

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 15.09.2023 12:04:18

Уникальный программный ключ:

d74ce9100757b2f58486412a1c8ef96f

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Содержание	Практические занятия: <i>Гимнастика.</i> Строевые упражнения; перестроения, виды маршировки. Общие и специальные упражнения: для развития физических качеств, овладения техникой элементарных гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения: в парах, с предметами и без предметов, на гимнастической лестнице, на месте и в движении. Прикладные упражнения: упражнения в равновесии, лазанье и перелазанье, упражнения в метании и ловле набивных мячей, поднимание и переноска груза, преодоление препятствий, простые прыжки. Эстафеты с бегом и прыжками, переносом грузов. Элементы ритмической, атлетической гимнастики. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. <i>Легкая атлетика.</i> Специальные и подводящие упражнения: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Подводящие упражнения при обучении технике бега. Подводящие упражнения при обучении технике прыжков. Подводящие упражнения при обучении технике низкого и высокого старта. Подводящие упражнения при обучении технике метаний. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м, 200 м Челночный бег 6х9 м, 9х9 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Бег по различным грунтам. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.) Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) Бег 5000 м без учета времени. <i>Волейбол.</i> Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста: бег приставными шагами, спиной, прыжки, остановки, бег с ускорением 2-5 м. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача мяча за голову. Многократная передача мяча. Поддачи мяча: нижняя прямая. Поддачи мяча: верхняя прямая. Поддачи мяча: верхняя боковая. Прямой атакующий удар. Действия игроков в защите: стойки и перемещения. Прием поддачи. Прием мяча снизу одной и двумя руками. Блокирование. Прием атакующих ударов. Прием мяча от блока. Страховка игрока.

	Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Официальные правила игры. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол. <i>Баскетбол.</i> Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху вниз, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке. Добивание мяча. Действия игроков в защите: Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Овладение мячом. Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты). Действия игроков в нападении: Стойка, остановка, повороты, прыжки (с места и в движении), перемещения. Ловля и передача мяча. Броски с близкой и средней дистанции. Штрафные броски. Добивание мяча. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом в нападении. Индивидуальные тактические действия игрока без мяча в нападении. Групповые действия: взаимодействие двух игроков (заслон, пересечение, наведение) Взаимодействие трех игроков (треугольник, «тройка», скрестный выход). Командные действия: позиционное нападение. Командные действия: стремительное нападение (нападение быстрым прорывом). Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Индивидуальные действия игрока с мячом в защите. Индивидуальные действия игрока без мяча в нападении. <i>Групповые действия в защите:</i> взаимодействия двух и трех игроков. Командные действия: зонная защита. Командные действия: личная защита. Командные действия: прессинг. Официальные правила игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол. Двухсторонняя игра в баскетбол. <i>Плавание.</i> Специальные упражнения пловца. Плавание способом «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс». Прикладное плавание. Старт.
--	--

	Повороты. Спасение утопающих. <i>Спортивный способ плавания кроль на груди:</i> имитационные упражнения для освоения техники; упражнения для освоения техники движения ног; скольжение на груди с опорой на плавательную доску; упражнения для освоения техники движения рук; согласование движения рук, ног и дыхания; согласование дыхания с движениями рук в скольжении с поддерживающими средствами и без них; плавание с согласованием движений рук и ног с задержкой дыхания и в полной координации. Старт. Повороты. Плавание 25 м с соревновательной скоростью. Плавание 50 м с соревновательной скоростью. <i>Спортивный способ плавания кроль на спине:</i> имитационные упражнения для освоения техники; упражнения для освоения техники движения ног; скольжение на спине с опорой на плавательную доску; упражнения для освоения техники движения рук; согласование движения рук, ног и дыхания; согласование дыхания с движениями рук в скольжении с поддерживающими средствами и без них; плавание с согласованием движений рук и ног в полной координации Старт. Повороты. Плавание 25 м с соревновательной скоростью. Плавание 50 м с соревновательной скоростью. <i>Спортивный способ плавания брасс:</i> имитационные упражнения для освоения техники; упражнения для освоения техники движения ног; скольжение на груди с опорой на плавательную доску; упражнения для освоения техники движения рук; согласование движения рук, ног и дыхания; согласование дыхания с движениями рук в скольжении с поддерживающими средствами и без них; плавание с согласованием движений рук и ног с задержкой дыхания; плавание с согласованием движений рук и ног в полной координации. Старт. Повороты. Плавание 25 м с соревновательной скоростью. Плавание 50 м с соревновательной скоростью. Прикладное плавание: плавание на боку, спине; прикладное плавание брассом на спине без выноса рук Нырание в глубину и длину. Спасение утопающих: подплывание к тонущему, освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; проведение искусственного дыхания; оказание первой медицинской помощи. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Самостоятельная работа: Тема № 163. Развитие физических качеств. Тема № 164. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема № 165. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом. Тема № 166. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой. Тема № 167. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.
--	--

Реализуемые компетенции	ОК-8 - Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Код компетенции: ОК-8 Знать: - законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; - основные понятия, термины физической культуры; - способы сохранения и укрепления здоровья; - содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; - средства физического воспитания для физического совершенствования человека; - методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; - цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; - механизмы формирования двигательных умений и навыков; - физические качества, средства и методы их развития; - формы и организацию самостоятельных занятий; - влияние физических упражнений на функциональные системы организма; - действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; - научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: - составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; - составить комплекс гигиенической гимнастики; - составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе; - составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; - контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; - проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; - определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Владеть: - технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; - методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; - технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда - технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку); - технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; - технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; - технологиями проведения закаливающих процедур; - способами оценки и самооценки физического состояния организма.

Трудоемкость, з.е.	246 ч
Формы отчетности	Зачет – 2,4,6 семестры
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/84086.html
Дополнительна я литература	1. Тарасова, О. Ю. Физическая культура и спорт : учебное пособие (курс лекций на английском языке) / О. Ю. Тарасова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 141 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/92775.html