

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Беспалов Владимир Александрович
Должность: Ректор МИЭТ
Дата подписания: 12.10.2023 16:16:19
Уникальный программный ключ:
ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354f736d76c8ff8bca887b8d603

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Практическая физическая культура и спорт
(индивидуальные виды спорта)»

Направление подготовки – все направления
Направленность (профиль) – все направленности (профили)
Уровень образования – бакалавриат
Форма обучения - очная

1. Цели и задачи дисциплины

Сформировать у студента осознанное отношение к физкультурно - спортивной деятельности и сформировать у него мотивационно - ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Обучить студента планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического состояния, обеспечивать соблюдение техники безопасности и профилактику травматизма на занятии, осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Практическая физическая культура и спорт (индивидуальные виды спорта)» реализуется по выбору в блоке «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» образовательной программы.

Дисциплина реализуется в порядке, установленном организацией, в объеме 328 академических часов в очной форме обучения на 1-3- курсах во 2-6 семестрах.

3. Краткое содержание дисциплины

Проводятся практические занятия по выбору студентов в индивидуальных видах спорта. Содержание дисциплины:

Общая физическая подготовка (ОФП): Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП. Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций. Выполнение контрольных нормативов и требований.

Легкая атлетика. Силовая подготовка. Борьба. Фитнесс. Теннис. Плавание. (по выбору)
Основы техники безопасности на занятиях. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств.

Разработчик:

К.п.н, доцент Макарычев В.А.