



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА

Согласовано

«УТВЕРЖДАЮ»

(Инженерная школа ДВФУ)

Заведующая (ий) кафедрой
Приборостроения

Руководитель ОП В.Н.Багрянцев

В.И.Короченцев

(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)

(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)

« _____ » _____ 2018 __ г.

« _____ » _____ 2018 __ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные курсы по физической культуре»
Направление подготовки – 12.03.04 Биотехнические системы и технологии
профиль подготовки: «Медицинские информационные системы»
Форма подготовки очная

Курс **1,2,3** семестр 2,3,4,5,6

Лекции -0

Практические занятия - 328 час

Лабораторные работы -0 .

в том числе с использованием МАО лек. __ /пр.16 /лаб. __ час.

всего часов аудиторной нагрузки 328 (час.)

в том числе с использованием МАО _0_ час.

самостоятельная работа 0

контрольные работы 0

зачет 2,3,4,5,6 семестр

экзамен семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО ДВФУ 10.03.2016

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента физического воспитания
протокол № 1 от « _____ » _____ сентября _____ 2018 г.

Заведующий департаментом физического воспитания:

(подпись) (и.о. фамилия)

Составитель (ли) _____

(должность) (подпись)

(и.о. фамилия)

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «__» _____ 2018г. № ____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(и.о. фамилия)

Изменений нет.

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 2018 г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(и.о. фамилия)

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», разработана для студентов I, II, III курса по направлению 12.03.04 «Биотехнические системы и технологии» профиль «Медицинские информационные системы» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 часов). Дисциплина реализуется на I, II, III курсе в 2,3,4,5,6 семестрах. Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» последовательно связана со следующими дисциплинами «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

Целью изучения дисциплины 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:

1. Укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;
2. Повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;
3. Создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных

общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Для успешного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- способность владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний. В результате изучения данной дисциплины у студентов формируются следующая общекультурная компетенция:

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | |
|---|---------------------------------------|---|
| ОК-15 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. |
| | Умеет | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
| | Владеет | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Лекционные занятия не предусмотрены.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (328 часов)

Раздел 1 «Волейбол» (72 часа)

Занятие 1. Перемещения и стойки (2 часа):

1. Обучение основным стойкам в волейболе.
2. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
3. Развитие выносливости.

Занятие 2. Верхняя передача (4 часа):

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.
2. Обучение технике верхней передачи.
3. Развитие гибкости.

Занятие 3. Верхняя передача в прыжке (2 часа):

1. Закрепление техники верхней передачи.
2. Обучение технике верхней передачи в прыжке.
3. Развитие координации.

Занятие 4. Верхняя передача за голову (2 часа):

1. Закрепление техники верхней передачи в прыжке.
2. Обучение технике верхней передачи за голову.
3. Развитие гибкости.

Занятие 5. Нижняя передача (4 часа):

1. Закрепление техники верхней передачи за голову.
2. Обучение технике нижней передачи
3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 6. Нижняя передача за голову (2 часа):

1. Закрепление техники нижней передачи.
2. Обучение технике нижней передачи за голову.
3. Развитие выносливости.

Занятие 7. Нижняя прямая подача мяча (2 часа):

1. Обучение технике нижней подачи мяча.
2. Совершенствование техники нижней подачи мяча.
3. Развитие силы.

Занятие 8. Верхняя прямая подача мяча (4 часа):

1. Обучение технике верхней подачи мяча.
2. Совершенствование техники верхней подачи мяча.
3. Развитие силы.

Занятие 9. Прием мяча двумя руками снизу (2 часа):

1. Обучение технике приема двумя руками снизу.
2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 10. Прием мяча двумя руками снизу в падении (2 часа):

1. Обучение технике приема двумя руками снизу в падении.
2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 11. Нападающий удар (6 часов):

1. Обучение технике нападающего удара.
2. Закрепление техники приема двумя руками снизу в падении.
3. Развитие прыжковых качеств.

Занятие 12. Нападающий удар с переводом (2 часа):

1. Обучение технике нападающего удара с переводом.
2. Закрепление техники нападающего удара.
3. Развитие прыжковых качеств.

Занятие 13. Нападающий удар игроком задней линии (2 часа):

1. Обучение технике нападающего удара игроком задней линии.
2. Закрепление техники нападающего удара с переводом.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса.

Занятие 14. Блокирование (4 часа):

1. Обучение технике блокирования.
2. Совершенствование техники нападающего удара игроком задней линии.
3. Развитие прыжковых качеств.

Занятие 15. Групповое блокирование (4 часа):

1. Обучение технике группового блокирования.
2. Совершенствование техники блокирования.
3. Развитие прыжковых качеств.

Занятие 16. Тактика подачи (2 часа):

1. Обучение тактике подачи.
2. Закрепление тактики группового блокирования.
3. Развитие выносливости

Занятие 17. Тактика передачи (4 часа):

1. Обучение тактике верхней передачи.
2. Закрепление тактики подачи.
3. Развитие гибкости.

Занятие 18. Тактика нападающего удара (4 часа):

1. Обучение тактике нападающего удара.
2. Совершенствование тактики подачи.
3. Развитие специальной выносливости.

Занятие 19. Групповые тактические действия в нападении (4 часа):

1. Обучение тактике групповых действий в нападении.
2. Совершенствование тактики нападающего удара.
3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 20. Групповые тактические действия в защите (4 часа):

1. Обучение тактике групповых действий в защите.
2. Совершенствование тактики групповых действий в нападении.
3. Развитие координации.

Занятие 21. Игрок либеро (2 часа):

1. Обучение тактике защитных действий игрока либеро.
2. Совершенствование тактики групповых действий в защите.
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 22. Прием подачи (2 часа):

1. Обучение приему подачи.
2. Совершенствование тактике защитных действий игрока либеро.
3. Развитие игровой ловкости

Занятие 23. Прием нападающего удара (2 часа):

1. Обучение приему нападающего удара.
2. Совершенствование приема подачи.
3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 24. Прием контрольных нормативов (2 часа): Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

Занятие 25. Прием контрольных нормативов (2 часа): Прием контрольных тестов по специально-технической подготовке.

Раздел 2 «Легкая атлетика» (72 часа)

Тема 1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (12 часов).

Занятие 1 (4 часа).

1. Обучение технике низкого старта;
2. Обучение стартовому разгону;
3. Развитие скорости.

Занятие 2 (4 часа).

1. Закрепление техники низкого старта;
2. Совершенствование стартовому разгону;
3. Развитие координации.

Занятие 3 (4 часа).

1. Обучение технике финиширования;
2. Совершенствование технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
3. Развитие быстроты.

Тема 2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции (10 часов).

Занятие 4 (4 часа).

1. Обучение технике бега по прямой дистанции;
2. Обучение технике бега по повороту;
3. Развитие координации.

Занятие 5 (4 часа).

1. Обучение технике высокого старта;
2. Обучение технике финиширования;
3. Совершенствование техники бега по повороту;
4. Развитие выносливости.

Занятие 6 (2 часа).

1. Обучение стартовому ускорению;
2. Закрепление техники высокого старта;
3. Совершенствование техники финиширования;
4. Развитие скоростной выносливости.

Тема 3. Эстафетный бег (12 часов).

Занятие 7 (4 часа).

1. Обучение технике передачи эстафетной палочки;
2. Обучение технике низкого старта с эстафетной палочкой;
3. Развитие скорости.

Занятие 8 (4 часа)

1. Обучение старту бегуна, принимающего эстафету;
2. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки;
3. Развитие координации.

Занятие 9 (4 часа).

1. Обучение передачи эстафеты на максимальной скорости в 20- метровой зоне;
2. Закрепление техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью;
3. Развитие скоростной выносливости.

Тема 4. Методика обучения технике метаний мяча/гранаты (8 часов).

Занятие 10 (2 часа).

1. Обучение держанию и выбрасыванию снаряда;
2. Обучение метанию мяча (гранаты) с места;
3. Развитие ловкости.

Занятие 11 (2 часа)

1. Обучение метанию с бросковых шагов;
2. Обучение технике выполнения разбега и отведения мяча(гранаты);
3. Совершенствование метания мяча с места;
4. Развитие силы.

Занятие 12 (4 часа).

1. Обучение технике метания мяча (гранаты) с полного разбега;
2. Совершенствование техники разбега и отведения мяча (гранаты);
3. Совершенствование техники метания;
4. Развитие скорости.

Тема 5. Методика обучению технике толкания ядра(10 часов).

Занятие 13 (4 часа).

1. Обучить держанию и выталкиванию ядра;
2. Развить силовую способность.

Занятие 14 (2 часа).

1. Обучить технике толкания ядра с места (с финальным усилием);
2. Совершенствовать технику держания и выталкивания ядра
3. Развить координационную способность.

Занятие 15 (4 часа).

1. Обучение технике скачкообразного разбега;
2. Обучение технике толкания ядра со скачка;
3. Совершенствование технике толкания ядра с финальным усилием;
4. Совершенствование технике толкания ядра в целом.

Тема 6. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега (10 часов).

Занятие 16 (2 часа).

1. Обучение подготовке к отталкиванию;
2. Обучение технике отталкивания;

3. Развитие прыгучести.

Занятие 17 (2 часа).

1. Обучение технике полета;
2. Совершенствование технике отталкивания;
3. Развитие прыгучести

Занятие 18 (2 часа).

1. Обучение технике приземления;
2. Совершенствование технике полета;
3. Совершенствование прыжка в длину с места в целом;
4. Развитие координационных способностей.

Занятие 19 (2 часа).

1. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием;
2. Совершенствование технике отталкивания;
3. Развитие координационные способности.

Занятие 20 (2 часа).

1. Обучение технике движениям в полете;
2. Совершенствование технике приземления;
3. Совершенствование прыжка в длину с разбега в целом;
4. Развитие прыгучести.

Тема 7. Методика обучения прыжка в высоту (10 часов).

Занятие 21 (2 часа).

1. Обучение технике отталкивания;
2. Обучение технике разбега по дуге;
3. Развитие координации.

Занятие 22 (2 часа).

1. Обучение технике разбега по дуге в сочетании с отталкиванием;
2. Совершенствование технику отталкивания;
3. Развитие прыгучести.

Занятие 23 (2 часа).

1. Обучение технике перехода через планку и приземлению;
2. Совершенствование технике разбега по дуге в сочетании с отталкиванием;
3. Развитие координации.

Занятие 24 (2 часа).

1. Закрепление техники перехода через планку и приземлению;
2. Совершенствование технике прыжка в целом
3. Развитие прыгучести.

Занятие 25 (2 часа).

1. Прием зачетных нормативов.

Раздел 3 «Баскетбол» (72 часа)

Занятие 1. Тема «Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину» (часа)

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола

3. Развитие игровой ловкости

Занятие 2. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок)» (4 часа)

1. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок)
2. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину
3. Развитие координации движений

Занятие 3. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок)» (2 часа)

1. Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц туловища

Занятие 4. Тема «Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом» (2 часа)

1. Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на рывок-рывок)
3. Развитие силы скорости бега

Занятие 5. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход)» (2 часа)

1. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход)
2. Совершенствование сочетаний индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом
3. Развитие специальной выносливости

Занятие 6. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на проход-проход)» (2 часа)

1. Закрепление техники обманных движений (финт на проход-проход)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Занятие 7. Тема «Обучение обводке соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд» (2 часа)

1. Обучение обводке соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на проход-проход)
3. Развитие прыжковой выносливости

Занятие 8. Тема «Закрепление техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд» (2 часа)

1. Закрепление техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 9. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)» (2 часа)

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)
2. Совершенствование техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
3. Развитие стартовой скорости

Занятие 10. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)» (2 часа)

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц туловища

Занятие 11. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)» (2 часа)

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на передачу-бросок)
3. Развитие стартовой скорости

Занятие 12. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)» (2 часа)

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие силовой выносливости

Занятие 13. Тема «Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу» (2 часа)

1. Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)
3. Развитие быстроты реакции

Занятие 14. Тема «Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу» (2 часа)

1. Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие прыгучести.

Занятие 15. Тема «Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2 часа)

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника
2. Совершенствование техники броска мяча в движении одной рукой снизу
3. Развитие общей выносливости

Занятие 16. Тема «Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2 часа)

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц ног

Занятие 17. Тема «Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2 часа)

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие координации движений.

Занятие 18. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2 часа)

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»
2. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «переключение»
3. Развитие быстроты перемещений

Занятие 19. Тема «Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2 часа)

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста
3. Развитие стартовой скорости

Занятие 20. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2 часа)

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»
2. Учебная игра
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Занятие 21. Тема «Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2 часа)

1. Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание»
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»
3. Развитие силовой выносливости

Занятие 22. Тема «Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2 часа)

1. Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

3. Развитие координации

Занятие 23. Тема «Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2 часа)

1 Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»

2 Учебная игра

3 Развитие силы мышц ног

Занятие 24. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием игроков «сдвоенный заслон» (2 часа)

1 Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»

2 Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»

3 Развитие ловкости

Занятие 25. Тема «Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон» (2 часа)

1 Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»

2 Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

3 Развитие общей выносливости.

Занятие 26. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон» (2 часа)

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»

2. Учебная игра

3. Развитие скоростно-силовых качеств

Занятие 27. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2 часа)

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

2. Совершенствование техники броска одной рукой с места в быстром темпе

3. Развитие прыжковой выносливости

Занятие 28. Тема «Закрепление техники тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2 часа)

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

3. Развитие силовой выносливости

Занятие 29. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2 часа)

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

2. Учебная игра

3. Развитие силы мышц туловища

Занятие 30. Тема «Обучение системе нападения через центрального игрока» (2 часа)

1. Обучение системе нападения через центрального игрока

2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

3. Развитие прыжковой выносливости

Занятие 31. Тема «Закрепление системы нападения через центрального игрока» (2 часа)

1. Закрепление системы нападения через центрального игрока

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

3. Развитие силы мышц ног

Занятие 32. Тема «Совершенствование системы нападения через центрального игрока» (2 часа)

1. Совершенствование системы нападения через центрального игрока

2. Учебная игра

3. Развитие стартовой скорости

Занятие 33. Тема «Обучение системе нападения без центрального игрока» (2 часа)

1. Обучение системе нападения без центрального игрока

2. Совершенствование техники передач мяча в движении (встречные, поперечные)

3. Развитие гибкости

Занятие 34. Тема «Прием зачётных нормативов» (4 часа)

Раздел 4 «Плавание» (72 часа)

Тема 1. Освоение с водной средой (2 часа) Занятие 1. (2 часа)

1. Техника безопасности проведения занятий в бассейне.

2. Разбор игр, применяемых для освоения с водой, направленных на знакомство со свойствами воды.

3. Освоение статических и динамических упражнений по освоению с водой

Тема 2. Техника и методика обучения опорного гребка. (6 часов)

Занятие 2. (2 часа)

1. Обучение удержанию тела на поверхности воды в горизонтальном и вертикальном положении;

2. Совершенствование статических и динамических упражнений по освоению с водой

3. Развитие координационных способностей;

Занятие 3. (2 часа)

1. Обучение технике передвижения с помощью опорного гребка.

2. Совершенствование удержания тела на поверхности воды в горизонтальном и вертикальном положении;

3. Развитие выносливости;

Занятие 4. (2 часа)

1. Обучение технике использования опорного гребка для выполнения вдохов и выдохов на глубокой воде

2. Совершенствование техники передвижения с помощью опорного гребка;

3. Развитие скорости.

Тема 3. Техника и методика обучения способа плавания «кроль на груди» (6 часов) Занятие 5. (2 часа)

1. Обучение технике движений руками в воде

2. Совершенствование техники гребка;

3. Развитие выносливости

Занятие 6. (2 часа) 1.

1. Обучение технике движений ногами в воде

2. Совершенствование техники движений руками в воде

3. Развитие скорости.

Занятие 7. (2 часа)

1. Обучение технике согласованных движений руками и ногами

2. Совершенствование техники способа плавания «кроль на груди» в целом

3. Развитие скоростной выносливости

Тема 4. Техника и методика обучения старта при плавании способом «кроль на груди» (4 часа) Занятие 8. (2 часа)

1. Обучение технике старта с тумбочки

2. Закрепление техники движений ногами и руками в воде

3. Развитие скорости

Занятие 9. (2 часа)

1. Обучение технике старта с тумбочки вместе с техникой способа плавания «кроль на груди»

2. Совершенствование техники старта с тумбочки

3. Развитие общей выносливости

Тема 5. Техника и методика обучения поворота при плавании способом «кроль на груди» (6 часов) Занятие 10. (2 часа)

1. Обучение технике «открытый поворот» в воде

2. Обучение технике толчка и скольжения

3. Закрепление техники старта с тумбочки

4. Развитие координации

Занятие 11. (2 часа)

1. Обучение технике «закрытый поворот» в воде
2. Совершенствование техники «открытый поворот» в воде
3. Развитие скорости

Занятие 12. (2 часа)

1. Закрепление техники поворотов
2. Совершенствование техники плавания «кроль на груди» в целом
3. Развитие скоростной выносливости

Тема 6. Техника и методика обучения способа плавания «кроль на спине» (6 часов) Занятие 13. (2 часа)

1. Обучение подготовительному движению ногами
2. Обучение рабочему движению ногами
3. Развитие выносливости

Занятие 14. (2 часа)

1. Обучение технике работы рук
2. Совершенствование техники работы ног в целом
3. Развитие силовой выносливости

Занятие 15. (2 часа)

1. Обучение правильному дыханию
2. Совершенствование техники работы рук
3. Совершенствование общей координации движений
4. Развитие скорости

Тема 7. Техника и методика обучения старта и поворота при плавании способом «кроль на спине» (6 часов) Занятие 16. (2 часа)

1. Обучение технике «открытый поворот» в воде
2. Обучение технике «закрытый поворот» в воде
3. Развитие координации

Занятие 17. (2 часа)

1. Обучение технике старта из воды
2. Совершенствование техники «открытый поворот/закрытый поворот»
3. Развитие скорости

Занятие 18. (2 часа)

1. Закрепление техники поворотов
2. Совершенствование техники старта
3. Развитие выносливости

Тема 8. Техника и методика совершенствования техники способа плавания «кроль на спине». (4 часа) Занятие 19. (2 часа).

1. Обучение технике старта в координации с техникой плавания «кроль на спине»
2. Закрепление техники поворота
3. Совершенствование техники «кроля на спине» в целом
4. Развитие быстроты

Тема 9. Техника и методика обучения способа «брасс». (6 часов)

Занятие 20. (2 часа)

1. Обучение технике движений работы ног
2. Закрепление техники передвижения с помощью опорного гребка

3. Развитие силы

Занятие 21. (2 часа)

1. Обучение технике движения работы рук и дыхания
2. Совершенствование техники движений работы ног
3. Развитие скорости

Занятие 22. (2 часа)

1. Обучение согласованию работы ног, рук и дыхания
2. Совершенствование техники движений работы рук и дыхания
3. Совершенствование техники плавания способом «брасс» в целом
4. Развитие скоростной выносливости

Тема 10. Техника и методика обучения старта и поворота при плавании способом «брасс». (6 часов) Занятие 23. (2 часа)

1. Обучение технике старта с тумбочки
2. Закрепление техники движения ног, рук и дыхания в воде
3. Развитие скорости

Занятие 24. (2 часа)

1. Обучение технике старта с тумбочки вместе с техникой способа плавания «брасс»
2. Закрепление техники старта с тумбочки
3. Развитие общей выносливости

Занятие 25. (2 часа)

1. Обучение технике поворотов в координации с техникой плавания «брасс»
2. Совершенствование техники старта с тумбочки вместе с техникой способа плавания «брасс»
3. Развитие скоростно-силовой выносливости

Тема 11. Техника и методика совершенствования техники способа плавания «брасс». (2 часа) Занятие 26. (2 часа)

1. Закрепление техники дыхания
2. Совершенствование техники «брасс» в целом
3. Развитие быстроты

Тема 12. Техника и методика обучения способа плавания «баттерфляй». (6 часов) Занятие 27. (2 часа)

1. Обучение технике работы ног и туловища
2. Закрепление техники опорного гребка
3. Развитие выносливости

Занятие 28. (2 часа)

1. Обучение технике работы рук и дыхания
2. Совершенствование техники работы ног
3. Развитие скорости

Занятие 29. (2 часа)

1. Обучение общему согласованию движения ног, рук и дыхания
2. Совершенствование техники работы рук и дыхания
3. Развитие силы

Тема 13. Техника и методика совершенствования техники способа плавания «баттерфляй». (4 часа) Занятие 30. (2 часа)

1. Обучение технике поворота в согласовании с техникой плавания «баттерфляй»
2. Совершенствование согласования движения ног, рук и дыхания в технике «баттерфляй»
3. Развитие общей выносливости

Занятие 31. (2 часа)

1. Обучение технике старта в согласовании с техникой плавания «баттерфляй»
2. Совершенствование техники плавания «баттерфляй» в целом
3. Развитие скорости

Тема 14. Техника и методика обучения способу плавания «брасс на спине». (2 часа) Занятие 32. (2 часа)

1. Обучение технике плавания «брасс на спине»
2. Совершенствование техники «брасс на спине»
3. Развитие общей выносливости

Тема 15. Техника и методика обучения способу плавания «на боку». (4 часа) Занятие 33. (2 часа)

1. Обучение технику движения ногами
2. Совершенствование техники гребка
3. Развитие силы

Занятие 34. (2 часа)

1. Обучение движению руками и дыханию
2. Совершенствование техники движения плавания «на боку» в целом
3. Развитие выносливости

Тема 16. Техника и методика обучения погружению на глубину и ныряние в длину. (2 часа) Занятие 35. (2 часа)

1. Обучение технике погружения на глубину
2. Обучение технике ныряния в длину
3. Закрепление старта с тумбочки
4. Развитие координации

Тема 17. Контрольные тесты (2 часа) Занятие 36. (2 часа)

1. Прием зачетных нормативов.

Раздел 5 «Настольный теннис» (40 часов)

Занятие 1. Захват ракетки и исходные положения для удара (2 часа):

1. Обучение технике захвата ракетки и исходных положений.
2. Обучение технике захвата ракетки исходных положений.
3. Развитие координации.

Занятие 2. Стойки и передвижения (2 часа):

1. Обучение технике правосторонних, левосторонних и нейтральной (основной) стойкам.
2. Совершенствование техники захвата ракетки исходных положений.
3. Развитие гибкости.

Занятие 3. Атакующие удары (4 часов):

1. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой.
2. Совершенствование техники правосторонних, левосторонних и нейтральной (основной) стойкам.
3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 4. Подставка: (4 часа):

1. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара.
2. Совершенствование выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой.
3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 5. Срезка (4 часа):

1. Обучение технике быстрой и медленной срезке.
2. Совершенствование техники подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара.
3. Развитие специальной выносливости.

Занятие 6. Накат (4 часа):

1. Обучение технике наката по мячам с нижним вращением и с боковой позиции.
2. Совершенствование техники быстрой и медленной срезке.
3. Развитие выносливости.

Занятие 7. Подрезка (4 часа):

1. Обучение технике подрезки справа, слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
2. Совершенствование техники наката по мячам с нижним вращением и с боковой позиции.
3. Развитие силы.

Занятие 8. Подача (4 часа):

1. Обучение технике приема подач толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх.
2. Совершенствование техники подрезки справа, слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
3. Развитие гибкости.

Занятие 9. Прием подачи (4 часа):

1. Обучение технике приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и точка.
2. Совершенствование техники приема подач толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх
3. Развитие скоростных качеств.

Занятие 10. Техника комбинаций (4 часа):

1. Обучение одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений.
2. Совершенствование техники приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и точка.

3. Развитие скоростных качеств.

Занятие 11. Прием контрольных нормативов (2 часа):

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

Занятие 12. Прием контрольных нормативов (2 часа): Прием зачетных нормативов.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа не предусмотрена

IV. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература (электронные и печатные издания)

1. Барчуков, И. С. Физическая культура : методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. М.: КноРус , 2014. 297 с. 4 экз.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736423&theme=FEFU>
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. Изд. 9-е, стер. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 445 с. 3 экз.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783553&theme=FEFU>
3. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика. Энциклопедия в 2-х т. Том 1. А-Н [Электронный ресурс] : / В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. — Электрон. дан. — М. : Человек, 2012. — 706 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60510
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. Ростов-на-Дону : Феникс , 2014. 253 с. 3 экз.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>
5. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625> .
6. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013. — 192 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60612
7. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом./ Петрова Н.Л., Баранов В.А.// – М.: Человек, 2013. – 148 с., ил. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/60519/page143>
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520с. 1 экз. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:297198&theme=FEFU>

9. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>

Дополнительная литература (электронные и печатные издания)

1. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб.пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/4106/>
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под общ.редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997. – 360с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:104370&theme=FEFU>
3. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. Режим доступа <http://fizkultura.ru/books/basketball/6>
4. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013. — 215 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60556
5. Волейбол в школе: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1989.- 128 с. <http://fizkult-ura.ru/books/volleyball/6>
6. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с. <http://fizkult-ura.ru/books/volleyball/5>
7. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. метод.пособ. / Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с. Режим доступа <http://shkola-savina.ru/images/metodica/36.pdf>
8. Плавание : учебник для вузов /Н.Ж. Булгакова, О.И. Морозов, О.И. Попов, М.А. Максимова, М.Н. Маринич, под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2010.- 400с., ил. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/60519/page143>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

1. <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> – научная библиотека ДВФУ
2. <http://e.lanbook.com> –электронно-библиотечная система «Лань»

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ
Программой предусмотрена сдача студентами зачетов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Отметка о выполнении зачета по «Элективным курсам по физической культуре» вносится в зачетную книжку студентов в конце семестра.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- ✓ систематически посещать занятия по физическому воспитанию (практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- ✓ повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- ✓ проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой; С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов в семестре планируется выполнение ими 5 тестов, включая два по общефизической подготовке (табл.1) и три теста по специально-технической подготовке (табл. 2,3,4,5,6). Для оценки исходного уровня общефизической подготовленности студенты выполняют 2 теста по общефизической подготовке семестра после прохождения ими медицинского осмотра. Тест считается выполненным, если студент показал результат не ниже 3 баллов.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в наличии есть игровой зал в корпусе S1 и игровые площадки в корпусе S, 4 открытые баскетбольные площадки, спортивный стадион для проведения занятий по легкой атлетике. Плавательный бассейн, необходимый для проведения практических занятий отвечающий действующим санитарным нормам и принадлежащие вузу. Так же имеются баскетбольные, волейбольные и набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки.