

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 23.09.2023 13:12:20

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c30a2158486412a1c8ef9b1

Аннотация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту
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. Поддачи мяча: нижняя прямая. Поддачи мяча: верхняя прямая. Поддачи 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. <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). <i>Действия игроков в нападении:</i> 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. <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. Развитие физических качеств. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.
Реализуемые компетенции	Владеть способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Код компетенции: ОК-8 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; - 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.	246 ч
Форма отчетности	2,4,6 семестры– зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html. 2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон.текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75830.html. 3. Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 101 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-242-0; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034 (01.03.2019).

Дополнительная литература	1. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ.ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (01.03.2019). 2. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ОГУ, 2017. - 125 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1776-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485284 (01.03.2019). 3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 (01.03.2019).
---------------------------	--