


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета института медицины,
экологии и физической культуры
от «16» мая 2024г., протокол № 09/260
Председатель _____ /Машин В.В./
« 16 » мая 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры
Курс	1-2

Направление (специальность) 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация

Форма обучения: очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2024г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Голоднова В.А.	АФК	Ст. преподаватель
Орлова Л.Н.	ТиМФКиС	Ст. преподаватель
Пирогов А.О.	ТиМФКиС	Ст. преподаватель
Фахретдинова Ю.Я.	АФК	ассистент
Проданов А.В.	ТиМФКиС	ассистент

СОГЛАСОВАНО	
Заведующий выпускающей кафедрой	
 / М.В.Балыкин /	
Подпись	ФИО
« 15 »	мая 2024г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины:)» овладение основными знаниями и умениями выполнения физических упражнений, овладение техникой выполнения двигательных действия, создания правильного представления о технике выполнения двигательных действия. Воспитание физических качеств и трудолюбия

Задачи освоения дисциплины:

- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Формирование знаний умений и навыков о технике выполнения физических упражнений
- Формирование правильной техники выполнения основных физических упражнений
- Умение планировать, проводить и осуществлять судейство соревнований по различным видам спорта

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

«Элективные курсы по физической культуре» является дисциплиной по выбору Б1.В.2.01 профессионального цикла профиля «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02 Адаптивная физическая культура.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-7	Знать: о пользе физической культуры и спорта в разных сферах жизнедеятельности. Основные закономерности формирования двигательных умений и навыков. Знать о влиянии физической культуры на организм. Влияние плавания на организм занимающихся, технику выполнения основных физических упражнений, способы контроля и анализа занятий по плаванию, технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по плаванию, правила проведения соревнований по плаванию. основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели. основы техники передвижения на лыжах и методики обучения технике лыжных ходов; Правила организации и проведения соревнований по лыжному спорту. Педагогические, социально-психологические особенности лиц

	<p>отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп</p> <p>Уметь: выполнять физические упражнения, планировать и проводить занятия физической культурой, проводить физкультурно-спортивные мероприятия. Выполнять двигательные элементы спортивных способов, подбирать и дозировать физическую нагрузку. Исправлять ошибки в технике выполнения двигательных упражнений, подбирать и дозировать физическую нагрузку. Исправлять ошибки в технике выполнения двигательных упражнений. Самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. планировать образовательный процесс; Подготавливать спортивный инвентарь; использовать методы и методики приёмов обучения основным способам передвижения на лыжах. Планировать содержание занятий с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний обучающихся</p> <p>Владеть: приемами оценки состояния занимающихся, применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Педагогическим мастерством и знаниями в области преподавания дисциплины плавания и реабилитации, терминологией данного вида спорта, иметь опыт в организации проведения учебных занятий по плаванию в специализированных школах, в соответствии с физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Планированием и проведением учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности. Методами спортивной тренировки для повышения спортивной подготовленности в занятиях лыжным спортом.</p>
--	---

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 2

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 328

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2					
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	328	64	72	64	72	56

Аудиторные занятия:	328	64	72	64	72	56
Лекции (в т.ч. _____ ПрП)*						
Семинары и практические занятия (в т.ч. _____ ПрП)*	328	64	72	64	72	56
лабораторные работы, практикумы (в т.ч. _____ ПрП)*						
Самостоятельная работа						
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)						
Курсовая работа						
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	328	64	72	64	72	56

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2					
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	40	8	8	8	8	8
Аудиторные занятия:	40	8	8	8	8	8
Лекции (в т.ч. _____ ПрП)*						
Семинары и практические занятия (в т.ч. _____ ПрП)*	40	8	8	8	8	8
лабораторные работы, практикумы (в т.ч. _____ ПрП)*						
Самостоятельная работа	288	96	42	42	44	44

Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)						
Курсовая работа						
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	328	104	50	50	52	52

**В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения*

**Часы ПрП по дисциплине указываются в соответствии с УП, в случае, если дисциплиной предусмотрено выполнение отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью обучающихся*

4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Легкая атлетика							
1. Введение в легкую атлетику. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорт. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	4		4				Доклад, тестирование

2. Техника бега на средние и длинные дистанции	4		4				Доклад, тестирование
3. Техника бега на короткие дистанции	4		4				Доклад, тестирование
4. Высокий и низкий старт	4		4				Доклад, тестирование
5. Техника эстафетного бега	4		4				Доклад, тестирование
6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4		4				Доклад, тестирование
7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4		4				Доклад, тестирование
8. Обучение технике метания копья	4		4				Доклад, тестирование
9. Совершенствование техники метания копья	4		4				Доклад, тестирование
10. Обучение технике толкания ядра	4		4				Доклад, тестирование
11. Совершенствование техники толкания ядра	4		4				Доклад, тестирование
12. Обучение технике прыжков в длину с разбега	4		4				Доклад, тестирование
13. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	4		4				Доклад, тестирование
14. Обучение	4		4				Доклад,

технике прыжка в высоту с разбега							тестирование
15. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	4		4				Доклад, тестирование
16. Подготовка, планирование организация и судейство соревнований по легкой атлетике.	4		4				Доклад, тестирование
Итого	64		64				
Раздел 2. Плавание							
1. Введение	9		9				Тестирование
2. Научно-теоретические основы плавания	9		9				Тестирование
3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	9		9				Тестирование
4. Адаптация к водной среде	9		9				Тестирование
5. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди	9		9				Прием контрольных нормативов
6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине	9		9				Прием контрольных нормативов
7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки	9		9				Прием контрольных нормативов
8. Изучение и совершенствование	9		9				Прием контроль

ание техники простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине							ных нормативов
ИТОГО:	72		72				
Раздел 3. Спортивные игры							
1. Правила игры и методика судейства соревнований.	10		10				рефериование
2. Техника игры в волейбол, классификация	12		12				доклады
3. Обучения технике игры	12		12				Прием КН по технике
4. Обучение тактики игры	10		10				Прием КН по тактике
5. Задачи физической подготовки.	10		10				Тесты
6. Организация, планирование учебных занятий по волейболу.	10		10				Проверка планирования, конспекто в урока по плану
Итого	64		64				
Раздел 4. Аэробика							
1. Гимнастика оздоровительной-кондиционной направленности. Виды гимнастики.	2		2				Тестирование, опрос, доклад
2. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Особенности подготовительной, основной и заключительной части занятия. Составление конспекта	6		6				Тестирование, опрос

занятия.							
3. Основные методы обучения занимающихся оздоровительной аэробикой.	4		4				Тестирование, опрос, доклад
4. Терминология основных (базовых) шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.	6		6				Тестирование, опрос
5. Терминология движения рук, используемые в аэробике.	4		4				Тестирование, опрос
6. Основные принципы дозирования нагрузки. Зоны мощности.	4		4				Тестирование, опрос
7. Методы разучивания связок в оздоровительной аэробике. Способы усложнения блоков.	6		6				Тестирование, опрос, доклад
8. Упражнения, рекомендуемые для использования в оздоровительной аэробике. Режимы работы мышц. Запрещенные движения на занятиях и	6		6				

упражнения их замещающие. Составление комплексов упражнений.							
9. Основные средства общения с группой на занятиях оздоровительной аэробики. Вербальные и невербальные средства.	2		2				
10. Музыкальное сопровождение . Особенности подбора музыки для занятий различной направленности. Составление музыкальной фонограммы.	4		4				
11. Основы ЛФК на занятиях оздоровительной аэробикой. Структура, формы, средства, дозировка, пульсовой режим	2		2				
12. Режимы двигательной активности при занятиях оздоровительной аэробикой для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Использование	4		4				

различных режимов нагрузки.							
13. Составление и проведение комплексов занятий для коррекции осанки с использованием тренажеров, гимнастических палок	4		4				
14. Обучение учебного комплекса при плоскостопии с применением блоковой хореографии, упражнения в партере, упражнения с палкой.	4		4				
15. Оздоровительная аэробика при заболеваниях органов дыхания. Составление комплексов с применением дыхательных гимнастик	4		4				
16. Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробики с глухими и слабослышащими занимающимися. Использование метода наглядности, особенности	4		4				

показа. Составление комплекса занятия							
17. Оздоровительная аэробика при остеохондрозе позвоночника.	4		4				
18. Организация и методика проведения занятия оздоровительной аэробики со слабовидящим и занимающимися ся. Составление комплекса занятия	2		2				
	72		72				
Раздел 5. Подвижные игры							
Тема 1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре	6		6				Тестирование, опрос
Тема 2. Подвижные игры в дошкольных учреждениях	6		6				Тестирование, опрос
Тема 3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающимися элементами спортивных игр	8		8				Тестирование, опрос
Тема 4. Подвижные игры для детей с поражением опорно- двигательного	6		6				Тестирование, опрос

аппарата							
Тема 5. Подвижные игры для детей с задержкой психического развития	6		6				Тестирова ние, опрос
Тема 6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуаль ного развития	6		6				Тестирова ние, опрос
Тема 7. Подвижные игры для детей с нарушением речи	6		6				Тестирова ние, опрос
Тема 8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха	6		6				Тестирова ние, опрос
Тема 9. Подвижные игры для детей с нарушением зрения	6		6				Тестирова ние, опрос
Итого	56		56				

Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Заня тия в интер актив ной форме	Самосто ятель ная работа	
		Лекции	Практиче ские занятия, семинары	Лаборато рные работы, практику мы			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Легкая атлетика							
1. Введение в легкую атлетику. Классификаци я и общая характеристика легкоатлетичес ких видов спорт. Техника безопасности	3					3	Доклад, тестирова ние

на занятиях легкой атлетикой							
2. Техника бега на средние и длинные дистанции	3					3	Доклад, тестирование
3. Техника бега на короткие дистанции	3					3	Доклад, тестирование
4. Высокий и низкий старт	3					3	Доклад, тестирование
5. Техника эстафетного бега	5		2			3	Доклад, тестирование
6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	3					3	Доклад, тестирование
7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	5		2			3	Доклад, тестирование
8. Обучение технике метания копья	3					3	Доклад, тестирование
9. Совершенствование техники метания копья	4					4	Доклад, тестирование
10. Обучение технике толкания ядра	6		2			4	Доклад, тестирование
11. Совершенствование техники толкания ядра	4					4	Доклад, тестирование
12. Обучение технике прыжков в длину с разбега	4					4	Доклад, тестирование
13. Совершенствование техники прыжка в	6		2			4	Доклад, тестирование

длину с разбега							
14. Обучение технике прыжка в высоту с разбега	4					4	Доклад, тестирование
15. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	4					4	Доклад, тестирование
16. Подготовка, планирование организация и судейство соревнований по легкой атлетике.	6		2			4	Доклад, тестирование
Зачет	4						
Итого	68		8			56	
Раздел 2. Аэробика							
1. Гимнастика оздоровительной-кондиционной направленности. Виды гимнастики.	4		2			2	Конспект, опрос на занятии
2. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Особенности подготовительной, основной и заключительной части занятия. Составление конспекта занятия.	4		2			2	Конспект, опрос на занятии
3. Основные методы обучения занимающихся оздоровительной аэробикой.	4					4	Конспект, опрос на занятии

4. Терминология основных (базовых) шагов и их разновидности, используемые в аэробике.	6		2			4	Конспект, опрос на занятии
5. Терминология движения рук, используемые в аэробике.	2					2	Конспект, опрос на занятии
6. Основные принципы дозирования нагрузки. Зоны мощности.	4					4	Конспект, опрос на занятии
7. Методы разучивания связок в оздоровительной аэробике. Способы усложнения блоков.	4					4	Конспект, опрос на занятии
8. Упражнения, рекомендуемые для использования в оздоровительной аэробике. Режимы работы мышц. Запрещенные движения на занятиях и упражнения их замещающие. Составление комплексов упражнений.	6		2			4	Конспект, опрос на занятии
9. Основные средства	2					2	Конспект, опрос на

общения с группой на занятиях оздоровительной аэробики. Вербальные и невербальные средства.							занятия
10. Музыкальное сопровождение . Особенности подбора музыки для занятий различной направленности. Составление музыкальной фонограммы.	4					4	Конспект, опрос на занятии
11. Основы ЛФК на занятиях оздоровительной аэробикой. Структура, формы, средства, дозировка, пульсовой режим	2					2	Конспект, опрос на занятии
12. Режимы двигательной активности при занятиях оздоровительной аэробикой для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Использование различных режимов нагрузки.	4					4	Конспект, опрос на занятии
13. Составление и проведение комплексов занятий для	4					4	Конспект, опрос на занятии

коррекции осанки с использованием тренажеров, гимнастических палок							
14. Обучение учебного комплекса при плоскостопии с применением блоковой хореографии, упражнения в партере, упражнения с палкой.	4					4	Конспект, опрос на занятии
15. Оздоровительная аэробика при заболеваниях органов дыхания. Составление комплексов с применением дыхательных гимнастик	4					4	Конспект, опрос на занятии
16. Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробики с плохослышащими занимающимися. Использование метода наглядности, особенности показа. Составление комплекса занятия	2					2	Конспект, опрос на занятии
17. Оздоровительная аэробика при	4					4	Конспект, опрос на занятии

остеохондрозе позвоночника.							
18. Организация и методика проведения занятия оздоровительной аэробикой со слабовидящими и занимающимися. Составление комплекса занятия	2					2	Конспект, опрос на занятии
Зачет	4						
ИТОГО:	70		8			58	
Раздел 3. Спортивные игры							
1. Правила игры и методика судейства соревнований.	7		1			6	реферирование
2. Техника игры в волейбол, классификация	9		1			8	доклады
3. Обучения технике игры	11		1			10	Прием КН по технике
4. Обучение тактики игры	11		1			10	Прием КН по тактике
5. Задачи физической подготовки.	12		2			10	Тесты
6. Организация, планирование учебных занятий по волейболу.	12		2			10	Проверка планирования, конспектов в уроках по плану
Зачет	4						
Итого	66		8			54	
Раздел 4. Плавание							
1. Введение	7					6	Тестирование
2. Научно-теоретические основы плавания	7					6	Тестирование
3. Правила поведения и безопасности	8		1			6	Тестирование

на занятиях плаванием.							
4. Адаптация к водной среде	8		1			6	Тестирование
5. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди	8		1			6	Прием контрольных нормативов
6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине	8		1			8	Прием контрольных нормативов
7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки	9		1			8	Прием контрольных нормативов
8. Изучение и совершенствование техники простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине	9		1			8	Прием контрольных нормативов
Зачет	4						
	64		6			54	
Раздел 5. Подвижные игры							
Тема 1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре	5					5	Тестирование, опрос
Тема 2. Подвижные игры в дошкольных учреждениях	5					5	Тестирование, опрос
Тема 3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающимися элементами спортивных	5					5	Тестирование, опрос

игр							
Тема 4. Подвижные игры для детей с поражением опорно- двигательного аппарата	7		2			5	Тестирова ние, опрос
Тема 5. Подвижные игры для детей с задержкой психического развития	6					6	Тестирова ние, опрос
Тема 6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуаль ного развития	6					6	Тестирова ние, опрос
Тема 7. Подвижные игры для детей с нарушением речи	8		2			6	Тестирова ние, опрос
Тема 8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха	6					6	Тестирова ние, опрос
Тема 9. Подвижные игры для детей с нарушением зрения	8		2			6	Тестирова ние, опрос
Зачет	4						
Итого	56		6			50	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1. Введение в легкую атлетику. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Цель занятия: Ознакомить студентов специальности АФК с основными требованиями курса «Физическая культура», с влиянием легкой атлетики на организм занимающегося. Создать потребность к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: Создать представление о предмете, объяснить правила поведения в спортивном зале, на стадионе. Рассказать о технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой

Организационная часть:

Требования по курсу «Физическая культура (легкая атлетика)». Правила поведения в спортивном зале, на стадионе, техника безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой

Тема 2. Техника бега на средние и длинные дистанции

Цель – Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции

Задача – Обучить методическим приемам используемым при обучению легкой атлетикой.

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Техника бега на средние и длинные дистанции, особенности постановки стопы при беге на средние и длинные дистанции, наклон туловища, работа рук. Особенности техника бега по прямой, особенности техники бега по повороту (виражу). Особенности финиширования

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 3. Техника бега на короткие дистанции

Цель – Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.

Задача: Обучить технике бега на короткие дистанции.

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Техника бега на короткие дистанции, особенности постановки стопы, согласованность работы рук и ног, наклон туловища, согласованность работы рук и ног. Обучение техники финиширования способом бросок грудью.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 4. Высокий и низкий старт

Цель: Обучение технике высокого и низкого старта

Задача: Освоение технике высокого старта. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции в целом. Высокий старт, обучение технике бега на короткие дистанции в целом.

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Высокий старт (с опорой на одну руку, безопорный). Особенности стартового разгона.

Низкий старт, особенности постановки колодок (обычный старт, расширенный, суженый, сближенный). Стартовый разгон. Стартовое ускорение.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 5. Техника эстафетного бега

Цель: Обучить технике эстафетного бега 4x100 и 4x400м.

Задача: Освоить передачу эстафетной палочки в коридоре

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Обучение технике передача эстафетной палочки способом сверху вниз и снизу вверх.

Особенности выполнения старта с эстафетной палочкой. Старт на этапах. Техника

передачи эстафетной палочки в коридоре с максимальной скоростью. Особенности техники эстафетного бега 4x100 и 4x400метров

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Объяснение основных ошибок встречающихся при обучении бега, акцентируя внимание на применение основных упражнений для исправления ошибок. Обучение основным методическим приемам развития выносливости. Пробегание отдельных отрезков различной длины в различном темпе и с различным интервалом отдыха

Выполняемые студентами практические работы:

- Разминка
- Специальные беговые упражнения
- Дистанционный бег 800, 1500 м

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Организационная часть

Сообщение цели и задач занятия

Основная часть

Объяснение основных ошибок встречающихся при обучении бега, акцентируя внимание на применение основных упражнений для исправления ошибок. Пробегание отдельных отрезков в максимальном темпе. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно – силовых качеств спортсмена. Выполнение специальных беговых упражнений. Правила соревнований в беговых видах, правила старта и финиша, правила пробегания дистанции. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Выполняемые студентами практические работы:

- Разминка
- Специальные беговые упражнения
- Дистанционный бег 4x100, 2x200, 2x400м

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 8. Обучение технике метания копья

Цель: Обучить технике метания копья

Задача: Обучить технике выполнения разбега и финального усилия.

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Обучение технике выполнения разбега. Обучение технике выполнения основной части разбега (скрестных, бросковых шагов) Обучение технике выполнения финального усилия. Обучение метанию копья в целом. Анализ техники, выявление ошибок.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 9. Совершенствование техники метания копья

Цель: Совершенствовать технику метания копья.

Задача: Уметь использовать подготовительные и подводящие упражнения для обучения

метанию копья .

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Устный опрос.

Основная часть

Совершенствование выполнения разбега. Совершенствование техники выполнения основной части разбега (скрестных, бросковых шагов) Совершенствование техники выполнения финального усилия. Обучение метанию копья в целом. Развитие скоростно-силовых качеств спортсмена. Правила соревнований. Техника безопасности и профилактика травматизма

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 10. Обучение технике толкания ядра

Цель: Изучение техники толкания ядра.

Задача: Уметь правильно держать снаряд, выполнять подводящие и имитационные упражнения

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Устный опрос.

Основная часть

Обучение технике толкания ядра двумя способами: со скачка, с поворота. Обучение технике группировки, обучение технике замаха. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения. Обучение технике скачка (разбега), поворота. Обучение правильному выталкиванию снаряда от груди. Обучение технике выполнения двигательного действия в целом. Анализ и устранение ошибок.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 11. Совершенствование техники толкания ядра

Цель: Совершенствовать технику толкания ядра.

Задача: Знать технику выполнения упражнения, возможные ошибки и способы их устранения

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Устный опрос.

Основная часть

Совершенствование техники группировки, Совершенствование техники замаха. Совершенствование техники скачка (разбега), поворота. Совершенствование техники выталкивания снаряда от груди. Обучение технике выполнения двигательного действия в целом. Развитие силовых способностей спортсмена по средствам выполнения отдельных упражнений. Правила соревнований. Техника безопасности и профилактика травматизм. Выполнение контрольных метаний.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 12. Обучение технике прыжков в длину с разбега.

Цель: Обучение техники в длину с разбега.

Задача: обучение техники разбега, постановки стопы на планку, полета и приземления по частям и в целом.

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Устный

опрос.

Основная часть

Обучение технике прыжков в длину с разбега основными способами: согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Обучение технике разбега. Подбор разбега. Особенности постановки стопы на планку. Обучение технике отталкивания. Обучение основным способам полета. Обучение технике приземления. Выбор разбега, подбор толчковой ноги

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 13. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Цель: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Задача: Знать как правильно подбирать разбег с учетом погодных условий.

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия.

Основная часть

Совершенствование техники прыжков в длину с разбега основными способами: согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Совершенствование техники разбега. Совершенствование техники отталкивания. Совершенствование техники полета. Совершенствование техники приземления. Правила соревнований. Техника безопасности и профилактика травматизма. Выполнение контрольных попыток на технику.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 14. Обучение технике прыжка в высоту с разбега

Цель: Обучить технике прыжка в высоту с разбега

Задача: Обучить технике выполнения двигательных действий по частям (разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление) и в целом

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия.

Основная часть

Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Особенности выполнения разбега, индивидуальный подбор длины разбега. Обучение технике отталкивания. Обучение технике полета и поворота над планкой. Обучение технике приземления. Выбор длины разбега. Определение маховой и толчковой ног. Повторное выполнение упражнения по частям, в целом.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 15. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Цель: Обучение технике прыжка в высоту в целом

Задача: научить правильно подбирать разбег. Рассказать о тактических действиях прыгунов в секторе.

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия.

Основная часть

Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Совершенствование техники разбега. Совершенствование техники отталкивания. Совершенствование техники полета и поворота над планкой. Совершенствование техники приземления. Правила соревнований. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Выполнение прыжков с разного разбега, с разной амплитудой. Из разных исходных положений. На разные толчковые и маховые ноги. Выполнение контрольных прыжков на технику.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 16. Подготовка, планирование, организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Участие в соревнованиях по легкой атлетике

Цель: организовать соревнования по легкой атлетике.

Задачи: уметь проводить и осуществлять судейство соревнований в различных видах легкой атлетике.

Ознакомительная часть:

Сообщение темы занятия. Обсуждение плана соревнований, места и времени их проведения

Основная часть:

Выбор и назначение ответственных за проведение отдельных видов, выбор судейской коллегии. Правила. Регламент. Возрастные группы. Написание программы проведения соревнований, положения о соревнованиях, отчета о проведении соревнований

Заключительная часть:

Подведение итогов.

Раздел 2. Аэробика

Тема 1. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности. Виды гимнастики.

Гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика.

Средства и формы.

Тема 2. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Особенности подготовительной, основной и заключительной части занятия. Составление конспекта занятия.

Подготовительная часть. Аэробная разминка. Цель, задачи, методика проведения.

Особенности заключительной части разминки. Основная часть. Особенности проведения аэробного сегмента и аэробной заминки. Особенности проведения силовой части занятия.

Заключительная часть. Цель и задачи. Особенности проведения заключительного стретча.

Тема 3. Основные методы обучения занимающихся оздоровительной аэробикой.

Особенности метода музыкальной интерпретации, усложнения упражнения, сходства, блоков, «Калифорнийский стиль».

Тема 4. Терминология основных (базовых) шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.

Требования к правильной осанке. Основные шаги. Разновидности шагов в оздоровительной аэробике и методические указания к ним.

Тема 5. Терминология движения рук, используемые в аэробике.

Основные ошибки, совершаемые занимающимися. Методические указания необходимые для правильного выполнения движений.

Тема 6. Основные принципы дозирования нагрузки. Зоны мощности.

Оценка уровня подготовленности занимающихся. Упражнения с низкой (ударной) нагрузкой. Упражнения с высокой (ударной) нагрузкой.

Тема 7. Методы разучивания связок в оздоровительной аэробике. Способы усложнения блоков.

Метод добавления шагов. Метод замены шагов. Метод деления связки. Создание эффекта сбоя ритма. Изменение направления движения. Соединение блоков в комбинации.

Тема 8. Упражнения, рекомендуемые для использования в оздоровительной аэробике.

Режимы работы мышц. Запрещенные движения на занятиях и упражнения их замещающие. Составление комплексов упражнений.
ОРУ в положении стоя. ОРУ в положении сидя и лежа. Упражнения на растягивание. Ходьба. Бег. Подскоки и прыжки.

Тема 9. Основные средства общения с группой на занятиях оздоровительной аэробики. Вербальные и невербальные средства.
Вербальные средства общения. Невербальные средства общения.

Тема 10. Музыкальное сопровождение. Особенности подбора музыки для занятий различной направленности. Составление музыкальной фонограммы.
Особенности использования музыки в занятиях оздоровительной аэробикой. Основные музыкальные направления. Музыкальные размеры.

Тема 11. Основы ЛФК на занятиях оздоровительной аэробикой. Структура, формы, средства, дозировка, пульсовой режим.
Формы и средства ЛФК. Особенности дозирования нагрузки. Пульсовой режим нагрузок у лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Тема 12. Режимы двигательной активности при занятиях оздоровительной аэробикой для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Использование различных режимов нагрузки.
Щадяще-тренирующий режим нагрузок. Тренирующий режим нагрузок. Допустимые критерии пульса. Особенности составления конспекта занятия. Особенности подбора упражнений. Особенности музыкального сопровождения.

Тема 13. Составление и проведение комплексов занятий для коррекции осанки с использованием тренажеров, гимнастических палок.
Типы нарушения осанки. Особенности проведения занятия оздоровительной аэробикой при сколиозах. Особенности проведения занятия оздоровительной аэробикой при нарушениях осанки во фронтальной плоскости. Основные направления коррекции осанки в партерной части занятия. Особенности проведения заключительной части занятия. Упражнения, противопоказанные при сколиозах.

Тема 14. Обучение учебного комплекса при плоскостопии с применением блоковой хореографии, упражнения в партере, упражнения с палкой.
Требования к обуви в занятиях оздоровительной аэробикой при плоскостопии. Особенности составления комплекса аэробной части занятия. Упражнения, противопоказанные в комплексе занятия.

Тема 15. Оздоровительная аэробика при заболеваниях органов дыхания. Составление комплексов с применением дыхательных гимнастик.
Противопоказания для назначения тренирующего режима при заболеваниях органов дыхания. Режимы нагрузок при данной нозологии. Особенности использования дыхательных упражнений при патологии органов дыхания.

Тема 16. Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробикой с плохослышащими занимающимися. Использование метода наглядности, особенности показа. Составление комплекса занятия.
Особенности проведения занятия со слабослышащими занимающимися. Использование метода музыкальной интерпретации у слабослышащих. Организация занятия у плохослышащих.

Тема 17. Оздоровительная аэробика при остеохондрозе позвоночника.

Упражнения, противопоказанные при остеохондрозе шейного и поясничного отделов позвоночника. Особенности использования методов обучения. Особенности проведения заключительной части занятия.

Тема 18. Организация и методика проведения занятия оздоровительной аэробики со слабовидящими занимающимися. Составление комплекса занятия.

Особенности использования показа. Особенности использования словесного метода.

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 1. Правила игры и методика судейства соревнований.

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью игроков и команды. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм.

Тема 2. Техника игры в волейбол, классификация.

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения. Техника игры в защите. Содержание темы. Техника игры в защите, ее характеристика. Классификация технических приемов в защите. Терминология. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тема 3. Обучение технике игры.

Техническая подготовка волейболиста. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Организация урока с начинающими. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Тема 4. Обучение тактики игры.

Характеристика тактики игры. Роль тактики в развитии игры и повышении спортивного мастерства игроков. Классификация тактики, её значение. Терминология. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Взаимосвязь тактики нападения и защиты. Методика обучения тактическим действиям и последовательность их обучения.

Тема 5. Задачи физической подготовки.

Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры. Характеристика основных физических качеств волейболиста. Значение физической подготовки в связи с особенностями современной игры. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач всесторонней физической подготовки: методы, средства.

Тема 6. Организация, планирование учебных занятий по волейболу.

Планирование уроков волейбола в учебном плане. Требования к планированию. Характеристика основных документов планирования. Формы планирования: учебный план, учебная программа, конспект урока. Формы учета.

Раздел 4. Плавание

Тема 1. Введение.

Плавание — жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Лечебное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки. Плавание как учебная дисциплина. Плавание как методическая дисциплина. Плавание как научная дисциплина.

Тема 2. Научно-теоретические основы плавания.

Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора, принципиально отличный характер дыхания; Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические. Статическое плавание. Действие сил на неподвижное в воде тело. Закон Архимеда. Плавуемость. Факторы, определяющие плавуемость. Виды плавуемости: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавуемости на технику плавания.

Тема 3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.

Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды. Упражнения на погружение и открывание глаз в воде. Упражнения для обучения всплыванию и лежанию на воде. Упражнения для обучения правильному дыханию. Упражнения для обучения скольжению. Спады в воду и учебные прыжки в воду.

Тема 4. Адаптация к водной среде.

Плавание кролем на груди без выноса рук. Плавание ноги кроль на спине, руки выполняют поддерживающие движения у бедер. Плавание ноги кроль, руки брасс. Согласование движений как при плавании брассом на груди, руки выполняют прямые движения до бедер. Плавание кролем на спине, с укороченными, а затем с полными гребками руками.

Тема 5. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди.

Имитация движений ног в кроле на груди. Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках. Плавание на ногах кролем на груди, руки вытянуты вперед. Выполнение упражнений для формирования правильного дыхания. Плавание на ногах кролем на груди с дыханием без плавательной доски. Имитация движений рук в кроле на груди. Плавание на руках кролем на груди с доской в ногах. Плавание кролем на груди на руках на задержание дыхания. Имитация движений ног и рук в кроле на груди. Плавание кролем на груди по элементам (на руках, на ногах). Плавание кролем на груди, держа плавательную доску в одной руке с выполнением правильного движения. Имитация согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на груди. Плавание кролем на груди в координации всех движений на задержание дыхания. Плавание в полной координации кролем на груди. Имитация координации движений в кроле на груди. Плавание кролем на груди по

элементам (на руках, на ногах). Плавание в полной координации кролем на груди.

Тема 6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине

Имитация движений ног в кроле на спине. Плавание на ногах кролем на спине с доской в руках. Плавание на ногах кролем на спине, руки вытянуты вперед. Выполнение упражнений для формирования правильного дыхания. Плавание на ногах кролем на груди с различным положением рук. Имитация движений рук в кроле на спине. Плавание на руках кролем на спине с доской в ногах. Плавание кролем на спине на руках с подменой. Имитация движений ног и рук в кроле на спине. Плавание кролем на спине по элементам (на руках, на ногах). Плавание кролем на спине, держа плавательную доску в одной руке с выполнением правильного гребка. Имитация согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на спине. Плавание кролем на спине со сменой цикла движений рук через шесть ударов ногами. Плавание кролем на спине в полной координации всех движений. Имитация координации движений в кроле на спине. Плавание кролем на спине по элементам (на руках, на ногах). Плавание в полной координации кролем на спине.

Тема 7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки.

Выполнение подготовительных упражнений для старта на суше. Подводящие упражнения для старта с бортика бассейна. Выполнение стартового прыжка с бортика бассейна. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для старта. Выполнение стартового прыжка с бортика, с тумбочки.

Тема 8. Изучение и совершенствование техники простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине.

Выполнение подготовительных упражнений для поворота на суше. Выполнение подводящих упражнений для поворота в воде. Выполнение простого (открытого) поворота в кроле на груди, на спине. Плавание кролем на груди, на спине в координации. Выполнение простого поворота в кроле на груди, на спине.

Раздел 5. Подвижные игры

Тема 1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре

Игровой метод и технология его использования. Особенности проведения подвижных игр в разных возрастных группах

Тема 2. Подвижные игры в дошкольных учреждениях и школе

Роль подвижных игр в воспитании дошкольников. Методические приемы, используемые при проведении подвижных игр с дошкольниками. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе в младших, средних и старших классах.

Тема 3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающимися элементов спортивных игр

Подвижные игры при обучении баскетболу, футболу, волейболу.

Тема 4. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата

Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом. Подвижные игры для детей с врожденной аномалией развития и после ампутации конечностей.

Тема 5. Подвижные игры для детей с задержкой психического развития

Психолого-педагогическая характеристика, особенности эмоционального развития, физического развития и двигательного развития детей с ЗПР. Методика применения подвижных игр на занятиях с детьми с ЗПР разного возраста.

Тема 6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуального развития
Характеристика детей с нарушением интеллектуального развития. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением интеллекта.

Тема 7. Подвижные игры для детей с нарушением речи.
Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением речи. Методика применения подвижных игр для детей с нарушением речи.

Тема 8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха.
Психолого-педагогические особенности детей с нарушением слуха. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением слуха

Тема 9. Подвижные игры для детей с нарушением зрения.
Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения. Методика применения подвижных игр а занятиях с детьми с нарушением зрения. Подвижные игры коррекционно-развивающей направленности для детей с нарушением зрения.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1 – 7 . Обучение технике бега

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
2. Классификация беговых видов.
3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике
4. Техника бега по прямой
5. Правила преодоления дистанции
6. Правила бега по дистанции
7. Техника бега по повороту
8. Правила преодоления виража на различных дистанциях
9. Правила обгона
10. Причины дисквалификации спортсменов
11. Техника финиширования
12. Различия в технике финиширования на коротких и длинных дистанциях
13. Фотофиниш
14. Определение победителей
15. Правила финиша.
16. Жеребьевка.
17. Причины дисквалификации спортсменов.
18. Старт
19. Основные способы старта
20. Правила старта на отдельных беговых видах.
21. Бег. Основные фазы
22. Бег. Цикл движений

Тема 8- 11. Обучение технике метаний

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Классификация легкоатлетических метаний. Основные различия
2. Метание копья. Основные фазы
3. Толкание ядра. Основные фазы

4. Специальные упражнения для развития скоростно – силовых качеств
5. Специальные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах
6. Техника выполнения метания копья
7. Техника выполнения толкания ядра различными способами
8. Основные ошибки, возникающие при обучении метаниям, способы их устранения
9. Правила проведения соревнований в метаниях
10. Техника безопасности и профилактика травматизма при обучении метаниям.

Тема 12-13. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Прыжок в длину. Основные фазы
2. Правила проведения соревнований в прыжках в длину с разбега.
3. Основные ошибки, возникающие при обучении прыжку в длину с разбега
4. Основные способы устранения ошибок
5. Основные способы прыжков в длину
6. Специальные упражнения для развития скоростно- силовых качеств прыгуна

Тема 14-15. Обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Прыжок в высоту. Основные фазы
2. Правила проведения соревнований в прыжках в высоту с разбега.
3. Основные ошибки, возникающие при обучении прыжку в высоту с разбега
4. Основные способы устранения ошибок
5. Основные способы прыжков в высоту
6. Специальные упражнения для развития скоростно- силовых качеств прыгуна

Тема 16. Подготовка, организация, проведения и судейство соревнований по легкой атлетике

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме

1. Классификация легкоатлетических видов
2. Правила проведения соревнований в беговых видах
3. Правила проведения соревнований в прыжковых видах
4. Правила проведения соревнований в метаниях
5. Судьи и их функции
6. Права и обязанности участников соревнований

Раздел 2. Аэробика

Тема 1. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности. Виды гимнастики. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Гигиеническая гимнастика. Основные средства и формы.
2. Ритмическая гимнастика. Средства и формы.
3. Оздоровительная аэробика. Средства и формы.

Тема 2. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Особенности подготовительной, основной и заключительной части занятия. Составление конспекта занятия. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Подготовительная часть. Особенности проведения.

2. Аэробная разминка. Цель, задачи, методика проведения.
3. Особенности заключительной части разминки.
4. Основная часть. Особенности проведения аэробного сегмента и аэробной заминки.
5. Особенности проведения силовой части занятия.
6. Заключительная часть. Цель и задачи.
7. Особенности проведения заключительного стретча.

Тема 3. Основные методы обучения занимающихся оздоровительной аэробикой. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Особенности метода музыкальной интерпретации.
2. Особенности метода усложнения упражнения.
3. Особенности метода сходства.
4. Особенности метода блоков.
5. Особенности метода «Калифорнийский стиль».

Тема 4. Терминология основных (базовых) шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Требования к правильной осанке.
2. Основные шаги.
3. Разновидности шагов в оздоровительной аэробике и методические указания к ним.

Тема 5. Терминология движения рук, используемые в аэробике. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Основные ошибки, совершаемые занимающимися.
2. Методические указания необходимые для правильного выполнения движений.

Тема 6. Основные принципы дозирования нагрузки. Зоны мощности. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Оценка уровня подготовленности занимающихся.
2. Упражнения с низкой (ударной) нагрузкой.
3. Упражнения с высокой (ударной) нагрузкой.

Тема 7. Методы разучивания связок в оздоровительной аэробике. Способы усложнения блоков. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Метод добавления шагов.
2. Метод замены шагов.
3. Метод деления связки.
4. Создание эффекта сбоя ритма.
5. Изменение направления движения
6. Соединение блоков в комбинации.

Тема 8. Упражнения, рекомендуемые для использования в оздоровительной аэробике. Режимы работы мышц. Запрещенные движения на занятиях и упражнения их замещающие. Составление комплексов упражнений. (форма проведения – практическое

занятие)

Вопросы к теме:

1. ОРУ в положении стоя
2. ОРУ в положении сидя и лежа.
3. Упражнения на растягивание.
4. Ходьба.
5. Бег.
6. Подскоки и прыжки.

Тема 9. Основные средства общения с группой на занятиях оздоровительной аэробики. Вербальные и невербальные средства. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Вербальные средства общения
2. Невербальные средства общения.

Тема 10. Музыкальное сопровождение. Особенности подбора музыки для занятий различной направленности. Составление музыкальной фонограммы. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Особенности использования музыки в занятиях оздоровительной аэробикой.
2. Основные музыкальные направления.
3. Музыкальные размеры.

Тема 11. Основы ЛФК на занятиях оздоровительной аэробикой. Структура, формы, средства, дозировка, пульсовой режим. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Формы и средства ЛФК.
2. Особенности дозирования нагрузок.
3. Пульсовой режим нагрузок у лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Тема 12. Режимы двигательной активности при занятиях оздоровительной аэробикой для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Использование различных режимов нагрузок. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Щадяще-тренирующий режим нагрузок. Допустимые критерии пульса.
2. Тренирующий режим нагрузок. Допустимые критерии пульса.
3. Особенности составления конспекта занятия.
4. Особенности подбора упражнений.
5. Особенности музыкального сопровождения.

Тема 13. Составление и проведение комплексов занятий для коррекции осанки с использованием тренажеров, гимнастических палок. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Типы нарушения осанки.
2. Особенности проведения занятия оздоровительной аэробикой при сколиозах.
3. Особенности проведения занятия оздоровительной аэробикой при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.
4. Основные направления коррекции осанки в партерной части занятия.
5. Особенности проведения заключительной части занятия.
6. Упражнения, противопоказанные при сколиозах.

Тема 14. Обучение учебного комплекса при плоскостопии с применением блоковой хореографии, упражнения в партере, упражнения с палкой. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Требования к обуви в занятиях оздоровительной аэробики при плоскостопии.
2. Особенности составления комплекса аэробной части занятия.
3. Упражнения, противопоказанные в комплексе занятия.

Тема 15. Оздоровительная аэробика при заболеваниях органов дыхания. Составление комплексов с применением дыхательных гимнастик. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Противопоказания для назначения тренирующего режима при заболеваниях органов дыхания.
2. Режимы нагрузок при данной нозологии.
3. Особенности использования дыхательных упражнений при патологии органов дыхания.

Тема 16. Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробики с плохослышащими занимающимися. Использование метода наглядности, особенности показа. Составление комплекса занятия. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Особенности проведения занятия со слабослышащими занимающимися.
2. Использование метода музыкальной интерпретации у слабослышащих.
3. Организация занятия у плохослышащих.

Тема 17. Оздоровительная аэробика при остеохондрозе позвоночника. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Упражнения, противопоказанные при остеохондрозе шейного и поясничного отделов позвоночника.
2. Особенности использования методов обучения.
3. Особенности проведения заключительной части занятия.

Тема 18. Организация и методика проведения занятия оздоровительной аэробики со слабовидящими занимающимися. Составление комплекса занятия. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Особенности использования показа.
2. Особенности использования словесного метода.

Раздел 3. Спортивные игры

Тема: 1. Правила игры и методика судейства соревнований.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Эволюция правил игры по волейболу.
2. Действующие правила игры.
3. Упрощенные правила игры.
4. Терминология и жестикация.
5. Обязанности членов судейской бригады.
6. Ведение документации соревнований.

7. Положение соревнований по волейболу.
8. Система розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная.
9. Судейство в волейболе.

Тема 2. Техника игры в волейбол, классификация

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Техническая подготовка волейболиста.
2. Основные задачи технической подготовки.
3. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
4. Организация урока с начинающими.
5. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.
6. Ознакомление с техникой игры.
7. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.
8. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.
9. Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Тема 3. Обучения технике игры.

Форма проведения: практическое занятие

Передача мяча сверху двумя руками /Техника нападения/

Вопросы к теме:

1. Техника нападения, ее характеристика
2. Перемещения, стойки в волейболе.
3. Скоростно-силовые качества.
4. Передачи мяча сверху 2-мя руками.
5. Техник передачи мяча сверху двумя руками (вперед, за голову, в прыжке).
6. Имитация.

Подача мяча нижняя прямая.

Вопросы к теме:

1. Техника нижней прямой подачи.
2. Специальные и подготовительные упражнения.
3. Упражнения в парах.
4. Прием сверху.
5. Учебные игры и групповые взаимодействия

Верхняя прямая подача

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Техника верхней прямой подачи.
2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике
3. Имитация подачи
4. подача в парах через сетку
5. Передачи сверху 2-мя руками
6. Передачи с умением вести наблюдение
7. Передачи назад за голову
8. Специальные упражнения.
9. Подготовительные упражнения для освоения техники.
10. Специально физическая подготовка.

Нападающий удар

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Классификация нападающих ударов.
2. Круговая разминка с использованием прыжковых серий
3. Нападающий удар.
4. Имитация нападающего удара
5. Стопорящий шаг – обучение
6. Упражнения с набивными мячами
7. Взаимодействия игроков первой линии.

Нападающий удар по ходу.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Круговая разминка.
2. Подвижные игры с использованием перемещений, стоек
3. Нападающий удар по ходу.
4. Групповые взаимодействия игроков
5. Специальные упражнения.
6. Поддачи в парах по зонам.
7. Упражнения в 3-х.
8. Учебная игра

Нападающий удар с переводом.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Круговая разминка.
2. Подвижные игры с использованием перемещений, стоек.
3. Нападающий удар с переводом.
4. Имитация, подготовительные и специальные упражнения
5. Нападающие удары по ходу:
6. подготовительные упражнения к овладению атакующим ударам по ходу;
7. упражнения с теннисными мячами;
8. удары в парах;
9. удары с собственного подбрасывания;
10. Поддачи в парах по зонам.
11. Упражнения в 3-х.
12. Учебная игра

Прием снизу двумя руками. (Техника защиты).

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Техника защиты прием снизу.
2. Подготовительные упражнения к овладению технике приема снизу.
3. Игровая подготовка с использованием всех обученных приемов.
4. Упражнения для закрепления техники: в парах, с подброса, над собой, у стены.
5. Упражнения на взаимодействие игроков 1 линии.
6. Нападающие удары: через сетку, с собственного подброса, с приемом защитного игрока.
7. Поддачи.
8. Учебная игра.

Блокирование

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Классификация блока.
2. Защитные взаимодействия.
3. Страховка блокирующих.
4. Упражнения на освоение техники перемещения и отталкивания от опоры при блокировании.
5. Имитация.
6. Упражнение для освоения техники движения рук при блокировании.
7. Блокирование одиночное (со скамейки).
8. Нападающие удары с блокированием в зонах 4,3,2.
9. Разбор тактических действий в учебной игре.

Прием зачетных нормативов

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. 10 приемов сверху над собой не выходя из круга.
2. 10 передач снизу 2-мя руками.
3. Нижняя прямая подача.
4. Верхняя прямая подача (зоны 1,5,6).
5. Нападающий удар по ходу.
6. Блок.
7. Теоретический блок:
8. Правила соревнований по волейболу (2004г).
9. Тесты на знание правил игры.
10. Технические приемы и упражнения для их обучения.

Тема 4. Обучение тактике игры.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.
2. Особенности тактической подготовки с начинающими.
3. Классификация тактики, её значение.
4. Индивидуальная тактика нападения и защиты.
5. Применение тактики нападения в учебных играх.

Групповые и командные тактические действия.

Вопросы к теме:

1. Групповые тактические действия.
2. Взаимодействия игроков 2-й линии.
3. Техника нападения и защиты.
4. Взаимодействие 1й и 2й линии.
5. Система защиты «углом вперед, назад»
6. Командные тактические действия.
7. Закрепление тактических решений в учебной игре.

Методика обучения тактике игры в нападении, защите.

Вопросы к теме:

1. Методика обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
2. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.

- Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.
3. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.
 4. Методика обучения взаимодействиям нападающего и пасующего.
 5. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.
 6. Обучение командным действиям в нападении: методика подбора и проведения упражнений. Учебная игра с заданием.
 7. Обучение командным действиям в защите: методика подбора и проведения упражнений. Учебная игра с заданием.

Тема 5. Задачи физической подготовки.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Особенности физической подготовки учащихся спецмедгрупп.
2. Подбор средств ф.к. для совершенствования игровых качеств учащихся.
3. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.
4. Использовать виды контрольных тестов по физической подготовке и методику проведения тестирования.

Тема 6. Организация, планирование учебных занятий по волейболу.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Требования к планированию в физическом воспитании.
2. Методическая последовательность планирования.
3. Проведение урока по волейболу с учетом возрастных, физиологических особенностей.
4. Особенности проведения спортивных игр в специальных медицинских группах.
5. Анализ урока.

Раздел 4. Плавание

Тема 1. Введение.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Оздоровительное значение плавания.
2. Лечебное значение плавания.
3. Спортивное значение плавания.
4. История развития спортивного плавания.
5. Прикладное значение плавания.
2. Источники научно-методической информации в области плавания.

Тема 2. Научно-теоретические основы плавания.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Определения основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, силы тяги.
1. Сопротивление в плавании. Виды сопротивлений.
2. Активное и пассивное сопротивления.

3. Методы оценки сопротивления.
4. Значение для техники плавания.

Тема 3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Правила поведения в плавательном бассейне.
2. Санитарно-гигиенические требования при занятиях в плавательном бассейне.
3. Правила безопасности при занятиях плаванием.

Тема 4. Адаптация к водной среде.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Силы тяги, механизм их создания.
2. Основные характеристики рабочего движения в плавании.

Тема 5. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Движения ногами, их значение.
2. Движения руками (гребок), его значение, основные характеристики.
3. Потенциальные возможности различных звеньев руки как движителя пловца.
4. Оптимальное положение движителя во время рабочего движения.
5. Фазы цикла движений рук.
6. Проблемы дыхания в плавании.
7. Общая согласованность движений, ее значение для плавания.
8. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца.

Тема 6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Раскрыть понятие: «Техника». Эффективность техники. Экономичность техники.
2. Модельные характеристики техники.
3. Основные количественные параметры техники (темп, шаг, время, скорость и т.д.), их оптимальные соотношения.

Тема 7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Анализ техники старта с тумбочки. Анализ техники старта из воды.

Тема 8. Изучение и совершенствование техники простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Анализ техники старта с тумбочки. Анализ техники старта из воды.
 1. Анализ техники поворота вращением. Анализ техники поворота «маятником».

Раздел 5. Подвижные игры

Тема 1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Игровой метод и технология его использования
2. Особенности проведения подвижных игр в разных возрастных группах

Тема 2. Подвижные игры в дошкольном учреждении и школе

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Роль подвижных игр в воспитании дошкольников
2. Методические приемы, используемые при проведении подвижных игр с дошкольниками
3. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе в младших, средних, старших классах.

Тема 3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающимися элементов спортивных игр

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Подвижные игры при обучении баскетболу
2. Подвижные игры при обучении футболу
3. Подвижные игры при обучении волейболу

Тема 4. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом
2. Подвижные игры для детей с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей

Тема 5. Подвижные игры для детей с задержкой психического развития

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Психолого-педагогическая характеристика, особенности эмоционального развития, физического и двигательного развития детей с задержкой психического развития.
2. Методика применения подвижных игр на занятиях с детьми с ЗПР разного возраста.

Тема 6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуального развития

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Характеристика детей с нарушением интеллектуального развития
2. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением интеллекта

Тема 7. Подвижные игры для детей с нарушением речи.

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением речи.
2. Методика применения подвижных игр для детей с нарушением речи.

Тема 8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха.
2. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением слуха.

Тема 9. Подвижные игры для детей с нарушением зрения

Форма проведения: практическое занятие

Вопросы к теме:

1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения.
2. Методика применения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения.
3. Подвижные игры коррекционно-развивающей направленности для детей с нарушением зрения.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

«Данный вид работы не предусмотрен УП».

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

«Данный вид работы не предусмотрен УП».

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Легкая атлетика

1. Методика развития выносливости у легкоатлета
2. Методика развития скоростных качеств у легкоатлета
3. Методика развития силовых качеств у легкоатлета
4. Методика развития скоростно-силовых качеств у легкоатлета
5. Методика развития координационных способностей у легкоатлета
6. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции
7. Методика обучения бегу на короткие дистанции
8. Методика обучения эстафетному бегу
9. Техника метания малого мяча, гранаты и копья
10. Фазы движений в метаниях копья
11. Этапы обучения в метаниях
12. Правила проведения соревнований в метаниях
13. Методика обучения легкоатлетическим метаниям
14. Техника толкания ядра
15. Фазы движений в толкании ядра
16. Методика обучения толканию ядра
17. Методика развития силовых показателей у спортсменов-метателей
18. Техника прыжка в длину с разбегом способом согнув ноги (ножницы, прогнувшись)
19. Фазы прыжка в длину с разбега
20. Методика обучения прыжкам в длину с разбега
21. Правила проведения соревнований в прыжках с разбега
22. Техника прыжка в высоту способом ножницы или перешагивание
23. Фазы прыжка в высоту способом перешагивание
24. Методика обучения прыжку в высоту
25. Правила проведения соревнований в прыжках в высоту
26. Легкоатлетическое многоборье. Правила проведения соревнований, соревновательные виды

Аэробика

1. Виды гимнастики (гигиеническая, ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика). Основные средства и формы
2. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Особенности подготовительной, основной и заключительной части занятия
3. Основные методы обучения занимающихся оздоровительной аэробикой (музыкальная интерпретация, усложнение упражнения, метод сходства и блоков)
4. Терминология основных (базовых) шагов и их разновидностей
5. Терминология движения рук, используемые в аэробике
6. Методы разучивания связок в оздоровительной аэробике. Способы усложнения блоков (метод добавления шагов, замены шагов, деления связки, создание эффекта сбоя ритма, изменение направления движения, соединение блоков в комбинации)
7. Запрещенные движения на занятиях и упражнения их замещающие
8. Основные средства общения с группой на занятиях оздоровительной аэробики. Вербальные и невербальные средства
9. Музыкальное сопровождение. Особенности подбора музыки для занятий различной направленности
10. Основы ЛФК на занятиях оздоровительной аэробикой. Структура, формы, средства, дозировка, пульсовый режим

Спортивные игры

1. Что такое волейбол?
2. Цель игры в волейбол.
3. Разновидности игры «волейбол».
4. Показатели в игре «волейбол».
5. Возникновение игры «волейбол» (кто придумал, даты).
6. Когда впервые была продемонстрирована игра «волейбол»?
7. Когда обнародованы первые правила игры «волейбол»?
8. Развитие игры «волейбол».
9. Когда была создана ФИВБ?
10. Первенство мира среди мужских команд и первенство Европы среди женских команд.
11. Когда волейбол появился в России? Возникновение первых команд в России.
12. С какого года советские волейболисты начали участвовать в международных соревнованиях?
13. Когда игру «волейбол» включили в программу летних олимпийских игр?
14. Первое проведение Кубка мира среди мужских команд.
15. Последовательность проведения международных соревнований.
16. Техника передачи мяча сверху двумя руками (что такое исходное положение, положение кистей).
 - основные упражнения для обучения;
 - основные ошибки.
17. Техника передачи мяча снизу двумя руками (что такое исходное положение, положение рук).
 - основные упражнения для обучения;
 - основные ошибки.
18. Техника подачи (что такое исходное положение).
 - подводящие упражнения;
 - основные ошибки.

19. Техника нападающего удара (что такое, из чего состоит).
- основные упражнения для обучения;
- основные ошибки.
20. Техника блокирования (что такое, из чего состоит).
- подводные упражнения;
Основные ошибки.
21. Размеры площадки, зоны, линии.
22. Требования к площадке, ширина линий, линия – как часть площадки.
23. Высота сетки (мужской и женской).
24. Значение антенн.
25. Требования к мячу.
26. Количество игроков в команде, номера на форме игроков (максимальное количество).
27. Обязанности и права капитана команды.
28. Условия, при которых команда набирает очко (что такое обоюдная ошибка).
29. Количество партий, счет, равный счет, особенности решающей партии.
30. Результат игры, если команда не полная.
31. Для чего проводится жеребьевка, что выбирает победитель жеребьевки.
32. Количество игроков на площадке, расстановка (для чего, как долго сохраняется).
33. Можно ли до или после подачи выходить за пределы площадки?
34. Наказание при нарушении расстановки.
35. Условия перехода игроков при переходе подачи.
36. Количество замен одного игрока.
37. Условия выхода мяча «за» (аут).
38. Максимальное количество касаний мяча у команды, игрока (исключения).
39. Условия возвращения мяча, который прошел за антенной в аут соперника.
Может ли соперник мешать?
40. Состав судейской коллегии.
41. Обязанности первого судьи.
42. Обязанности второго судьи.
43. Обязанности линейных судей.
44. Обязанности судьи секретаря.
45. Основные жесты судей.
46. Карточки и их санкции.

Плавание

1. История развития спортивного плавания.
2. Оздоровительное значение плавания.
3. Лечебное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. Прикладное значение плавания.
6. Источники научно-методической информации в области плавания.
7. Определения основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, силы тяги.
8. Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия.
9. Сопротивление в плавании. Виды сопротивлений. Активное и пассивное сопротивление. Методы оценки сопротивления.
10. Значение для техники плавания.
11. Силы тяги, механизм их создания.
12. Основные характеристики рабочего движения в плавании.

13. Движения ногами, их значение.
14. Движения руками (гребок) его значение, основные характеристики. Потенциальные возможности различных звеньев руки как движителя пловца. Оптимальное положение движителя во время рабочего движения.
15. Фазы цикла движений рук.
16. Проблемы дыхания в плавании.
17. Общая согласованность движений, ее значение для плавания.
18. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца.
19. Антропометрические характеристики пловца, их значение.
20. Раскрыть понятие: «Техника». Эффективность техники. Экономичность техники.
21. Модельные характеристики техники.
22. Основные количественные параметры техники (темп, шаг, время, скорость и т.д.), их оптимальные соотношения.
23. Анализ техники старта с тумбочки.
24. Анализ техники старта из воды.
25. Анализ техники поворота вращением.
26. Анализ техники поворота «маятником».

Подвижные игры

1. Игровой метод и технология его использования.
2. Особенности проведения подвижных игр в разных возрастных группах.
3. Роль подвижных игр в воспитании дошкольников.
4. Роль подвижных игр в воспитании школьников младших, средних и старших классов.
5. Методические приемы, используемые при проведении подвижных игр с дошкольниками.
6. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе.
7. Методика проведения подвижных игр, как подводящих к освоению элементов спортивных игр.
8. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.
9. Методика применения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития.
10. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением интеллектуального развития.
11. Методика применения подвижных игр для детей с нарушением речи.
12. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением слуха.
13. Подвижные игры коррекционно-развивающей направленности для детей с нарушением зрения.

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Легкая атлетика			
1. Введение в легкую	Проработка учебного материала,	3	Беседа,

атлетику. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорт. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	подготовка к практической работе		составления комплекса ОРУ, конспект урока
2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
3. Техника бега на короткие дистанции	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
4. Высокий и низкий старт	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
5. Техника эстафетного бега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
8. Обучение технике метания копья	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	3	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
9. Совершенствование техники метания копья	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
10. Обучение технике толкания ядра	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса

			ОРУ, конспект урока
11. Совершенствование техники толкания ядра	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
12. Обучение технике прыжков в длину с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
13. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
14. Обучение технике прыжка в высоту с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
15. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
16. Подготовка, планирование организация и судейство соревнований по легкой атлетике.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	4	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
Аэробика			
Тема 1	Проработка учебного материала, конспект	2	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 2	Проработка учебного материала, конспект	2	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 3	Проработка учебного материала, конспект	4	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных

Тема 4	Проработка учебного материала, конспект	4	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 5	Проработка учебного материала, конспект	2	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 6	Проработка учебного материала, конспект	4	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 7	Проработка учебного материала, конспект	4	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 8	Проработка учебного материала, конспект	4	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 9	Проработка учебного материала, конспект	2	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 10	Проработка учебного материала, конспект	4	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 11	Проработка учебного материала, конспект	2	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 12	Проработка учебного материала, конспект	4	Проверка конспекта, включение вопросов в

			перечень зачетных
Тема 13	Проработка учебного материала, конспект	4	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 14	Проработка учебного материала, конспект	4	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 15	Проработка учебного материала, конспект	4	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 16	Проработка учебного материала, конспект	2	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 17	Проработка учебного материала, конспект	4	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Тема 18	Проработка учебного материала, конспект	2	Проверка конспекта, включение вопросов в перечень зачетных
Спортивные игры			
1. Правила игры и методика судейства соревнований.	проработка учебного материала	6	реферирование
2. Техника игры в волейбол, классификация	доклад,	8	Оценка доклада
3. Обучения технике игры	Подготовка к сдаче зачета	8	Прием КН по технике
4. Обучение тактики игры	проработка учебного материала	8	проверка
5. Задачи физической подготовки.	проработка учебного материала	8	проверка
6. Организация,	проработка учебного материала,	8	проверка

планирование учебных занятий по волейболу. Формы планирования: учебный план, учебная программа, конспект урока. Формы учета.			
Плавание			
1. Введение.	Подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование.
2. Научно-теоретические основы плавания.	Подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование.
3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	Подготовка к сдаче зачета.	6	Тестирование.
4. Адаптация к водной среде.	Подготовка к сдаче зачета.	6	Тестирование.
5. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди.	Подготовка к сдаче зачета.	6	Сдача зачетных нормативов
6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине.	Подготовка к сдаче зачета.	6	Сдача зачетных нормативов
7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки.	Подготовка к сдаче зачета.	6	Сдача зачетных нормативов
8. Изучение и совершенствование техники простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине.	Подготовка к сдаче зачета.	6	Сдача зачетных нормативов
Подвижные игры			
1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	9	Тестирование, опрос
2. Подвижные игры в дошкольных учреждениях	проработка учебного материала подготовка к сдаче зачета	9	Тестирование, опрос,
3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающимися элементов	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос

спортивных игр			
4. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос
5. Подвижные игры для детей с задержкой психического развития	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос
6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуального развития	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос
7. Подвижные игры для детей с нарушением речи	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос
8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос
9. Подвижные игры для детей с нарушением зрения	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873>

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335>

3. Размахова, С. Ю. Аэробика : теория, методика, практика занятий в вузе : учеб. пособие / С. Ю. Размахова. - Москва : Издательство РУДН, 2011. - 175 с. - ISBN 978-5-209-03558-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. — URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>

Дополнительная:

1. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/84086.html> .

2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html>.

3. Каширин, В. А. Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов : электронный учебный курс / В. А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Ульяновск : УлГУ, 2017. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539> . - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный.

4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

5. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / составители Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 45 с. — ISBN 978-5-4497-0115-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPRSMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85808.html>

Учебно-методическая:


Голоднова В.

А.

Элективные дисциплины по физической культуре : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / В. А. Голоднова. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 50 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13732>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13732>

Согласовано:

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Стадольникова Д.Р./ —  2024 г.

б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОСMicrosoftWindows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфисСтандартный»

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания«Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. — URL:<http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ :образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство«ЮРАЙТ». – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»):электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2024]. –URL:<https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. –Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека :база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань:электронно-библиотечная система : сайт/ ООО ЭБС «Лань». –Санкт-Петербург, [2024]. –URL:<https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. –Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com:электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

3.eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»:электронная библиотека: сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. –Текст : электронный.

5. Российское образование: федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL:<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа :для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Инженер ведущий

Должность сотрудника УНПТ

Щуренко Ю.В.

Ф.И.О

подпись

2024 г.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Помещение для занятий физической культурой и спортом: спортивный зал. Поршадь – 607, 01м²

Спортивное оборудование маты, гимнастические снаряды, эстафетные палочки, секундомеры, ядро, копье, теннисные мячи.

Физкультурно-оздоровительный комплекс УлГУ плавательный бассейн «Аква-клуб» с зеркальной площадью воды 599 кв.м. Ванна бассейна оборудована шестью 25-ти метровыми дорожками. Спортивное оборудование: доски для плавания, Аква пояса, страховочный шест, секундомеры.

Волейбольная сетка, стойки, крепления, антенна, мячи волейбольные, баскетбольные, теннисные, обручи, гимнастические палки, секундомер, свисток.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

12. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;


– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Разработчик



Голоднова В. А.

Разработчик



А.В.Проданов

Разработчик



Ю.Я.Фахретдинова

Разработчик



Л.Н.Орлова

Разработчик



А.О.Пирогов