

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Институт фундаментальной медицины и биологии

Высшая школа биологии

Центр биологии и педагогического образования

Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК

Дисциплина: «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Осваивается на 3 курсе в 5 и 6 семестрах

Специальности и направления подготовки обучающихся Института фундаментальной медицины и биологии: «Лечебное дело», «Стоматология», «Медицинская биохимия», «Фармация», «Биология», «Педагогическое образование»;

Специальности и направления подготовки обучающихся Института экологии и природопользования: «Биотехнология», «Гидрометеорология», «Землеустройство и кадастры», «Почвоведение», «Экология и природопользование»;

Специальности и направления подготовки обучающихся Инженерного института: «Управление качеством», «Техническая физика».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2022-2023 учебный год

N	Разделы дисциплины / модуля	Форма промежуточной аттестации
1.	Тема 4. Практический раздел (по выбору обучающегося): - бадминтон; - баскетбол; - волейбол; - гимнастика, - настольный теннис; - плавание; - футбол	Текущий контроль: 1) Учет посещаемости занятий; 2) Защита реферата по общим вопросам физической культуры и спорту; 3) Защита презентации по избранному виду спорта.
2.	Тема 5. Практический раздел (по выбору обучающегося): - бадминтон; - баскетбол; - волейбол; - гимнастика, - настольный теннис; - плавание; - футбол	Промежуточная аттестация: <u>Зачет</u> - тестирование общей и специальной физической подготовленности обучающегося (для обучающихся основной и специальной медицинской группы 1) - зачетные вопросы (для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе 2).

Тема 4. Практический раздел (по выбору обучающегося): - бадминтон; - баскетбол; - волейбол; - гимнастика, - настольный теннис; - плавание; - футбол

- бадминтон темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по бадминтону.

2. Выполнение мягких ударов с перемещением в перед. Развитие двигательной реакции. Учебная игра.

3. Выполнение комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка). Учебная игра.

4. Обучение технике укороченному удару. Развитие гибкости лучезапястного сустава.

5. Выполнение мягких и плоских ударов. Развитие гибкости плечевого сустава. Учебная игра.

6. Учебная игра. Подготовка к сдаче зачетных нормативных требований.

- баскетбол темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по баскетболу.

2. Выполнение приема мяча, ведения, остановки прыжком и передачи или броска мяча. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

3. Броски мяча в корзину со средней дистанции. "Штрафной бросок". Техника его выполнения. Учебная игра с заданием по тактике игры.

4. Техника и тактика выполнения "быстрого прорыва" по флангам. Учебная игра с заданием по тактике игры.

5. Командные тактические действия в защите. Учебная игра с заданием по тактике игры.

6. Учебная игра и подготовка к сдаче зачетных нормативных требований.

- волейбол темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по волейболу.

2. Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах мяча. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

3. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

4. Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

5. Учебная игра и подготовка к сдаче зачетных нормативных требований.

- гимнастика темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по гимнастике.

2. Специальная физическая подготовка. Обучение учебной комбинации со скакалкой. Подвижные игры с элементами гимнастики.

3. Специальная физическая подготовка. Составление и проведение обучающимися учебной комбинации со скакалкой из ранее пройденных элементов.

4. Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов.

5. Подготовка к сдаче зачетных нормативных требований.

- настольный теннис темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по настольному теннису.

2. Обучение технике подач "маятник", "челнок", "веер", "бумеранг". Учебная игра с заданием по технике.

3. Основные технические действия при выполнении приема подач. Учебная игра с заданием по технике.

4. Тактика одиночных встреч защитного стиля. Учебная игра с заданием по тактике.

5. Подготовка к сдаче зачетных нормативных требований. Учебная игра.

- плавание темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в сухом зале, плавательном бассейне.

2. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).

3. Обучение технике способом плавания баттерфляй.

4. Баттерфляй: техника старта и поворота.

5. Подвижные игры на воде с элементами изученных способов плавания. Свободное плавание.

6. Плавание. Правила соревнований, основы судейства.

7. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

- футбол темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по футболу.

2. Тактические действия: передача мяча в парах, тройках без смены и со сменой мест. Учебная игра с заданием по тактике.

3. Тактические действия: отбор мяча в единоборстве и играх 4 х 1. Учебная игра с заданием по тактике.

4. Тактические действия отбор мяча в единоборстве и играх 3 х 1, 2 х 1, 4 х 2, 3 х 2. Учебная игра с заданием по тактике.

5. Учебная игра. Подготовка к сдаче зачетных нормативных требований.

Тема 5. Практический раздел (по выбору обучающегося): - бадминтон; - баскетбол; - волейбол; - гимнастика, - настольный теннис; - плавание; - футбол

- бадминтон темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по бадминтону.

2. Обучение тактике одиночной и парной игр. Учебная игра.

3. Выполнение короткой подачи в переднюю зону. Учебная игра.

4. Совершенствование в технике выполнения передвижений по точкам на площадке.

5. Учебная игра. Подготовка к сдаче зачетных нормативных требований.

- баскетбол темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по баскетболу.

2. Командные и групповые действия в нападении: парами и тройками. Учебная игра с заданием по тактике игры.

3. Совершенствование выполнения тактических элементов защиты в игровых действиях занимающихся. Учебная игра с заданием по тактике игры.

4. Совершенствование выполнения тактических элементов в нападении в игровых действиях занимающихся. Учебная игра.

5. Учебная игра и подготовка к сдаче зачетных нормативных требований.

- волейбол темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по волейболу.

2. Командные тактические действия: нападение со второй передачи с задней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

3. Командные тактические действия: нападение с первой передачи или передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

4. Соревнования по отдельным приемам игры: передача мяча сверху двумя руками на точность. Учебная игра с заданием по тактике.

5. Учебная игра и подготовка к сдаче зачетных нормативных требований.

- гимнастика темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по гимнастике.

2. Специальная физическая подготовка. Обучение учебной комбинации со скакалкой. Подвижные игры с элементами гимнастики.

3. Специальная физическая подготовка. Составление и проведение обучающимися учебной комбинации со скакалкой из ранее пройденных элементов.

4. Вольные упражнения на (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов.

5. Подготовка к сдаче зачетных нормативных требований.

- настольный теннис темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по настольному теннису.

2. Тактика одиночных встреч защитного стиля. Учебная игра с заданием по тактике.

3. Тактика одиночных встреч в нападении. Учебная игра с заданием по тактике.

4. Тактика игры парами. Учебная игра с заданием по тактике.

5. Подготовка к сдаче зачетных нормативных требований. Учебная игра.

- плавание темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в сухом зале, плавательном бассейне.

2. Техника безопасности на занятиях плаванием. Аквааэробика.

3. Аквааэробика. Проведение комплексов упражнений обучающимися учебной группы.

4. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

- футбол темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по футболу.

2. Тактические действия: отбор мяча в единоборстве и играх 4 x 1. Учебная игра с заданием по тактике.

3. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра с заданием по тактике.

4. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите. Учебная игра с заданием по тактике.

5. Тактические действия при пробивании штрафных ударов. Учебная игра с заданием по тактике.

6. Учебная игра. Подготовка к сдаче зачетных нормативных требований.

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры,
спорта и ЛФК ИФМиБ К(П)ФУ, д.биол.н, доцент

Н.И. Абзалов