

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 1-ом курсе во 2-ом семестре

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 1. 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. 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 1. 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. Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти.
3. Обучение игровым стойкам. Подвижные игры направленные на воспитание ловкости и быстроты движений.
4. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке.
5. Обучение технике короткой подачи. Развитие координации движений
6. Обучение технике выполнения высокодалеким ударам. Развитие силы рук и плечевого пояса.
7. 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. Стойки и перемещения игрока. Остановка прыжком, шагом.
3. Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.
4. Прием и передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча правой и левой руками поочередно. Учебная игра по упрощенным правилам.
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. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).
3. Передача мяча сверху в опорном положении на короткой дистанции.
4. Передача мяча снизу на месте. Учебная игра по упрощенным правилам.
5. Передача мяча сверху и с низу в опорном положении. Нижняя прямая подача мяча.
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. Общеразвивающие упражнения для совершенствования физических качеств и развития двигательных способностей.
3. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки, двигательной функции обучения правильному дыханию.
4. Методы обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений.
5. Общеразвивающие упражнения (характеристика, классификация). Специальная физическая подготовка.
6. 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. Стойки и перемещения у стола. Обучение правильной хватки теннисной ракетки.
3. Обучение технике удара "откидкой" слева. Учебная игра с заданием по технике.

4. Обучение технике удара "откидкой" справа. Учебная игра с заданием по технике
5. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. 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. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь.
3. Обучение технике способом плавания: кроль на груди.
4. Кроль на груди: техника старта и поворота.
5. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).
6. Обучение технике способом плавания кроль на спине.
7. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

- футбол темы:

1. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале при проведении занятий по футболу.
2. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по мини-футболу.
3. Специальные упражнения футболиста. Бег "змейкой" и "восьмеркой" (с максимальной и переменной скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.
4. Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, пяткой. Учебная игра.
5. Удары по мячу ногой с места, с разбега по неподвижному, катящему и летящему на различной высоте мячу. Учебная игра с заданием по технике.
6. Жонглирование мячом ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.
7. 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