

Аннотация рабочей программы дисциплины
К.М.5 Элективные курсы по физической культуре и спорту

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Направление подготовки: | Педагогическое образование |
| 2. Профиль подготовки: | Иностранный язык (английский) |
| 3. Форма обучения: | Очная |
| 4. Цель и задачи изучения дисциплины | |

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;;
- овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;;
- подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса..

5. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина К.М.5 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.5 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.3 Безопасность жизнедеятельности

6. Содержание дисциплины

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

Модуль 1. Легкая атлетика:

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (2 часа). Основы техники видов ходьбы и бега (2 часа). Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции (2 часа). Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП (2 часа). Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации (2 часа). Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 часа). Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 часа). Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 часа). Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 часа).

Модуль 2. Спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях по баскетболу (2 часа). Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе (2 часа). Техника ведения мяча и передач в баскетболе (2 часа). Техника приема мяча и передач мяча в нападении (2 часа). Тактические действия игроков «быстрый прорыв» в баскетболе (2 часа). Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 часа). Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2

часа).

Модуль 3. Лыжная подготовка:

Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке (2 часа). Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника (2 часа). Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом (2 часа). Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске (2 часа). Техника бесшажного одновременного хода (2 часа). Техника смены лыжных ходов при прохождении дистанции 3 и 5 км. (2 часа). Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка) (2 часа). Техника безопасности на занятиях по волейболу (2 часа). Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (2 часа). Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (2 часа). Совершенствование технических приемов в волейболе (2 часа). Техничко-тактические действия игроков (2 часа). Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (2 часа).

Модуль 4. Тактика игры в баскетбол:

Техника бега на короткие дистанции. ОФП спринтера (2 часа). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера (2 часа). Техника финиширования в беге на короткие дистанции (2 часа). Техника бега в эстафете 4x100 метров (2 часа). Кроссовая подготовка – старт и бег по дистанции в условиях рельефа местности (2 часа). Совершенствование техники кроссового бега. Развитие аэробной выносливости (2 часа). Кроссовая подготовка – развитие специальной выносливости в беге на 1000 метров (2 часа). Развитие скоростной выносливости (2 часа). Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 часа). Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 часа). Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 часа). Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 часа).

Модуль 5. Легкая атлетика:

Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа). Совершенствование техники бега с низкого старта по прямой в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа). Техники бега по виражу на дистанции 200 м. Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа). Техника прыжка в длину с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа). Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (2 часа). Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости (2 часа). Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (2 часа). Техника толкания ядра. ОФП (2 часа). Совершенствование техники толкания ядра. ОФП (2 часа). Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 часа). Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 часа). Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 часа). Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 часа).

Модуль 6. Спортивные игры:

Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе (2 часа). Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении (2 часа). Техничко-тактические действия игроков в баскетболе (2 часа). Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе (2 часа). Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении (2 часа). Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 часа). Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

Модуль 7. Лыжная подготовка:

Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Развитие аэробной выносливости (2 часа). Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (2 часа). Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости (2 часа). Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Развитие специальной выносливости средствами лыжной подготовки (2 часа). Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка) (2 часа).

Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести (2 часа). Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (2 часа). Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести (2 часа). Техничко-тактические действия игроков в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

Модуль 8. Легкая атлетика:

Совершенствование техники бега по дистанции в спринте. ОФП (2 часа). Совершенствование техники бега на 200 и 400 метров. ОФП (2 часа). Техника прыжка в высоту. ОФП прыгуна в высоту (2 часа). Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП (2 часа). Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна (2 часа). Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 часа). Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

Модуль 9. Легкая атлетика:

Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа). Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. (2 часа). Техника бега по виражу с низкого старта, 200 м (2 часа). Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м (2 часа). Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости (2 часа). Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Совершенствование спортивно-технической подготовленности в кроссовом беге. Развитие общей выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 часа). Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 часа). Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 часа). Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

Модуль 10. Спортивные игры:

Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе (2 часа). Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении (2 часа). Техничко-тактические действия игроков в баскетболе. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 часа). Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

Модуль 11. Лыжная подготовка:

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости средствами лыжной подготовки. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка). Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование технических приемов в волейболе. Техничко-тактические действия игроков в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести (2 часа). Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

Модуль 12. Легкая атлетика:

Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП. Совершенствование

техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013):

8. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 ч.

9. Разработчик

МГПИ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Шуняева Е. А., старший преподаватель Мельникова О. Ф.