

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура. Элективные курсы» являются 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения; формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре; формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№№	Наименование разделов и тем
I	<i>Практический раздел:</i>
1	<i>Легкая атлетика</i>
1.1	Сведения о легкой атлетике. Ознакомление с техникой гладкого бега
1.2	Изучение техники гладкого бега
1.3	Обучение технике бега с низкого старта
1.4	Обучение технике стартового разгона
1.5	Ознакомление с техникой прыжков в длину с места
1.6	Изучение техники прыжков в длину с места
1.7	Обучение технике высокого старта
1.8	Обучение технике бега по дистанции
2	<i>Гимнастика</i>
2.1	Прием контрольных нормативов по ОФП
2.2	Строевые и порядковые упражнения на месте и в движении
2.3	Изучение техники выполнения гимнастических стоек: на руках, лопатках, голове, на руках стоя у стенки
3	<i>Волейбол</i>
3.1	Сведения о волейболе и правилах соревнований. Ознакомление с техникой перемещения и стойки волейболиста
3.2	Обучение технике перемещения и стойки волейболиста
3.3	Ознакомление с техникой приема-передачи мяча двумя руками сверху
3.4	Обучение технике приема-передачи мяча двумя руками сверху
3.5	Ознакомление с техникой приема-передачи двумя руками снизу. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам
3.6	Обучение технике приема-передачи двумя руками снизу. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам
3.7	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча. Учебная двухсторонняя игра
4	<i>Атлетизм</i>
4.1	Сведения о развитии атлетизма. Ознакомление с комплексом упражнений на укрепление мышц верхнего плечевого пояса

4.2	Ознакомление с комплексом упражнений на укрепление мышц нижних конечностей
4.3	Ознакомление с простейшими упражнениями с грифом штанги
4.4	Ознакомление с правильной техникой поднятия тяжестей
5	Баскетбол
5.1	Сведения о баскетболе и правилах соревнований. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди
5.2	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам
5.3	Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам
5.4	Обучение технике разнovidного ведения мяча. Учебная игра по упрощенным правилам
5.5	Обучение броску по кольцу двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам
6	Футбол
6.1	Краткие сведения о футболе. Изучение удара серединой подъема. Учебная игра по упрощенным правилам
6.2	Изучение удара внутренней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам
6.3	Изучение удара внешней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам
6.4	Изучение удара носком. Учебная игра по упрощенным правилам
6.5	Изучение удара внутренней стороной стопы «щёчкой». Учебная игра по упрощенным правилам
6.6	Изучение резаного удара внешней частью подъема. Учебная игра
6.7	Изучение резаного удара внутренней частью подъема. Учебная игра
II	Практический раздел:
1	Легкая атлетика
1.1	Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега
1.2	Обучение технике прыжков в длину с разбега
1.3	Ознакомление с бегом на средние дистанции
1.4	Ознакомление с эстафетным бегом
1.5	Обучение технике передачи эстафетной палочки
1.6	Развитие скоростной выносливости
2	Гимнастика
2.1	Обучение строевым упражнениям и перестроению. На месте и в движении
2.2	Обучение технике лазания и перелазывания на гимнастической стенке
2.3	Ознакомление с гимнастическими упражнениями на гимнастических снарядах
2.4	Повторение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах
3	Волейбол
3.1	Ознакомление с техникой приема-передачи одной рукой снизу, сверху, сбоку. Двухсторонняя игра
3.2	Обучение технике приема-передачи мяча одной рукой снизу, сверху, сбоку, на месте и в движении
3.3	Ознакомление с техникой боковой подачи. Двухсторонняя игра
3.4	Обучение технике боковой подачи. Двухсторонняя игра
3.5	Ознакомление с техникой одиночного и двойного блокирования. Двухсторонняя игра
3.6	Обучение технике одиночного и двойного блокирования. Двухсторонняя игра

3.7	Ознакомление с техникой прямого нападающего удара. Двухсторонняя игра
4	Атлетизм
4.1	Упражнения на развитие мелких групп мышц спины
4.2	Ознакомление с комплексом упражнений для мышц шеи и плеч
4.3	Упражнения на развитие мышц стопы и голеностопа
5	Баскетбол
5.1	Повторение техники передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам
5.2	Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам
5.3	Обучение броску из-за головы по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам
5.4	Обучение ведению по трапеции, броску по корзине сбоку после двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам
5.5	Повторение броска по корзине одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам
6	Футбол
6.1	Обучение удару внешней стороной стопы. Учебная игра
6.2	Обучение удару пяткой. Учебная игра
6.3	Обучение удару полёта. Учебная игра
6.4	Обучение остановке катающегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра
6.5	Обучение остановке катающегося мяча подошвой. Учебная игра
6.6	Обучение отбору мяча. Учебная игра
6.7	Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии. Учебная игра
6.8	Обучение технике финтов. Учебная игра