

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Учебная дисциплина:** С.1.В.8 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

**Специальность:** 38.05.02 Таможенное дело

### **Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине:**

**знать:** основы здорового образа жизни; основы организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной двигательной деятельности и умения использовать их на практике в своей физической активности; основы методики оздоровления и физического совершенствования традиционными и нетрадиционными способами и методами физической культуры и спорта; основы профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике; основы физической культуры различных слоёв населения; главные ценности физической культуры и спорта;

**уметь:** развивать общие физические качества с помощью разновидностей упражнений легкой атлетики (бег, прыжки, метания, и др.); выполнять тактико-технические приёмы по выбранному виду спорта и иметь навыки судейства (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, аэробика, шахматы); выполнять базовые комплексы оздоровительного фитнеса и основные акробатические и гимнастические элементы, которые относятся к разновидностям гимнастики; планировать физическую нагрузку и осуществлять самоконтроль физического состояния при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями; использовать в своей практической деятельности приобретённые знания основных теоретических положений по физическому воспитанию; использовать комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей прикладно-профессиональной специализированной деятельности;

**владеть:** базой знаний в области физического воспитания и спорта; культурой здоровья, способностью анализа физического состояния своего организма; основами методики разработки средств, которые развивают физические качества; навыками достаточными для формирования комплексов упражнений, которые решают конкретные задачи; умениями эффективного использования знаний в повседневной и профессиональной деятельности; навыками самостоятельной работы (критической оценкой качества своего здоровья и физической подготовки).

**обладать компетенциями:** готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10).

### **Основные смысловые модули и темы учебной дисциплины:**

Семестр 1-й

Смысловой модуль 1. Легкая атлетика

Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные упражнения для беговой подготовки.

Тема 2. Развитие общих физических качеств необходимых для обеспечения здоровья и оптимальных условий обучения. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 5. Упражнения общего развития и специально-подготовительные упражнения.

Тема 6. Ознакомление с основами техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Ознакомление с основами технических приемов в избранном виде спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Семестр 2-й

Смысловой модуль 1. Легкая атлетика

Тема 1. Оздоровительные аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.

Тема 2. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Особенности тренировки в видах легкой атлетики.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 5. Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Тема 6. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Ознакомление с основами тактических перемещений в избранном виде спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Семестр 3-й

Смысловой модуль 1. Легкая атлетика

Тема 1. Упражнения общего развития и специальные легкоатлетические упражнения.

Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Ознакомление с техникой эстафетного бега и кроссового бега.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 5. Специально-подготовительные упражнения в избранном виде спорта.

Тема 6. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Развитие основ тактико-технических приемов избранного вида спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Семестр 4-й

Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 1. Совершенствование техники избранного вида спорта.

Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Совершенствование основ тактических приемов в избранном виде спорта.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Смысловой модуль 2. Легкая атлетика

Тема 5. Технические аспекты выполнения легкоатлетических упражнений.

Тема 6. Совершенствование техники эстафетного бега и кроссового бега. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Особенности техники прыжков в легкой атлетике.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Семестр 5-й

Смысловой модуль 1. Легкая атлетика

Тема 1. Упражнение общего развития и специально-подготовительные легкоатлетические упражнения.

Тема 2. Техника видов легкой атлетики. Совершенствование техники легкоатлетических прыжков. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей. Особенности кроссовой подготовки.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Смысловой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 5. Специально-подготовительные упражнения избранного вида спорта.

Тема 6. Совершенствование техники избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Совершенствование тактического мастерства избранного вида спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Семестр 6-й

Смысловой модуль 1. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 1. Совершенствование техники избранного вида спорта.

Тема 2. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Совершенствование тактического мастерства избранного вида спорта.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

Смысовой модуль 2 Легкая атлетика

Тема 5. Оздоровительные аспекты выполнения ходьбы и бега.

Тема 6. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Семестр 7-й

Смысовой модуль 1. Легкая атлетика

Тема 1. Совершенствование техники бега в природных условиях.

Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие выносливости. Особенности кроссовой подготовки. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств, формирование сложно-координационных способностей. Дальнейшее развитие выносливости.

Тема 4. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.

Смысовой модуль 2. Основы занятий в избранном виде спорта

Тема 5. Совершенствование техники специально-подготовительных упражнений избранного вида спорта.

Тема 6. Совершенствование техники и тактики избранного вида спорта. (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, и др.). Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Совершенствование тактико-технического мастерства избранного вида спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств средствами избранного вида спорта. Сдача контрольных нормативов.

**Виды учебных занятий по дисциплине:** практические занятия – 432 часа.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

**Разработчик:**

Печенкин Александр Павлович

(ФИО, ученая степень, ученое звание научно-педагогического работника)

  
(подпись)

**Заведующий кафедрой:**

Федоров Андрей Павлович, к.п.н.

(ФИО, ученая степень, ученое звание заведующего кафедрой)

КАФЕДРА  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ

  
(подпись)