движений: подачи и передачи мяча в волейболе, отбивание мяча кулаком, коленями, ногой в футболе, метание мяча на дальность и меткость и др.)
- Спортивные игры эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта студентов.

1.1.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходимы следующие материально-технические средства:

1. **Мячи** – для развития координации, силы, ловкости и выносливости, а также для проведения спортивных игр и упражнений на командную работу.
2. **Обручи** – для улучшения гибкости, координации движений и развития физической активности.
3. **Гимнастические коврики** – для выполнения упражнений на растяжку, тренировки гибкости и силовых упражнений.
4. **Гимнастические палки** – для выполнения упражнений на развитие силы, гибкости и координации.
5. **Скакалки** – для развития выносливости, координации и укрепления сердечно-сосудистой системы.
6. **Фитбол (гимнастический мяч)** – для тренировки мышц корпуса, улучшения баланса и координации.
7. **Гантели**– для развития силы, выносливости и тренировки мышц верхней части тела.

2. Литература

- Бальсевич ВК. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФИС, 2006.- 208 с.
Виленский М.Я. Физическая культура студента: Учебник: М.: Гардарики, 2001. - 448с.
- Дмитриев СВ., Оленев ДВ. Технология обучения двигательным действиям. Предметная область и теоретические основания. — Нижний Новгород, 2001.
- Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384с.
- Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».
- Учеб.пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004.-272 с.
- Купчинов Р.И., Глазко Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. — Минск, 2001.

- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч.пособие для студ. высш. учеб. завед / Ж. К.Холодов , В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2008. — 480
- Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
- Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
- С. М. Иванов - Врачебный контроль и лечебная физическая культура-Издательство « Медицина», 1970.
- О. Шейнберг, С. Покровский, М. Корхин - Лечебная физкультура на дому: книжное издательство, Ставрополь- 1967
- Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004