

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	Б1.В.17 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, поднятие 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. 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.
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.
Прикладное плавание: плавание на боку, спине; прикладное плавание брассом на спине без выноса рук
 Ныряние 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 № 1. Развитие физических качеств.
 Тема № 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 Тема № 3. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.

	Тема № 4. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой. Тема № 5. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.
Реализуемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикаторы достижения компетенций	ИД-1_{УК-7} Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. ИД-2_{УК-7} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.
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; - 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
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 .
Дополнительная литература	1. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ.ред. В.В. Рышарева; 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).