

### ***Б1.В.06 Элективные курсы по физической культуре***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц (328 акад. час.).

#### **Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины - является ознакомить обучающегося с конкретным (избранным) видом спорта, методикой тренировки и организацией соревнований.

Задачи дисциплины:

- воспитание физических качеств (с преимущественной направленностью воспитания силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, скоростно-силовых и координационных качеств обучающихся) и укрепление здоровья;
- формирование знаний о конкретном (избранном) виде спорта, как об одной из профессиональных практик, и знаний в ЗОЖ;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой в конкретном (избранном) виде спорта;
- обучение техническими и тактическими навыками конкретного (избранного) вида спорта на учебных занятиях и соревнованиях;
- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых движений и общей выносливости;
- обучить студентов использовать средства конкретного (избранного) вида спорта в системе спортивной тренировки и физического воспитания различных групп занимающихся;
- научить разбираться в организации и проведении соревнований по конкретному (избранному) виду спорта;
- ознакомить с методикой тренировки конкретного (избранного) вида спорта;
- 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.

#### **Краткое содержание дисциплины**

Происхождение конкретного (избранного) вида спорта. Основы техники и тактики игры в конкретном (избранном) виде спорта. Правила соревнований по конкретному (избранному) виду спорта. Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном (избранном) виде спорта. Физическая подготовка.

#### **Выпускник должен обладать следующими компетенциями:**

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

#### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

##### **знать:**

- предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта (УК-7);

##### **уметь:**

- формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта (УК-7);

##### **владеть:**

- средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта (УК –7).

**Виды учебной работы:** аудиторные занятия (практические занятия).

**Форма промежуточной аттестации:** зачёт.