

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 27.02.2022 12:08:40
Уникальный программный идентификатор:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03.03 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Уровень высшего образования
Направление подготовки

Бакалавриат
44.03.01 Педагогическое образование

Профили подготовки

Английский язык

Форма обучения

Заочная

Нижний Тагил
2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2020. – 10 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта подготовки бакалавра (ФГОС 3++) по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

Автор: старший преподаватель кафедры
безопасности жизнедеятельности
и физической культуры

М. В. Созинов

Рецензент: кандидат педагогических наук,
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности и физической культуры

О. П. Власова

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2020 г., протокол № 1.

Заведующая кафедрой

Т. Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «30» августа 2020 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л. А. Сорокина

Декан ФСБЖ

А. В. Неймышев

Главный специалист отдела информационных ресурсов

О. В. Левинских

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»,
2020.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	5
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины.....	6
5. Образовательные технологии.....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	9
7. Материально-техническое обеспечение.....	9

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины: формирование компетенции, обеспечивающей использование средств и методов физической культуры для поддержания индивидуального здоровья, способствующего продуктивной социальной и профессиональной жизнедеятельности.

Задачи:

Сформировать знания:

- о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

- о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Сформировать умения:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются обязательными для освоения и входят в здоровьесберегающий модуль образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

Дисциплины реализуются кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Освоение прикладной физической культуры как элективной дисциплины по физической культуре и спорту ведется с опорой на знания школьного курса физической культуры. Изучение данной дисциплины является основой для изучения курса «Физическая культура»

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование универсальной компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы достижения компетенции:

Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИУК 7.1. Знает роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека; средства, методы и принципы физической культуры и спорта; основы организации и ведения здорового образа жизни; основы организации самостоятельных занятий физической культурой
		ИУК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

	ой деятельности	ИУК 7.3. Поддерживает должный уровень физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
--	-----------------	--

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **знать**:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- основные виды спорта и спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, которые не переводятся в зачетные единицы. Распределение часов по видам работ представлено в таблице.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Очная
	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328
Контактная работа, в том числе:	4
Практические занятия	4
Самостоятельная работа, в том числе:	324
Зачет	4

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины Тематический план дисциплины

Практический раздел (тема)	Количество часов		Форма контроля
	практ занятия	сам работа	
1. Спортивные игры	1	81	Оценка упражнений на практическом занятии
2. Легкая атлетика	1	81	Оценка упражнений на практическом занятии
3. Лыжная подготовка	1	81	Оценка упражнений на практическом занятии
4. Гимнастика	1	81	Оценка упражнений на практическом занятии
Всего:	4	324	Оценка упражнений на практическом занятии
Итого:	328		

4.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятия со студентами 3 курса носят методико-практический характер и направлены на овладение методами и способами физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

В качестве форм методико-практических занятий могут использоваться ролевые, имитационные, психологические игры, проблемные ситуации, в процессе которых выявляется степень готовности будущего учителя к практическому овладению определённой методикой.

Профессиональной подготовке студентов способствует и максимальная педагогизация методико-практических занятий, выражающаяся в выполнении студентами определённых педагогических функций, которые моделируют физкультурно-спортивную деятельность классных руководителей, воспитателей групп продлённого дня.

При проведении методико-практических занятий используется определенная последовательность учебного взаимодействия преподавателя и студентов:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание на разработку определенной темы, рекомендует необходимую литературу и дает указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1. Техника бега на короткие дистанции.

Старт. Разновидности низкого старта. Разновидности низкого старта: обычный, растянутый, сближенный, узкий. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование.

Тема 2. Техника бега на средние дистанции.

Техника высокого старта. Особенности бега по виражу на стадионе и в манеже. Финиширование.

Тема 3. Техника метаний.

Техника метания гранаты и малого мяча. Способы держания снаряда. Разбег. Финальное усилие. Торможение.

Тема 4. Техника кроссового бега.

Преодоление препятствий на дистанции. Особенности техники бега в гору и под уклон.

Тема 5. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ

Тема 6. Техника перемещений.

Бег. Рынок. Приставные шаги. Прыжки. Остановки. Повороты.

Тема 7. Ловля и передача мяча.

Ловля: двумя руками, одной рукой. Передачи: двумя руками сверху, одной рукой сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой над головой.

Тема 8. Броски.

Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Бросок одной рукой от плеча. Добивание мяча. Бросок в прыжке. Бросок в движении.

Тема 9. Ведение мяча.

Ведение мяча на месте. Обычное ведение мяча. Ведение со сниженным отскоком.

Сочетание ведения и передачи мяча

Тема 10. Индивидуальные действия игрока в нападении.

Индивидуальные действия без мяча. Действия игрока с мячом.

Тема 11. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков.

Типы взаимодействий: «передай и выходи», «заслоны». «Треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон».

Тема 12. Командные действия.

«Стремительное нападение». Системы стремительного нападения: «быстрый прорыв», «эшелонированный прорыв».

Тема 13. Позиционное нападение.

Системы позиционного нападения: «через центрального игрока», «без центрального игрока», «восьмерка», нападение серией заслонов.

ГИМНАСТИКА

Тема 14. Строевые упражнения.

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта.

Тема 15. Строевые приемы.

Расчёт строя. Повороты на месте и в движении.

Тема 16. Перестроения.

Ходьба. Передвижение. Фигурная маршировка.

Тема 17. Размыкание

Бег. Быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание. Игры и эстафеты.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Тема 18. Настольный теннис. Стойки и перемещение. Подачи.

Прямая подача. Подача «маятник». Подача «челнок». Подача «веер».

Тема 19. Промежуточные удары.

Подставка. Толчок. Откидка слева и справа. Срезка.

Тема 20. Атакующие удары.

Накат. Топ-спин. Завершающий удар. Контрнакат. Укороченные удары. Крученая свеча. Общая характеристика технического приема.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 21. Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Построение с лыжами. Передвижение с лыжами в пешем строю. Переход в строевую стойку. Повороты переступанием. Повороты махом.

Тема 22. Техника попеременного двухшажного хода.

Фазы цикла попеременного двухшажного хода: свободное скольжение, скольжение с выпрямлением опорной ноги, скольжение с подседанием, выпад с подседанием, отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Тема 23. Техника одновременных ходов.

Одновременный бесшажный ход. Система передачи усилий «руки – туловище – ноги» в бесшажном ходе. Одновременный одношажный ход (основной вариант), одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Тема 24. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне.

Подъем скользящим шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой», подъем «елочкой», подъем лесенкой. Стойки спусков: основная, низкая, высокая. Стойка отдыха. Прохождение спада. Прохождение выката. Преодоление бугров и впадин

Тема 25. Способы переходов с хода на ход.

Переходы от одновременных к попеременному: прямой переход, переход с прокатом.

Тема 26. Способы торможений.

Торможение «плугом», торможение упором, торможение боковым соскальзыванием.

Тема 27. Совершенствование техники конькового хода.

Одновременный полуконьковый ход. Одновременный одношажный ход.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 28. Волейбол. Стойки и перемещения.

Шаги. Скачки. Бег. Падение. Падение с перекатом на спине. Падение в стороны и вперед. Падение на бедро. Падение с перекатом на груди. Прыжки.

Тема 29. Подачи.

Общая характеристика технического приема. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.

Тема 30. Передачи.

Общая характеристика технического приема. Верхняя передача. Нижняя передача.

Тема 31. Нападающие удары.

Общая характеристика технического приема. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар.

Тема 32. Блокирование.

Общая характеристика и основные принципы блокирования.

Тема 33. Тактика передач.

Простые передачи, передачи со сменой мест. Передачи для нападающего удара с первой передачи, передачи в прыжке.

Тема 34. Тактика защиты.

Прием мяча с подачи и от нападающего удара.

Тема 35. Страховка.

Страховка при выполнении нападающего удара (со специально страхующим игроком), Страховка всеми игроками задней линии.

Тема 36. Групповые тактические взаимодействия.

ГИМНАСТИКА

Тема 37. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами.

Тема 38. Акробатические упражнения

Группировки, перекаты, кувырки. Переворот боком

Тема 39. Современные оздоровительные системы физических упражнений.

Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с гантелями.

Тема 40. Системы дыхательной гимнастики. Оздоровительные методики фитнеса.

Тема 41. Спортивная аэробика. Фитбол - аэробика.

Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным напряжением.

Тема 42. Степ-аэробика.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» построен в форме практических занятий, в ходе которых формируются основные умения по разделам дисциплины.

Для поддержания интереса студентов к занятиям физической культурой проводятся ознакомительные беседы, применяются игры и соревнования.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература

1. Балтрунас М. И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>
2. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>
3. Шивринская С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка [Электронный ресурс]: монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 158 с. Текст электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/13084>.

Дополнительная литература

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88477.htm>.
2. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85500.html>
3. Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>

Информационные и сетевые ресурсы

1. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://zdd.1september.ru/>
2. Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] – Режим доступа
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в спортивных залах и на спортивных площадках, оборудованных в соответствии с установленными требованиями:

- спортивный зал (баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, коврики, маты, шведские стенки, конь, канат, гимнастические палки и др.);
- открытая спортивная площадка для игровых видов спорта (баскетбольные щиты и др.);

- открытая спортивная площадка для занятий лыжными видами спорта;
- лыжная база (лыжи, ботинки, лыжный инвентарь).