

Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Игровые виды спорта»

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Тема. Основные вопросы.

1 семестр:

Вводное занятие. История и развитие баскетбола, как вида спорта. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника атаки кольца на шагах и броска со средней дистанции. Атака кольца на шагах без ведения, бросок со средней дистанции без ведения.

Совершенствование передачи и ловли мяча на месте. Передача мяча от груди, передача мяча в пола, передача мяча из за головы.

Совершенствование передачи и ловли мяча в движении. Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Игры с применением всех видов передачи мяча. Эстафеты с применением, ведения и передачи мяча. Передача мяча в парах на скорость

Простейшие навыки ведения мяча. Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча

2 семестр:

Техника атаки кольца со средней и дальней дистанции. Атака кольца со средней дистанции в парах, Атака кольца с трех очковой линии после передачи без ведения мяча.

Простейшие навыки ведения мяча. Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча

Передачи и ловли мяча в движении. Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении.

Техника ведения мяча в движении. Ведение мячей двумя руками одновременно в движении по площадке, ведение мячей по площадке двумя руками попеременно. Ведение мячей двумя руками одновременно с передвижением по площадке с изменением высоты отскока.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Соревновательные эстафеты с применением ведения, передачи мяча и атака кольца в командах.

3 семестр:

Вводное занятие. Объяснение правил игры в баскетбол. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к студентам.

Подготовительные упражнения к игре в баскетбол. Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника самостраховки. Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Пережат через плечи.

Техника передачи и ведения. Выполнение упражнений с использованием обоих элементов. ведение мяча на месте с передачей одной рукой по сигналу, переводы мяча на месте с передачей мяча об пол двумя руками. перемещение по площадке с передачами.

Техника атаки кольца на шагах после ведения. постановка правильного движения ног в зависимости от стороны атаки кольца, атака кольца на шагах после ведения с левой и правой стороны.

Техника атаки кольца в прыжке на две ноги. Выполнения атаки кольца в прыжке на две ноги с левой и с правой стороны, выполнение атаки кольца в прыжке с левой и правой стороны после ведения, выполнение атаки кольца в прыжке с левой и правой стороны после передачи.

Закрепление навыков атаки кольца в прыжке и на шагах. Атака кольца с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах, атака кольца после передачи с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Игра в салки с применением всеми участниками ведения мяча и ловлей через передачу об пол, эстафетные задания с применением ведения, передачи и атаки кольца в прыжке и на шагах, игра в баскетбол.

4 семестр:

Закрепление навыков передачи и ведения мяча . Упражнения на передачу в движении в парах, упражнение на ведение мяча в парах.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок

через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Подготовительные упражнения к игре в баскетбол. Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.

Техника броска в кольцо со средней дистанции стоя. Освоении техники броска со средней дистанции в прыжке с мест без меча, практическая работа над техникой броска с мечом с ближней дистанции без прыжка, практическая работа над техникой броска с мечом со средней дистанции с прыжком.

Техника броска со средней дистанции в движении. Атака кольца со средней дистанции после ведения и переводов, атака кольца со средней дистанции после передачи.

Отработка навыков броска со средней дистанции без и после ведения. Работа в парах над средним броском в прыжке и ведением счета забытых и промазанных бросков, отработка броска со средней дистанции после ведения и передачи.

Работа над штрафным и трех очковым броском. отработка штрафного броска на сбитом дыхании после ускорений. Отработка трех очкового броска в прыжке в парах с установленным количеством попаданий с точки.

5 семестр:

Вводное занятие. Меры безопасности при проведении занятий. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.

Совершенствование навыков специальных движений. Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.

Техника игры в индивидуальной защите. Упражнения на правильное движение в защитной стойке, упражнения в парах с работой над защитной стойкой, игра один на один с акцентом на защиту.

Основы тактике перемещений в командной защите. Освоение стоек, перемещений и страховок в командной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков командной защиты.

Основы тактики перемещений в зонной защите. Освоение стоек, перемещений и страховок в зонной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков зонной защиты.

Подвижные и спортивные игры. Игра три на три в баскетбол челноком, игра в баскетбол пять на пять (грязное время)

Освоение техники игры в командном нападении пять на пять. Упражнения на правильную постановку заслона партнеру на ведении, выходы из под заслонов без мяча со средним броском в прыжке, упражнение на правильного прохождения заслона при игре в защите.

6 семестр:

Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км, челночный бег.

Освоение командной игры и перемещений в быстром прорыве. Освоение перемещений игроков в быстром прорыве без защиты. Игровые упражнения с применением быстрого прорыва к кольцу противника с меньшим количеством защитников, Соревновательные упражнения пять на пять с игрой на подборе и переходом в быстрый прорыв.

Подвижные и спортивные игры. Игровой переход три в два и два в один, игра пять на пять без ведения, Игра пять на пять челноком.

Подвижные и спортивные игры. Игра пять на пять без ведения и обратной передачи, игра пять на пять четыре четверти по всем правилам (грязное время).

Объем дисциплины 328 часов

Форма промежуточного контроля – зачет.