

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### Элективные дисциплины(модули)по физической культуре и спорту

Направление подготовки	05.03.01 Геология
Профиль подготовки	Геофизика
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр
Форма обучения	очная
Курс	1-4
Семестр(ы) изучения	1,3,5,6
Количество зачетных единиц (кредитов)	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет
Количество часов всего, из них:	328
лекционные	
практические	328
СРС	

#### 1. Цели освоения дисциплины

**Целью** элективных дисциплин (модуля) по физической культуре и спорту является формирование общекультурных компетенций: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачами** курсов являются:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. 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;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту относятся к базовой части учебного плана, и составляет самостоятельный раздел.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

***Знать:***

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- нормы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры;
- способы физического совершенствования организма;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- правила личной гигиены;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

***Уметь:***

- приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;
- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- правильно оценивать свое физическое состояние;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- регулировать физическую нагрузку.

***Владеть:***

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

## **2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)**

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:  
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

## **3. Краткое содержание дисциплины .**

### **Тема 1. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике - бег 100 м, (сек); бег 1000 м, (сек); прыжок в длину с места, (см).

### **Тема 2. Техника выполнения основных элементов игры «Баскетбол».**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Сдача контрольных нормативов по баскетболу – передача мяча в стену, челночный бег с ведением мяча.

### **Тема 3. Техника выполнения основных элементов игры «Волейбол».**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Сдача контрольных нормативов по волейболу - передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника); передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника); нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки).

### **Тема 4. Техника выполнения различных упражнений атлетической гимнастики.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.

Сдача контрольных нормативов - сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд, девушки); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд); подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд); подъем на перекладине (кол-во раз, юноши).

### **Тема 5. Техника передвижений на лыжах.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту.

Сдача контрольных нормативов - прохождение дистанции.

### **Тема 6. Техники выполнения упражнений ОФП.**

Сдача контрольных нормативов - приседание (кол-во раз, 30 секунд); «Челночный бег» 3 x 10 м. (с учетом времени); прыжки на скакалке (кол-во раз, 60 секунд).

### **Тема 7. Техника выполнения гимнастических упражнений.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.

Сдача контрольных нормативов по гимнастике – проведение подготовительной части занятия, проведение комплекса ОРУ, (соблюдение последовательности упражнений при составлении и проведении комплексов ОРУ).

## **4. Аннотация разработана на основании:**

1. ФГОС ВО по направлению подготовки **05.03.01 Геология**;
2. ОП ВО по направлению подготовки **05.03.01 Геология**.