

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Специальность	37.05.01 Клиническая психология
Количество зачетных единиц, форма промежуточной аттестации	В соответствии с РУП В соответствии с РУП

1. Цель изучения дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Краткое содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Обучение спортивной ходьбе, ходьба в переменном темпе, беговые упражнения. Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 100-500 м. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60-100 м). Бег с ускорением 40-60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Финиширование на максимальной скорости. Выполнение беговых упражнений направленных на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Многократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции. Обучение и совершенствование выполнение низкого старта, высокого старта. Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки. Обучение старту на этапах дистанции в эстафетном беге. Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в повороте. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м. Обучение технике прыжка в длину с места. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Знакомство с техникой прыжка в длину с разбега: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание: отталкивание с шага, с 2-х, с 3-х, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Многократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции. Обучение технике метания малого мяча. Выполнение подводящих упражнений. Обучение замаху и посылу снаряда. Метание мяча с места. Имитация. Отведение мяча: на месте и в движении. Метания мяча с места способом из-за головы через плечо. Выполнение беговых упражнений с ускорениями на дистанции 10, 15 м. Совершенствование выполнения прыжков в длину с места. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, выполнение низкого старта, высокого старта. Совершенствование выполнения прыжков в длину с места, эстафетного бега. Совершенствование метательных упражнений с малым мячом. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)

Обучение нападающему удару. Совершенствование приема мяча сверху. Спортивные и подвижные игры. Обучение защитным действиям при нападающем ударе (прием удара сверху). Спортивные и подвижные игры. Обучение защитным действиям при нападающем ударе (прием удара снизу). Спортивные и подвижные игры. Совершенствование передачи мяча сверху, снизу. Спортивные и подвижные игры. Совершенствование прямой подачи сверху. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием четкого выполнения технических приемов. Обучение передаче мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Спортивные и подвижные игры. Обучение выполнению элементов блокирования. Одиночное и двойное блокирование. Выполнение разнообразных передач. Индивидуальные, групповые и командные действия. Обучения перемещениям. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Совершенствование передачи мяча сверху, снизу. Совершенствование прямой подачи сверху. Совершенствование перемещений на волейбольной площадке. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике. Выполнение простейших гимнастических элементов: прыжки, равновесия, перекаты, мост, полушпагат. Обучение технике передвижений в баскетболе. Перемещения с мячом. Овладение техникой ведения мяча. Подвижные игры. Обучение технике бросков в баскетболе (на месте, в движении, с ведением мяча). Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Спортивные и подвижные игры. Обучение выполнению элементов блокирования. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Отработка техники бросков различной сложности. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры. Отработка техники владения мячом, совершенствование передач и бросков. Обучение и совершенствование пробросам и ведения мяча в движении. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Гимнастика и шейпинг

Обучение упражнениям на гимнастической скамейке, перекладине, и у шведской стенки. Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на гимнастической скамейке). Обучение и совершенствование различных видов равновесий. Разучивание гимнастических шагов. Обучение гимнастическим прыжковым упражнениям. Закрепление материала. Разучивание и совершенствование равновесий. Выполнение различных кувырков и стоек. Гимнастические упражнения в движении и перестроения. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировки из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью партнера и без); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью партнера и без); перекаты из упора присев, назад и боком. Обучения гимнастическим упражнениям: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа, гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Выполнение простейших гимнастических элементов: прыжки, равновесия, перекаты, мост, полушпагат. Выполнение гимнастических комбинаций: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед выпрыгивание, равновесие на одной ноге.

Раздел 4. Силовая подготовка

Выполнение комплексов силовых упражнений для развития верхнего плечевого пояса и силы мышц ног. Выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц ног, пресса, мышц спины.

Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)

Выполнение разнообразных комплексов ОРУ различной направленности.