

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.11.2023 13:25:06
Уникальный программный ключ:
d56ba15a9b6e5c64a7319a7c5ae3bb2cddb840af0

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.06 Физическая культура и спорт

Код и наименование направления подготовки, профиля: 19.03.01 Биотехнология. Фармацевтическая биотехнология

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: Очная

Формируемая (ые) компетенция(и):

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

ИДУК-7.1. – выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

ИДУК-7.2. – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

ИДУК-7.3. – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Объем и место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП, осваивается на 1 курсе (1 семестр), в соответствии с учебным планом, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 2 з.е. (72 акад. часа).

Содержание дисциплины:

Раздел 1. Техническая подготовка. Тема 1.1. Техника стоек и перемещений. Упражнения для изучения исходных положений и разновидностей перемещений. Подвижные игры для закрепления и совершенствования прыжков, скачков, ходьбы и бега. Тема 1.2. Техника выполнения передач мяча. Изучение и совершенствование различных вариантов передач и взаимодействий занимающихся. Тема 1.3. Техника ведения мяча. Упражнения для изучения основ дриблинга, финтов и ведения. Тема 1.4. Техника выполнения двойного шага. Основы изучения техники остановки двойным шагом, объединение элементов ведения, двойной шаг и бросок в корзину в целостный элемент. Тема 1.5. Двусторонняя игра. Использование двусторонней игры для закрепления техники игры и взаимодействий партнеров по команде.

Раздел 2. Физическая подготовка. Тема 2.1. Методика развития гибкости. Изучение методических приемов для развития гибкости, статический и динамический стретчинг. Тема 2.2. Методика развития силы. Использование различных методов развития силовых качеств (концентрический, эксцентрический, плиометрический). Тема 2.3. Методика развития выносливости. Особенности развития общей и специальной выносливости. Тема 2.4. Методика развития быстроты. Методика развития различных составляющих скоростных способностей. Тема 2.5. Скоростно-силовая подготовка. Использование методов для развития скоростно-силовых качеств. Тема 2.6. Особенности сдачи норм ГТО. Ознакомление и апробирование контрольных нормативов ГТО.

Формы промежуточной аттестации: зачет.