

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 2-ом курсе в 3 и 4 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 2. Практический раздел (по выбору обучающегося): - бадминтон; - баскетбол; - волейбол; - гимнастика, - настольный теннис; - плавание; - футбол	<b>Текущий контроль:</b> 1) Учет посещаемости занятий; 2) Защита реферата по общим вопросам физической культуры и спорту; 3) Защита презентации по избранному виду спорта.
2.	Тема 3. Практический раздел (по выбору обучающегося): - бадминтон; - баскетбол; - волейбол; - гимнастика, - настольный теннис; - плавание; - футбол	<b>Промежуточная аттестация:</b> <b>Зачет</b> - 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 2. 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 технике мягким ударам перед собой. Развитие гибкости лучезапястного сустава.
3. Обучение технике удара над головой справа. Развитие силы рук и плечевого пояса.
4. Обучение технике плоской подачи. Воспитание психологической устойчивости.
5. Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Развитие мышц брюшного пресса. 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. Прием и передача мяча в движении, в парах. Ведение мяча в высокой стойке. Учебная игра по упрощенным правилам.
3. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.
4. Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением скорости и направления движения. Учебная игра по упрощенным правилам.
5. Броски мяча в корзину с близкой дистанции различными способами. Учебная игра с заданием по технике.
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. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.
3. Прием мяча снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра с заданием по технике.
4. Прием мяча сверху в опорном положении. Учебная игра с заданием по технике.
5. Сочетание приема мяча сверху и снизу в опорном положении. Подача мяча на точность в определенную зону площадки. Учебная игра.
6. 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. Виды страховки и помощи. Основные требования предъявляемые к страхующему. Изучение обучающимися приемам страховки и помощи. Строевые упражнения
3. Принципы обучения гимнастическим упражнениям.
4. Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике. Обучение гимнастическим упражнениям.
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 удара "накатом" справа. Учебная игра с заданием по технике.

3. Обучение технике удара "накатом" слева. Учебная игра с заданием по технике.

4. Способы передвижения в парной игре. Учебная игра с заданием по тактике.

5. Основные технические приемы при выполнении ударов. Учебная игра с заданием по технике.

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

4. Внутригрупповые соревнования по плаванию, с использованием техники кроль на груди.

5. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь.

6. Подвижные игры в воде.

7. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

**- футбол темы:**

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

2. Жонглирование мячом головой. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра с заданием по технике.

3. Удары по мячу головой: лбом стоя на месте, в движении, в прыжке, жонглирование индивидуальное и групповое. Учебная игра с заданием по технике.

4. Ведение мяча.

5. Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении. Учебная игра с заданием по технике.

6. Подготовка к сдаче норматив.

**Тема 3. 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 технике высокодалекой подачи. Учебная игра.

3. Обучение перемещению назад при ударе над головой справа. Развитие гибкости голеностопного сустава. Учебная игра.

4. Совершенствование в технике ранее изученных элементов игры в бадминтон. Учебная игра по основным правилам.

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. Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления движения. Учебная игра с заданием по технике.

3. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Учебная игра с заданием по технике.

4. Броски мяча в корзину в прыжке с близкой дистанции. Учебная игра с заданием по технике.

5. Повороты с мячом на месте, бросок мяча в корзину с близкой дистанции. Учебная игра с заданием по технике и тактике.

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. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.

3. Передача мяча двумя руками сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра по основным правилам.

4. Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием.

5. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах.

6. 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. Подвижные игры с элементами гимнастики.

3. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Техника и методика обучения упражнениям стретчинг, аэробике, пилатес.

4. Составление и проведение обучающимися вольных упражнений.

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 удара "подрезкой" справа. Учебная игра с заданием по технике.

3. Обучение технике удара "подрезкой" слева. Учебная игра с заданием по технике.

4. Основные технические приемы при выполнении подач. Учебная игра с заданием по технике.

5. Обучение технике прямых подач справа и слева. Учебная игра с заданием по технике.

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

**- плавание темы:**

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

2. Обучение технике плавания "брасс". Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

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

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

5. Брасс: техника старта и поворота.

6. Обучение технике способом плавания баттерфляй.

7. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

**- футбол темы:**

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по футболу.
2. Отбиение мяча у соперника: толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом. Учебная игра с заданием по технике.
3. Остановка летящего мяча: внутренней стороной стопы; грудью. Учебная игра с заданием по технике.
4. Обманные действия: индивидуальные с мячом и без мяча (финты); "наступайте на мяч"; "ложное продвижение" с мячом мимо соперника; "ложный замах". Учебная игра с заданием по технике.
5. Групповые обманные действия: "ложный пас"; "пропуск мяча партнеру"; "оставление мяча партнеру".
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