

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Элективные курсы по физкультуре»
для ООП 43.03.03 «Гостиничное дело»**

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения раздела «Физическая культура» является формирование физической культуры студентов и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ
РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Результатом освоения дисциплины является формирование у студентов следующих компетенций:

ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
------	---

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:	<ul style="list-style-type: none">- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь:	<ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
Владеть	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Содержание дисциплины

Наименование темы	Содержание
1. Оздоровительные системы	
Методы самоконтроля состояния здоровья, функциональных возможностей организма и работоспособности, (стандарты, индексы, программы)	Оценка физического развития. Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко (определение весоростового индекса, жизненного и силового индексов, индекса Робинсона, проведение пробы Летунова). Ортостатическая и клиностатическая пробы, пробы Штанге и Генчи (задержка дыхания на вдохе и выдохе), проба Руфье.
Методы коррекции состояния зрительного анализатора	Факторы, влияющие на состояние зрительного анализатора. Гигиена зрения. Средства физической культуры, способствующие сохранению и коррекции зрения. Специальные упражнения, рекомендуемые при миопии Ю. Менделем. Гимнастика для зрительного анализатора по Т. Аветисову. Древнекитайская медицина при коррекции зрения. Система сохранения зрения по Полю С. Брегу.
2. Общефизическая подготовка бакалавра	
Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)	Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и бегу (легкоатлетическому и специфическому бегу баскетболиста). Дозирование физических нагрузок при ходьбе и беге. Прыжки: классификация, техника, методы обучения.
Методы оценки и развития общей выносливости	Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.
Методы оценки и развития скоростных способностей	Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Методы оценки и развития силовых способностей	Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.
Методы оценки и развития гибкости	Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.
3. Занятия избранным видом спорта	
Баскетбол как вид спорта. Отличительные особенности баскетбола	Место и значение баскетбола в системе физического воспитания. Баскетбол в Единой Всероссийской классификации. Массовый баскетбол и баскетбол высших достижений, их цели и задачи. Студенческий баскетбол. Соревнования по баскетболу как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих соревнований по баскетболу. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Итоги выступления российских баскетболистов в международных соревнованиях. Учебно-тренировочные занятия
Специальная физическая подготовка	Специфические особенности баскетбола как вида двигательной деятельности. Требования, которые предъявляет баскетбол к физическим кондициям занимающегося. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.
Обучение технике баскетбола	Обучение технике игры в нападении. Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Обучение технике игры в защите. Вырывание мяча: Выбивание мяча. Накрывание и отбивание мяча. Взятие отскока на своём щите.
Обучение тактике баскетбола	Обучение индивидуальной тактике защиты: выбор места защитником и его передвижения в защитной

	<p>стойке по отношению к противнику. Целесообразное применение защитником изученных технических приемов против игрока, владеющего мячом. Противодействия броскам в прыжке, опека центрального игрока; противодействие финтам; действия одного защитника против двух нападающих. Борьба за отскочивший мяч от щита или корзины.</p>
Соревновательная практика	<p>Правила соревнований. Подготовка спортсооружений, оборудования, инвентаря и формы к соревнованиям. Положение о соревнованиях и смета. Судейская бригада. Проведение судейской коллегии и составление отчета о проведении соревнований.</p>