

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИКО-СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.И. ЕВДОКИМОВА»  
ФГБОУ ВО МГМСУ им. А.И. Евдокимова Минздрава России

Факультет Социальной работы  
Кафедра(ы) Физического воспитания и здоровья

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные курсы по физической культуре**  
*Наименование дисциплины и Модуля (при наличии)*

**39.03.02 Социальная работа**

*Код и Наименование специальности/Направления подготовки/Направленность*

**Бакалавриат**

*Уровень образования*

**Бакалавр**

*Квалификация выпускника*

**Очная**

*Форма обучения*

**0 з.е. (328 акад. час.)**

*Трудоемкость дисциплины и Модуля (при наличии)*

**Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

**Цель:**

Формирование у обучающихся мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

**Задачи:**

Укреплять здоровье обучающихся, 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 (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре реализуется в вариативной части учебного плана подготовки по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа.

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

ОК-7: Способность к самоорганизации и самообразованию.

ОК-8: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Содержание дисциплины (модуля)**

**Раздел 1. Легкая атлетика.**

**Тема 1. Обучение технике бега.**

Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой. Обучение технике низкого старта. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. Обучение технике и тактике прохождения дистанции и финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных

особенностей занимающихся. Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка, развитие выносливости. Контрольные нормативы.

Тема 2. Обучение технике прыжка.

Развитие скоростно-силовых качеств. Тройной прыжок. Прыжок в высоту с места. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.

Контрольные нормативы.

Тема 3. Метание.

Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча.

## **Раздел 2. Гимнастика.**

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, упражнения со снарядами и на снарядах.

Тема 2. Акробатические упражнения.

Обучение технике выполнения акробатических упражнений: кувырки вперед, назад, колесо. Развитие физического качества гибкость. Совершенствование выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, мост, подскоки, перевороты, группировки, стойки. Контрольные нормативы.

Тема 3. Силовые упражнения

Развитие и совершенствование силовых качеств на гимнастических снарядах. Упражнения на брусьях. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Развитие и совершенствование силовых качеств на гимнастических снарядах. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Подтягивание на перекладине (юноши). Подтягивание на нижней перекладине из положения лежа на спине (девушки). Контрольные нормативы.

Тема 4. Прыжки.

Выполнение опорных прыжков через препятствия. Прыжки со скакалкой. Контрольные нормативы.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

Тема 1. Упражнения на развитие мышц.

Отжимания от пола на коленях, отжимания от скамьи, отжимания на упорах, стандартные отжимания. Подтягивания на низкой перекладине широким, узким хватом. Приседания на двух ногах, полуприседания на одной ноге, выпады вперед, прыжки с места вверх, прыжки из выпада вперед, выпады назад с касанием колена пола. Скручивание на полу, упражнение «планка» на полу, подъем согнутых ног в положении лежа. Прыжки со скакалкой, прыжки через гимнастическую скамейку на двух ногах, на одной ноге, с поворотами тела, бег. Наклоны и повороты туловища. Контрольные нормативы.

Тема 2. Упражнения на развитие выносливости.

Бег на дистанции 200-800 метров, кроссы 2-3 км. Спортивные игры большой интенсивности. Выполнение упражнений на количество раз на протяжении 30-45 секунд. Контрольные нормативы.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты.

Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 метров из разных стартовых положений.

Выполнение упражнения с максимальной скоростью за 10-15 секунд. Подвижные игры с большой интенсивностью. Контрольные нормативы.

## **Раздел 4. Атлетическая подготовка.**

Тема 1. Упражнения с отягощениями.

Упражнения с гантелями, гириями, штангой для развития мышц рук, плечевого пояса, спины, груди, ног. Комплексы упражнений с амортизаторами. Круговая тренировка на тренажерах разной сложности.

## **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Тема 1. Упражнения для воспитания качеств специально-прикладной направленности.

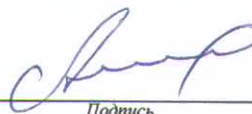
Развитие координации: переменный бег, бег со сменой направления, с препятствиями. Прыжки с поворотом корпуса на двух ногах, на одной ноге. Спортивная ходьба. Гимнастические упражнения для развития гибкости. Упражнения на восстановление дыхания: свободное дыхание, с задержкой. Упражнения для снятия напряжения в разных группах мышц: потряхивания,

поколачивания, поглаживания и растирания. Самомассаж. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики. Составление и проведение комплексов самостоятельных занятий.

**Вид промежуточной аттестации**

Зачет

**Заведующий кафедрой**



Подпись

А.П. Анищенко

ФИО

30 мая 2017 года

Дата