

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Факультет психологии и педагогики



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Гаурский

_____» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту Б2.N.1

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Дошкольное образование и иностранный язык

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Шарифуллина С.Р.

Рецензент(ы):

Мартынова Виктория Александровна

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Шарифуллина С. Р.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 1014258218

Казань

2018

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, к.н. Шарифуллина С.Р. кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультет психологии и педагогики, SRSharifullina@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины - обеспечение сформированности целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.

Задачи:

- сформировать основу профессиональной деятельности специалиста, привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений через специфику волейбола и баскетбола;
- конкретизировать на предметной основе волейбола и баскетбола, основных положений теории и методики физического воспитания и спорта;
- раскрыть технологии труда преподавателя физической культуры и тренера по видам спорта;
- формировать основы техники в волейболе и баскетболе, обеспечение достаточного уровня физической готовности.
- формировать у студентов знания, умения, навыки применения полученных теоретических и практических знаний для организации физического воспитания и спорта

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б2.N.1 Практика и научно-исследовательская работа" основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к . Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту относятся к блоку вариативных дисциплин, базируется на курсе 'Физическая культура', необходим для осуществления производственной (педагогической) практики.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ОК-9 (общекультурные компетенции)	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	способен к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические основы физической культуры;

- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

2. должен уметь:

- применять на практике знания и умения, полученные на занятиях 'Физическая культура';
 - составлять комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) с учетом цели физкультурно-спортивной тренировки.

3. должен владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
 - терминологией, применяемой в физической культуре и различных видах спорта.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 328 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Легкая атлетика	1		0	20	0	Тестирование физической подготовки
2.	Тема 2. Волейбол	1		0	18	0	Тестирование физической подготовки

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
3.	Тема 3. Гимнастика	1		0	8	0	Тестирование физической подготовки
4.	Тема 4. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	1		0	8	0	Тестирование физической подготовки
5.	Тема 5. Лыжный спорт	2		0	16	0	Тестирование физической подготовки
6.	Тема 6. Спортивные игры: Баскетбол	2		0	16	0	Тестирование физической подготовки
7.	Тема 7. Легкая атлетика	2		0	16	0	Тестирование физической подготовки
8.	Тема 8. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	2		0	6	0	Тестирование физической подготовки
9.	Тема 9. Легкая атлетика	3		0	20	0	Тестирование физической подготовки
10.	Тема 10. Гимнастика	3		0	14	0	Тестирование физической подготовки
11.	Тема 11. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	3		0	4	0	Тестирование физической подготовки
12.	Тема 12. Спортивные игры: Волейбол	3		0	16	0	Тестирование физической подготовки
13.	Тема 13. Лыжный спорт	4		0	8	0	Тестирование физической подготовки
14.	Тема 14. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	4		0	8	0	Тестирование физической подготовки

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
15.	Тема 15. Спортигры: Баскетбол	4		0	16	0	Тестирование физической подготовки
16.	Тема 16. Легкая атлетика	4		0	22	0	Тестирование физической подготовки
17.	Тема 17. Легкая атлетика	5		0	20	0	Тестирование физической подготовки
18.	Тема 18. Гимнастика	5		0	16	0	Тестирование физической подготовки
19.	Тема 19. Спортигры: Волейбол	5		0	10	0	Тестирование физической подготовки
20.	Тема 20. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	5		0	8	0	Тестирование физической подготовки
21.	Тема 21. Лыжный спорт	6		0	10	0	Тестирование физической подготовки
22.	Тема 22. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	6		0	10	0	Тестирование физической подготовки
23.	Тема 23. Спортигры: Баскетбол	6		0	20	0	Тестирование физической подготовки
24.	Тема 24. Легкая атлетика	6		0	18	0	Тестирование физической подготовки
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	Зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	Зачет

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	Зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	Зачет
	Итого			0	328	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Легкая атлетика

практическое занятие (20 часа(ов)):

Освоение общеразвивающих и специальных упражнений. Комплекс упражнений для подготовительной части урока (разминки) выполняемый: а) в движении; б) на месте (построение в круг, шеренги, колонны); в) в парах; г) с использованием спортивного инвентаря и оборудования (набивные мячи, ядра, гимнастическая стенка и др.). Комплексы упражнений для направленного развития физических качеств. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов

Тема 2. Волейбол

практическое занятие (18 часа(ов)):

Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 3. Гимнастика

практическое занятие (8 часа(ов)):

Освоение общеразвивающих и специальных упражнений. Комплекс упражнений для подготовительной части урока (разминки) выполняемый: а) в движении; б) на месте (построение в круг, шеренги, колонны); в) в парах; г) с использованием спортивного инвентаря и оборудования (набивные мячи, ядра, гимнастическая стенка и др.). Комплексы упражнений для направленного развития физических качеств. Организация и проведение соревнований по гимнастике

Тема 4. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

практическое занятие (8 часа(ов)):

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга

Тема 5. Лыжный спорт

практическое занятие (16 часа(ов)):

Освоение общеразвивающих и специальных упражнений. Комплекс упражнений для подготовительной части урока (разминки) выполняемый: а) в движении; б) на месте (построение в круг, шеренги, колонны); в) в парах; г) с использованием спортивного инвентаря и оборудования (набивные мячи, ядра, гимнастическая стенка и др.). Комплексы упражнений для направленного развития физических качеств. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

Тема 6. Спортивные: Баскетбол

практическое занятие (16 часа(ов)):

Характеристика средств и методов в спортивных играх. Структура соревновательной, игровой деятельности и стадии становления навыков игры в баскетбол. Этапы обучения технике и тактике игры. Средства и методы обучения на отдельных этапах. Учет возрастных особенностей и подготовленности занимающихся в процессе обучения. Организация и проведение соревнований по баскетболу

Тема 7. Легкая атлетика

практическое занятие (16 часа(ов)):

Освоение общеразвивающих и специальных упражнений. Комплекс упражнений для подготовительной части урока (разминки) выполняемый: а) в движении; б) на месте (построение в круг, шеренги, колонны); в) в парах; г) с использованием спортивного инвентаря и оборудования (набивные мячи, ядра, гимнастическая стенка и др.). Комплексы упражнений для направленного развития физических качеств. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов

Тема 8. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

практическое занятие (6 часа(ов)):

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга

Тема 9. Легкая атлетика

практическое занятие (20 часа(ов)):

Освоение общеразвивающих и специальных упражнений. Комплекс упражнений для подготовительной части урока (разминки) выполняемый: а) в движении; б) на месте (построение в круг, шеренги, колонны); в) в парах; г) с использованием спортивного инвентаря и оборудования (набивные мячи, ядра, гимнастическая стенка и др.). Комплексы упражнений для направленного развития физических качеств. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов

Тема 10. Гимнастика

практическое занятие (14 часа(ов)):

Освоение общеразвивающих и специальных упражнений. Комплекс упражнений для подготовительной части урока (разминки) выполняемый: а) в движении; б) на месте (построение в круг, шеренги, колонны); в) в парах; г) с использованием спортивного инвентаря и оборудования (набивные мячи, ядра, гимнастическая стенка и др.). Комплексы упражнений для направленного развития физических качеств. Организация и проведение соревнований по гимнастике

Тема 11. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга

Тема 12. Спортивные игры: Волейбол

практическое занятие (16 часа(ов)):

Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 13. Лыжный спорт

практическое занятие (8 часа(ов)):

Освоение общеразвивающих и специальных упражнений. Комплекс упражнений для подготовительной части урока (разминки) выполняемый: а) в движении; б) на месте (построение в круг, шеренги, колонны); в) в парах; г) с использованием спортивного инвентаря и оборудования (набивные мячи, ядра, гимнастическая стенка и др.). Комплексы упражнений для направленного развития физических качеств. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

Тема 14. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

практическое занятие (8 часа(ов)):

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга

Тема 15. Спортивные: Баскетбол

практическое занятие (16 часа(ов)):

Характеристика средств и методов в спортивных играх. Структура соревновательной, игровой деятельности и стадии становления навыков игры в баскетбол. Этапы обучения технике и тактике игры. Средства и методы обучения на отдельных этапах. Учет возрастных особенностей и подготовленности занимающихся в процессе обучения. Организация и проведение соревнований по баскетболу

Тема 16. Легкая атлетика

практическое занятие (22 часа(ов)):

Освоение общеразвивающих и специальных упражнений. Комплекс упражнений для подготовительной части урока (разминки) выполняемый: а) в движении; б) на месте (построение в круг, шеренги, колонны); в) в парах; г) с использованием спортивного инвентаря и оборудования (набивные мячи, ядра, гимнастическая стенка и др.). Комплексы упражнений для направленного развития физических качеств. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов

Тема 17. Легкая атлетика

практическое занятие (20 часа(ов)):

Освоение общеразвивающих и специальных упражнений. Комплекс упражнений для подготовительной части урока (разминки) выполняемый: а) в движении; б) на месте (построение в круг, шеренги, колонны); в) в парах; г) с использованием спортивного инвентаря и оборудования (набивные мячи, ядра, гимнастическая стенка и др.). Комплексы упражнений для направленного развития физических качеств. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Тема 18. Гимнастика

практическое занятие (16 часа(ов)):

Освоение общеразвивающих и специальных упражнений. Комплекс упражнений для подготовительной части урока (разминки) выполняемый: а) в движении; б) на месте (построение в круг, шеренги, колонны); в) в парах; г) с использованием спортивного инвентаря и оборудования (набивные мячи, ядра, гимнастическая стенка и др.). Комплексы упражнений для направленного развития физических качеств. Организация и проведение соревнований по гимнастике

Тема 19. Спортивные: Волейбол

практическое занятие (10 часа(ов)):

Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 20. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

практическое занятие (8 часа(ов)):

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга

Тема 21. Лыжный спорт

практическое занятие (10 часа(ов)):

Освоение общеразвивающих и специальных упражнений. Комплекс упражнений для подготовительной части урока (разминки) выполняемый: а) в движении; б) на месте (построение в круг, шеренги, колонны); в) в парах; г) с использованием спортивного инвентаря и оборудования (набивные мячи, ядра, гимнастическая стенка и др.). Комплексы упражнений для направленного развития физических качеств. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

Тема 22. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

практическое занятие (10 часа(ов)):

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга

Тема 23. Спортивные игры: Баскетбол

практическое занятие (20 часа(ов)):

Характеристика средств и методов в спортивных играх. Структура соревновательной, игровой деятельности и стадии становления навыков игры в баскетбол. Этапы обучения технике и тактике игры. Средства и методы обучения на отдельных этапах. Учет возрастных особенностей и подготовленности занимающихся в процессе обучения. Организация и проведение соревнований по баскетболу

Тема 24. Легкая атлетика

практическое занятие (18 часа(ов)):

Освоение общеразвивающих и специальных упражнений. Комплекс упражнений для подготовительной части урока (разминки) выполняемый: а) в движении; б) на месте (построение в круг, шеренги, колонны); в) в парах; г) с использованием спортивного инвентаря и оборудования (набивные мячи, ядра, гимнастическая стенка и др.). Комплексы упражнений для направленного развития физических качеств. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины предполагает использование традиционных (практические занятия с использованием методических материалов) и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием мультимедийных программ.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Легкая атлетика

Тема 2. Волейбол

Тема 3. Гимнастика

Тема 4. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Тема 5. Лыжный спорт

Тема 6. Спортивные: Баскетбол

Тема 7. Легкая атлетика

Тема 8. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Тема 9. Легкая атлетика

Тема 10. Гимнастика

Тема 11. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Тема 12. Спортивные: Волейбол

Тема 13. Лыжный спорт

Тема 14. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Тема 15. Спортивные: Баскетбол

Тема 16. Легкая атлетика

Тема 17. Легкая атлетика

Тема 18. Гимнастика

Тема 19. Спортивные: Волейбол

Тема 20. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Тема 21. Лыжный спорт

Тема 22. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Тема 23. Спортивные: Баскетбол

Тема 24. Легкая атлетика

Итоговая форма контроля

зачет (в 3 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 5 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 1 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 2 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 6 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 4 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

1. Строевые упражнения, современная классификация;
2. История развития лыжного спорта;
3. Методика изучения лыжных ходов;
4. Попеременный двухшажный ход (классический);
5. Попеременный четырёхшажный ход (классический);
6. Одновременный безшажный ход (классический);
7. Одновременный одношажный ход (классический);
8. Одновременный двухшажный ход (классический);
9. Попеременный двухшажный ход (коньковый);
10. Одновременный одношажный ход (коньковый);
11. Одновременный двухшажный ход (коньковый);
12. Способы подъёмов в гору;
13. Способы спусков с горы;
14. Способы торможений;
15. Способы поворотов;
16. Структура урока физической культуры по лыжному спорту;
17. Особенности проведения подготовительной части урока;
18. Особенности проведения основной части урока;
19. Особенности проведения заключительной части урока;
20. Переходы с попеременных ходов на одновременные и наоборот.
21. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
22. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
23. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
24. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
25. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
26. Характеристики оздоровительных видов гимнастики.
27. Характеристика спортивных видов гимнастики.
28. Значение гимнастической терминологии.
29. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
30. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике.

31. Правила условных сокращений гимнастической терминологии.
32. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
33. Правила записи акробатических и вольных упражнений.
34. Правила записи упражнений на снарядах.
35. Термины общеразвивающих упражнений.
36. Термины упражнений на снарядах.
37. Термины акробатических упражнений.
38. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.
39. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.
40. Общеразвивающие упражнения: характеристика, применение.
41. Упражнения на снарядах: содержание, значение, место в уроке.
42. Прикладные упражнения: содержание, значение, применение.
6. Прыжки в гимнастика: содержание, значение, применение.
43. Акробатические упражнения: содержание, значение, применение.
44. Вольные упражнения: характеристика, значение, применение.
45. Правила и методика составления комплекса ОРУ. ОРУ как метод развития физических качеств.
46. Методика проведения строевых упражнений.
47. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
48. ОРУ на вспомогательных снарядах и особенности их проведения.
49. Игры и эстафеты в гимнастике: назначение, применение.
50. Основные задачи применения средств гимнастики.
51. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
52. Основы обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.
53. Методы обучения в гимнастике.
54. Реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям.
55. Приемы обучения упражнениям на снарядах.
56. Этапы обучения двигательным действиям.
57. Упражнения на снарядах: классификация и особенности обучения.
58. Акробатические упражнения: классификация и особенности обучения.
59. Опорные прыжки: классификация и особенности обучения.
60. 10.Страховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.
61. Подготовка преподавателя к проведению урока гимнастики
62. Урок гимнастики. Структура урока.
63. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока.
64. Методика проведения подготовительной части урока.
65. Задачи, средства и организация основной части урока.
66. Методика проведения основной части урока.
67. Способы повышения плотности основной части урока.
68. Задачи, средства и организация заключительной части урока.
69. Методика проведения заключительной части урока.
70. Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе.
71. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
72. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.
73. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми старшего школьного возраста.

74. Прикладные упражнения в школьном уроке: содержание, методика обучения.
75. Формирование правильной осанки на уроках гимнастики.
76. Виды соревнований и их значение.
77. Этапы подготовки к проведению соревнований.
78. Положение о соревнованиях, его особенности и основные части.
79. Особенности судейства в гимнастике.
80. Состав главной судейской коллегии и бригад на видах многоборья.
81. Главный судья соревнований его обязанности и действия в период проведения соревнований.
82. Гимнастические снаряды. Места занятий них оборудование.
83. Проведение соревнований по гимнастике.
84. Положение о соревнованиях по легкой атлетике (структура и содержание).
85. Обязанности и права главного судьи соревнований по легкой атлетике.
86. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе (инвентарь, оборудование, легкоатлетические виды и их последовательность, торжественные церемониалы и т.д.).
87. Состав судейской коллегии при проведении соревнований по легкой атлетике в вузе.
88. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в школе.
89. Организация и правила проведения соревнований в бега на короткие дистанции (инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа).
90. Организация и правила проведения соревнований в бега на средние дистанции (инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа).
91. Организация и правила проведения соревнований в барьерном бега 100 м с/б (женщины) и 110 м с/б (мужчины).
92. Организация и правила проведения соревнований в эстафетном бега 4x100 м (инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа).
93. Организация и правила проведения соревнований в легкоатлетическом кроссе (инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа).
94. Организация и правила проведения соревнований в прыжках в длину с разбега (инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя).
95. Организация и правила проведения соревнований по тройному прыжку с разбега (инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа).
96. Организация и правила проведения соревнований в прыжках в высоту с разбега (инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя).
97. Организация и правила проведения соревнований в толкании ядра (инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя).
98. Организация и правила проведения соревнований в метании копья (инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя).
99. Организация и правила проведения соревнований в метании гранаты (инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя).
100. Организация и правила проведения соревнований в метании малого мяча на дальность (инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя).

7.1. Основная литература:

1. Григорович, Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. -URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
4. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- ULR: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

7.2. Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

7.3. Интернет-ресурсы:

- Библиотека учебной и научной литературы - <http://sbiblio.com/biblio>
Журнал Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>
Сайт Мир спорта - <https://world-sport.org>
Электронно-библиотечная система - <http://e.lanbook.com>
Электронно-библиотечная система - <http://znanium.com>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Спортзал, лыжи, скакалки, обручи, мячи (волейбольные, баскетбольные), тренажерный зал.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Дошкольное образование и иностранный язык .

Автор(ы):

Шарифуллина С.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Мартынова Виктория Александровна _____

"__" _____ 201__ г.