Аннотация дисциплины

Наименование

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

дисциплины:

Содержание

Гимнастика. 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.

Легкая атлетика. 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.

Волейбол. 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.

Подачи мяча: нижняя прямая.

Подачи мяча: верхняя прямая.

Подачи мяча: верхняя боковая.

Прямой атакующий удар.

Действия игроков в защите: стойки и перемещения.

Прием подачи.

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.
Баскетбол. 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.
Групповые действия в защите: 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.

Футбол. История футбола. Снаряжение и оборудования.

Официальные правила футбола.

Техника владения мячом: удары по мячу ногой, головой, прием мяча (остановка), ведение мяча, обманные движения.

Тактические действия в защите и нападении: командные действия в атаке и обороне, групповые действия в атаке, атакующие и защитные действия в штрафной площади, групповые тактические действия в игровых позициях.

Игровая подготовка с различными ограничениями.

Учебная игра в футбол.

Двухсторонняя игра в футбол.

Плавание. Специальные упражнения пловца. Плавание способом «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс». Прикладное плавание.

Старт. Повороты. Спасение утопающих.

Спортивный способ плавания кроль на груди: 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.

Спортивный способ плавания кроль на спине: 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.

Спортивный способ плавания брасс:

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. <i>Прикладное плавание:</i> плавание на боку, спине; прикладное плавание брассом на спине без выноса рук Нырание в глубину и длину. <i>Спасение утопающих:</i> подплывание к тонущему, освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; проведение искусственного дыхания; оказание первой медицинской помощи. Техника безопасности на занятиях по плаванию.
Реализуемые компетенции	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Код компетенции УК-7 Знать: -правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; -технику изучаемых двигательных действий; -средства и методы развития физических качеств Уметь: -провести комплекс гигиенической гимнастики; -провести комплекс общеразвивающих упражнений; -направленно использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; -составить комплекс гигиенической гимнастики; -составить комплекс общеразвивающих упражнений; -проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; -контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой Владеть: -технологиями определения уровня физической подготовленности при помощи тестов; -техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; -техникой оздоровительной ходьбы, бега, прыжка в длину; -техникой прикладных упражнений – лазаньем, перелазаньем, упражнениями в равновесии; -техникой плавания различными способами плаваниями; -техникой и тактикой двусторонней игры в баскетбол; -техникой и тактикой двусторонней игры в волейбол; -технологиями мышечной релаксации; -технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями; -владеть способами сохранения, укрепления здоровья, способами оценки и самооценки физического состояния организма; -технологиями построения самостоятельных занятий физическими упражнениями; -технологиями проведения закаливающих процедур; -технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития двигательных способностей; -технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку)
Трудоемкость, з.е.	-

Форма отчетности	Зачет – 2,4,6 семестры
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1.Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование»/ Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2017.— 303 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52019 .— ЭБС «IPRbooks», по паролю
Дополнительная литература	1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70821.html 2. Стрельченко, В.Ф. Специальная медицинская группа : учеб. - метод. пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В.Ярошенко, М.В. Астахова. - Пятигорск : СКФУ в г. Пятигорске, 2017. - 146 с. - ISBN 978-5-9908158-3-4 3. Стрельченко, В. Ф. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине "Элективный курс по физической культуре" : учеб.-метод. пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров ; Сев.-Кав. федер. ун-т.(филиал) в г. Пятигорске. - Пятигорск : СКФУ в г. Пятигорске, 2017. - 151 с. - Библиогр.: с. 150-151. - ISBN 978-5-9908158-2-7