

Аннотация дисциплины

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

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

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:

	<p>Тема № 1. Развитие физических качеств.</p> <p>Тема № 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема № 3. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.</p> <p>Тема № 4. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.</p> <p>Тема № 5. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.</p>
Реализуемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p>Код компетенции УК-7:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила соревнований по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, плаванию; -технику изучаемых двигательных действий; -средства и методы развития физических качеств. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 – 2 семестр;

	Зачет – 4 семестр; Зачет – 6 семестр
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. 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
Дополнительная литература	1. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444