

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

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта» 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

2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Развитие основных физических качеств. Простейшие акробатические элементы. Техника атаки кольца на шагах и броска со средней дистанции. Совершенствование передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование передачи и ловли мяча в движении. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Простейшие навыки ведения мяча.

Техника атаки кольца со средней и дальней дистанции. Простейшие навыки ведения мяча. Передачи и ловли мяча в движении. Техника ведения мяча в движении. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Подготовительные упражнения к игре в баскетбол. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки.

Техника передачи и ведения. Простейшие акробатические элементы. Подготовительные упражнения к игре в баскетбол. Техника броска в кольцо со средней дистанции стоя. Совершенствование навыков специальных движений. Техника игры в индивидуальной защите. Основы тактике перемещений в командной защите. Основы тактики перемещений в зонной защите. Подвижные и спортивные игры.

Волейбол. Правила игры и соревнований. Техника передач. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Передача

мяча сверху двумя руками из боковой зоны. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки. Учебная игра. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Учебная игра. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. Групповое блокирование. Учебная игра. Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.

Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Боковой нападающий удар. Учебная игра. Чередование способов приема сверху мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра. Чередование способов приема снизу мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра. Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. Выбор способов приема мяча. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра. Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.

Вводное занятие. История и развитие футбола в России. Правила игры в футбол. 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. Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: 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.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар по мячу серединой подъёма. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней частью подъёма. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.

Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.

Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.

Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.

Финт «уходом». Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Финт «уходом с ложным замахом на удар».

Закрепление финта «уходом». Совершенствование финта «уходом». Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».

Вводное занятие. Правила игры футбола. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: 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.

Финт «убирание мяча подошвой». Финт «проброс мяча мимо соперника». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».

Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Финт «проброс мяча мимо соперника».

Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».

Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.

Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.

Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: 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.

Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».

Удар носком. Удар серединой подъёма. Ведение мяча внешней частью подъёма. Финт «проброс мяча мимо соперника».

Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.

Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.

Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. Финт «проброс мяча мимо соперника».

Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.

Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. 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.

Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Финт «проброс мяча мимо соперника».

Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.

Основы тактики игры в футбол. Правила проведения соревнований по футболу. Оценка технических действий.

Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».

Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».

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.

Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.

Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.

Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.

4. Трудоемкость дисциплины и форма промежуточной аттестации

Объем дисциплины - 328 часов.

Форма промежуточной аттестации - зачет