

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Авторы: старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки Мандров В.В., старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки Курылев С.В.

Код и наименование специальности, специализация: 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности», гражданско-правовая специализация

Квалификация (степень) выпускника: *юрист*

Форма обучения: *очная*

Цель освоения дисциплины:

Формирование способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

План курса:

Тема 1. Легкая атлетика.

Теоретические сведения о легкой атлетике.

Бег на короткие дистанции (30 м-девушки, 60 м-юноши).

Бег на дистанции 200 м-девушки, юноши.

Бег на длинные дистанции 1000 м, 2000 м-девушки, 1500 м, 3000 м-юноши. Обучение правильному равномерному распределению сил по дистанции.

Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование.

Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м):

бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.

Техника: высокий старт, стартовое ускорение; бег на дистанции, финиширование, бег по пересеченной местности.

Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности).

Тренировка: равномерный бег на местности малой и средней интенсивности для юношей – 2000-3000м, для девушек – 1000-2000м.

Техника бега по твердому, мягкому и скользкому грунту.

Тренировка: переменный бег на местности малой и средней интенсивности. Юноши – 2000-3000м, девушки – 1000-2000м.

Тема 2. Общефизическая подготовка (ОФП).

Развитие силовых качеств.

Подтягивания, отжимания, упражнения на пресс: - поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамье

при закрепленных ногах;

- поднимание ног в положении лёжа на наклонной доске.

Развитие общей выносливости.

Равномерный бег умеренной интенсивности 45-50% от максимальной (5-6 мин.) в чередовании с ходьбой (3-4 км). Развитие скоростно-силовых качеств.

Повторный бег на коротких отрезках сериями, беговые и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки на одной ноге, на двух, выпрыгивания, скакалка) – 2-3 серии по 20-30 метров.

Прыжок в длину с места. Тройной прыжок в длину с места Техника выполнения.

Развитие скоростной выносливости.

Переменный бег по дистанции с изменением темпа. Повторный бег на коротких (50-60 м) и средних (200-300 м) отрезках сериями по 3-4 повторения.

Тема 3. Спортивные игры.

3.1. Баскетбол

Теоретические сведения.

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты.

Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке.

Учебная игра.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра.

3.2. Волейбол

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра.

Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании.

Приём мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра.

Изучение техники нападающего удара. подача, приём подачи.

Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар.

Блокирование. подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий.

3.3. Мини-футбол.

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча. Ознакомление с основными правилами игры в мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате.

Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба.

Двусторонняя игра.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Обманные движения, обводка противника. Тактические действия.

Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра.

3.4. Бадминтон.

Теоретические сведения.

Обучение удару открытой стороной ракетки (удар сверху) и нападающему удару “смеш”. Обучение ударам сбоку, у сетки. Обучение подачам и перемещениям на площадке. Обучение технико-тактическим действиям игры в одиночке и в паре.

Игровая практика, участие в мини-турнире.

3.5. Настольный теннис.

Теоретические сведения.

Обучение игровой стойке и технике простейших элементов: “тычек” или “толчок”, “блок”, “откидка”.

Обучение технике подач и ударов “накатом”. Обучение технике ударов и подач “накатом” справа.

Обучение технике “топ-спин”. Обучение технике ударов по “свечам”.

Тема 4. Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши).

Теоретические сведения.

Техника основных танцевальных шагов (без движения рук, с движением рук). Упражнения на все группы мышц. Стретчинг. Степ-аэробика.

Движения танцевального комплекса, укрепление мышц спины, груди, рук, голени и пресса. Шейпинг.

Комплексы с применением отягощений, укрепление мышц туловища, ног и рук. Комплексы с применением степ – платформы.

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы.

Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног):

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.
6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз.

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Становая тяга.
3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги.
4. Динамические выпады со штангой на плечах.
5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз.

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.
3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.
5. Сгибание рук со штангой на бицепс.
6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.

Комплекс упражнений по атлетической гимнастике – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок.

Примерный комплекс упражнений:

1. Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине;
2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине;
3. Тяга штанги к животу в положении стол в наклоне;
4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком;
5. Жим штанги широким хватом в положении сидя;
6. Разведение рук с гантелями в положении сидя;
7. Приседание со штангой на плечах;
8. Поднимание на носки, расположенные на брус, со штангой на плечах;
9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя;
10. Разгибание рук со штангой (французский жим).

Тема 5. Контрольные нормативы

Уровень освоения учебной дисциплины студентами через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Форма текущего контроля – сдача норматива. Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по Физической культуре и спорту» проводится в соответствии с учебным планом в первом - восьмом семестре в виде зачета (в форме контрольных нормативов и тестирования), для студентов основной медицинской группы - контрольные нормативы, для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от занятий – реферат.

Дисциплина является этапом формирования компетенций (УК ОС-6) - способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

- сформированы знания: научно-практических основ 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; о применении ценностей физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной

- сформированы умения: по разработке управленческой документации; принятию управленческого решения; по разработке и индивидуальному подбору комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

- сформированы навыки: анализа и оценки индивидуального физического развития; использования основных методов подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; осуществления творческого сотрудничества и руководящей роли в коллективных формах занятий физической культурой; организации, проведении и участия в спортивных мероприятиях коллектива.

Основная литература:

1. И.С. Барчуков [и др.]. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования.— 431 с. М.: ЮНИТИ-ДАНА 2015 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие.— 161 с. М.: Московский гуманитарный университет 2011 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник.— 431 с. М.: ЮНИТИ-ДАНА 2012 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю