Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарев Александр Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.04.2023 15:05:44
Уникальный программный ключ:
b4d9d809cd665c8cfd4389f1f19bb59ee6a0c0f9

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Институт социальных и гуманитарных знаний»
(ЧОУ ВО «ИСГЗ»)

Методические рекомендации по изучению дисциплины ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки – 09.03.03 Прикладная информатика
направленность Прикладная информатика в экономике
Квалификация (степень) – бакалавр

Содержание

1.Общие положения 3

2.Методические указания по изучению разделов и тем 4

1.Общие положения

Цель освоения дисциплины – сформировать у студентов физическую культуру личности, способную использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для укрепления и сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- сформировать у студентов понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовка её к профессиональной деятельности;

- познакомить студентов с научно-биологическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;

-сформировать мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Место дисциплины (модуля) **в структуре ОП ВО**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам базовой части. Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения обучающихся, приобретенные в результате изучения дисциплин: «Физическая культура и спорт». Знания, полученные студентами при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», могут быть применены ими в профессиональной и социокультурной деятельности.

2. Методические указания по изучению разделов и тем

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» направлена на развитие качеств, знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта. Дисциплина является средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния

студентов в процессе физической подготовки.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» оказывает воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей, которые должны сформировать у студентов понимание социального значения физической культуры и спорта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки Экономика.

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется с учетом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов.

При внедрении реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», необходимо учитывать следующие положения:

1. Соотношение различных видов двигательно-мышечной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены физкультурно-спортивными интересами занимающихся.

2. Основной формой реализации учебного процесса по физическому воспитанию является учебное занятие.

3. Аудиторные занятия проводятся под непосредственным руководством преподавателя.

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной подготовки обучающихся. Их направленность связана с

обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

№ п/п	Наименование элективного курса	Содержание курса
1	Волейбол	Техника безопасности. Практический материал: Техника нападения: стойки, перемещения, подачи, передачи, нападающий удар. Техника защиты: стойки и перемещения, приём мяча, блокирование. Тактика игры: индивидуальная, групповая, командная. Двухсторонняя игра.
2	Баскетбол	Передвижение в нападение и защите; Ловля летящего мяча в прыжке после отскока и от щита; Передача мяча различными способами; Ведение мяча; Броски по кольцу с места и в движении; Зона защиты; взаимодействие игроков нападения и защиты; Учебная игра
3	Легкая атлетика	Основы техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разбег. Бег по дистанции. Особенности бега по виражу. Финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега. Особенности тренировки эстафетных команд. Передача эстафетной палочки.

		Спортивная ходьба. Особенности техники спортивной ходьбы. Финишный спурт. Тактическое построение ходьбы по дистанции. Прыжки в длину: с места, в длину с разбега. Техника метания мяча. Метание мяча на дальность с места из-за головы. Метание мяча с разбега.

Реферат

1. Реферат включает в себя: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список использованной литературы (не менее трех источников).

2. Во введении необходимо показать актуальность, теоретическое и практическое значение исследуемой проблемы и ее место в курсе «Элективные курсы по физической культуре и спорту», степень научной разработки данной проблемы. Введение должно составлять 2 - 3 страницы.

3. Основная часть реферата обычно состоит из 2 - 3 вопросов, в которых рассматриваются узловые проблемы темы. Каждый вопрос должен иметь заголовок и быть логически связан с другими вопросами. В тексте обязательно использование нормативных документов. Общий объем основной части составляет 20 - 25 печатных листов в 1,5 интервала.

4. В заключительной части на 1-2 страницах формулируются основные теоретические и практические выводы исследования.

Примерные темы рефератов:

1. Правила волейбола

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

3. Профилактика спортивного травматизма

4. Психологическая подготовка боксера

5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной

деятельности студентов

6. Развитие быстроты

7. Развитие силы у студентов

8. Развитие хоккея в Татарстане

9. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках

10. Рекомендации по лечебной физкультуре

11. Рекреационный туризм

12. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом

13. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

14. Система физического воспитания в России

15. Сколиоз

16. Современные системы закаливания. Плюсы и минусы

17. Содержание и последовательность обучения базовой технике дзюдо

18. Социально-биологические основы физической культуры

19. Спорт высших достижений

20. Спортивная тренировка десятиборцев

Составитель: ст.преподаватель Серазетдинов Ринат Хамзович