

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к практическим занятиям

по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре
и спорту»

для студентов направления подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
(Направленность (профиль) «Автомобили и автомобильное хозяйство»)

ВВЕДЕНИЕ

Успешное решение общих и специальных задач, в сфере физической культуры таких, как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств, то есть таких показателей, которые имеют самое прямое отношение к уровню динамического здоровья в высших учебных заведениях чрезвычайно важно. Поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по элективной физической культуре и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физической культуре нет.

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение, способствует преждевременному утомлению и переутомлению нервной системы. Таким образом, можно констатировать, что у молодых людей вследствие гиподинамии возникает и развивается преждевременная функциональная слабость внутренних органов, дистрофические явления опорно-двигательного аппарата и преждевременно формируется старческий механизм регуляции функционального состояния органов и систем.

Встает вопрос, чем можно компенсировать малоподвижный образ жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями являются могучим средством в борьбе с гиподинамией. Они способствуют восстановлению работоспособности, возвращают человеку хорошее настроение, повышают тонус, увеличивают его общительность с внешним миром.

Наряду с гиподинамией, достаточно выраженное негативное влияние на состоянии здоровья человека оказывают стрессы. Высокий вынужденный темп профессиональной деятельности, постоянный дефицит времени в быту - это уже стресс.

В свете вышесказанного особое значение приобретает определение роли психофизиологических особенностей развития студентов в условиях онтогенеза, социальной активности и мотивов при формировании стремления к систематическим занятиям физическими упражнениями, как средству укрепления здоровья, а также значимости мотивационно - эмоционального фактора формирования здорового образа жизни. Тем более что устойчивые мотивации физического совершенствования, воспитанные в молодости в каждом человеке, превращаются в систему общепринятых представлений, нормы поведения, определяющие престижность высокого уровня здоровья и физического совершенствования человека, в существенный критерий оценки его как личности в целом.

В связи с этим, с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов, целью оздоровительной физической культуры является: формирование компетенций и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в познании методов и средств физической культуры, в принятии решений, инициативой, толерантностью.

Такая направленность учебного процесса помогает студенту выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования. Это впоследствии проявляется в успешной социализации в обществе, использовании разнообразных форм оздоровительной физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Основными задачами, направленными на реализацию оздоровительной физической культуры являются: формирование социальной значимости физической культуры у студентов и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья; ознакомление с различными комплексами оздоровительных систем; обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма; обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов с ослабленным здоровьем; формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

При правильно подобранных физических упражнениях оздоровительной направленности к клеткам головного мозга от работающих мышц все время поступает поток импульсов, под их воздействием нормализуются основные процессы, протекающие в нервной системе. При этом обеспечивается наиболее выгодное для организма перераспределение крови, улучшается обмен веществ и кровообращение мозга, в нервные клетки поступают в большом количестве кислород и питательные вещества.

В связи с этим нами было разработано учебно-методическое пособие с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов: Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения

работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1 семестр

Тема 1. Основы техники избранного вида физкультурно-спортивной деятельности

Практическое занятие 1

Вводное занятие. Инструктаж по технике

безопасности на занятиях.

Цель: Ознакомиться с правилами техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.

Меры профилактики травматизма.

Основы ОРУ в Атлетической гимнастике.

сформировать представление о мышечном аппарате человека и основные мышечных групп, определяющих рельеф тела, развитие силы.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.

Меры профилактики травматизма.

Анатомические основы знаний: телосложение человека. Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела. Основные мышцы и их функции (плечевой пояс). Дельтовидные мышцы – это крупные трехглавые, треугольные мышцы, окружающие плечевой сустав. Основные их функции: отведение плеча, пронация, супинация. Трапециевидная мышца расположена непосредственно под кожей на задней поверхности туловища и шеи. Ее основная функция – поднятие всего плечевого пояса, подтягивание лопаток вверх, вниз и в обе стороны, помощь при поворачивании головы. Девушкам не рекомендуется увлекаться развитием этой мышцы. Линия шеи должна быть тонкой и стройной. Однако, если шея слишком тонкая и длинная, а плечи покатые, необходимо усилить тренировку трапециевидных мышц. Двуглавая мышца плеча расположена на передней поверхности плечевой кости. Она имеет две головки – длинную и короткую (бицепс). Двуглавая мышца участвует в сгибании плеча, предплечья, супинации предплечья. Соответственно и упражнения, направленные на развитие этой мышцы, связаны со сгибанием рук перед собой. Трехглавая мышца плеча имеет три головки – длинную, латеральную и медиальную (трицепс). Она расположена на задней поверхности плечевой кости, непосредственно под кожей. Трехглавая мышца участвует в разгибании предплечья. Тренировка этой мышцы у девушек позволяет избежать излишней полноты в этой части тела.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Характеристика мышц шеи, спины, живота, плечевого пояса, рук, ног. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных мышечных групп. Разучить технику базовых упражнений с набивными мячами, гантелями, штангой. Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 10-12 раз в одном подходе. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. –

- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm> Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы
- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
- Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**
не предусмотрено
- Информационные справочные системы:**
Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:
1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm> Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Диагностика физической подготовленности

Цель: Рассмотреть структуру, содержание и организацию занятий атлетической гимнастикой.

Изучить основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Тестирование начального уровня физической подготовки. Правила составления тренировочного комплекса упражнений.

Рассмотреть вопросы истории, современного состояния и перспектив развития атлетической гимнастики в России.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических

особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Структура, содержание и организацию занятий атлетической гимнастикой. Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Тестирование начального уровня физической подготовки. Правила составления тренировочного комплекса упражнений.

«Атлетическая гимнастика, - писал заслуженный деятель науки, профессор И.М.Саркизов-Серазини, - это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делают это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству». Именно стремление к красоте тела выделяет атлетизм из ряда других видов физической культуры. С позиции теории и методики физического воспитания атлетическая гимнастика – это вид физических упражнений направленный на развитие силовых способностей организма человека совершенствование его здоровья и коррекции тела. Корни атлетизма, конечно же, надо искать в Древней Греции, но именно в России окончательно оформилось направление, которое впоследствии дало плодоносящие ветви: гиревой спорт, тяжелую атлетику и, наконец, атлетическую гимнастику. В 1885 г. доктор В.Ф. Краевский основал в Петербурге кружок любителей атлетики. Программа кружка включала в себя стремление к физическому развитию, здоровью, закаливанию организма, а еще атлеты тех лет решали и эстетические задачи: пытались в своем развитии достичь древнегреческих образцов телосложения. После революции 1917г. идеалы атлетизма постепенно отошли на второй план, развитие получили другие виды силового спорта. И только в 1981 году Управление спортивных единоборств вновь рекомендует шире развернуть работу в области гиревого спорта и атлетической гимнастики, создать при Федерациях тяжелой атлетики комиссии по атлетической гимнастике и гиревому спорту, разработать планы их работы, предусмотрев организацию клубов, секций, групп по месту жительства. Атлетическая гимнастика в современном варианте переходит границы понятия «вид спорта». Это – отношение к физической культуре, как к обязательству беречь и умножать тот фонд здоровья и физических качеств, которыми природа наделяет человека в ходе миллионов лет эволюции. Опыт показывает, что занимающиеся могут развить большую силу (способность посредством мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление), добиться высокого уровня выносливости (способности без наступления утомления выполнять физическую работу), а также исключить или резко снизить вредное воздействие на организм так называемых факторов риска. Занимающийся атлетизмом получает достаточную физическую нагрузку, причем в оптимальном сочетании упражнений на силу и выносливость; улучшая кровообращение в целом и кровоснабжение мозга в частности, занятия расширяют возможности для плодотворного умственного труда; атлет освобождается от излишних жировых отложений за счет режима упражнений и разумного питания; низкожировая диета снижает отложение холестерина на стенках сосудов); систематические упражнения и акцент в рационе на молочные продукты, богатые кальцием, помогают предотвращать остеопороз (разрежение кости), поражающий почти половину немолодых женщин и каждого восьмого пожилого мужчину; силовая нагрузка укрепляет нервную систему, снижает эмоциональные перегрузки; и наконец, в режиме атлета нет места вредным привычкам, поскольку курение и алкоголь, попадая в организм, исключают возможность достижения поставленных целей.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Дать характеристику основных мышечных групп, упражнения на их развитие. Разучить технику выполнения базовых упражнений с гантелями. Подобрать вес снарядов. Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 10-12 раз в одном подходе. Разучить комплекс упражнений с гантелями. Рассмотреть методику тренировки силовой выносливости. Круговая тренировка.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 3

Диагностика физической подготовленности

Цель: сформировать представление о развитии силы

Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Освоить «Жимы». Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя. Ознакомиться с типовыми комплексами упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Силу человека определяют, как его способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Мышцы проявляют силу в следующих режимах: без изменения своей длины (статический, изометрический режим); при уменьшении длины (преодолевающий, мио метрический режим); при её удлинении (уступающий, полиметрический режим). Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический режим». Выделяют следующие виды силовых способностей: 1) собственно силовые (в статистических режимах и медленных движениях); 2) скоростно-силовые («динамическая сила» в быстрых движениях); 3) важную разновидность составляет взрывная сила. Для сравнения силы людей различного веса обычно пользуются понятием относительной силы, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса. Силу, которую проявляет человек в каком-либо упражнении, оцененную безотносительно к собственному весу, иногда называют абсолютной силой. Она может характеризоваться, например, предельным весом поднятой штанги, показателями динамометра и т.д. Таким образом, относительная сила - это проявление абсолютной силы, делённой на собственный вес. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит от биохимических и физиологических факторов, проявляющихся в его индивидуальных способностях. Основным смыслом воспитания силы как физического качества человека заключается в том, чтобы всесторонне развивать её и обеспечить возможность высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Помимо этого, сила, как и другие физические качества, является показателем уровня здоровья человека. Следовательно, в процессе силовой подготовки решается и оздоровительная задача. В нашей стране атлетическая гимнастика развивается в двух направлениях: оздоровительная (оздоровительные, реабилитационные центры) и соревновательная (позирование и силовое тросборье). Частными же задачами воспитания силы могут быть: приобретение и совершенствование способности осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые, преодолевающие и уступающие, гармоническое укрепление в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата; развитие способностей рационально пользоваться силой в разнообразных условиях; строительство красоты тела и т. д. В зависимости от конкретных условий определённой деятельности мотиваций решаются специфические задачи по специализированному воспитанию силы. Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, которые принято делить на две группы: 1) упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды); 2) упражнения, отягощённые весом собственного тела, а также дополненные весом различных предметов.

Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Освоить «Жимы». Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя. Ознакомиться с типовыми комплексами упражнений.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Освоить «Жимы». Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя. Ознакомиться с типовыми комплексами упражнений.

Характеристика мышц груди. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных групп. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений. Упражнения в висе на перекладине: подтягивания, удержания виса на согнутых руках, подъем переворотом в упор.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ;

- Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 4

Разучивание комплексов упражнений.

Беседа. История, современное состояние и

перспектива развития избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: Освоить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Изучить технику «Приседания». Приседание со штангой на плечах. Полуприседание. Повторение типовые комплексы упражнений

сформировать представление о питании атлета и технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие

этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Питание представляет собой сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и ассимиляции в организме пищевых веществ, которые необходимы для покрытия его энергетических затрат, построения и восстановления клеток и тканей тела и регуляции организма. Рациональное питание в сочетании с упражнениями с отягощениями могут создать или восстановить оптимальное телосложение. Основную роль в строительстве (пластике) тела играют белки. Пищевой белок – сложнейшее органическое соединение, включающее около 20 аминокислот, из которых 8 не могут образовываться в организме человека и должны обязательно поступать с пищей. Только в присутствии всех требуемых аминокислот могут утолщаться структурные элементы мышц- миофибриллы, за счет этого увеличиваться сила мышц. Строительные функции выполняет только белок, содержащий незаменимые аминокислоты, а неполноценный белок выводится из организма либо превращается в жир. Поэтому атлеты, не уделяющие внимание своему рациону, не могут рассчитывать на полный успех в достижении поставленных целей. Жиры (липиды) – это поставщики энергии (калорий) в организме и являются незаменимыми компонентами питания. Однако избыточное потребление жиров способствует развитию атеросклероза и ожирения, а при длительном ограничении количества жиров в пище наблюдаются изменения в физиологическом состоянии организма: нарушается деятельность центральной нервной системы, ослабляется иммунитет, т. е. снижается устойчивость к инфекциям и т.д. Липиды обладают высокой калорийностью: 1 грамм дает 9 килокалорий – это более чем в два раза выше калорийности белков и углеводов. В составе пищевых продуктов различают так называемые невидимые жиры (в мясе, рыбе, молоке) и видимые – специально добавленные в пищу растительные масла и животные жиры. Источником растительных жиров являются в основном растительные масла (99,9% жира), орехи (53-65%), овсяная (6,9%) и гречневая (3,3%) крупы. Источником животных жиров шпик свинной (90-92% жира), сливочное масло (72-82%), колбаса (20-40%), сметана (30%), сыры (15-30%). Углеводы – важные энергетические компоненты пищи. С точки зрения усвояемости в человеческом организме углеводы разделяют условно на две группы- усвояемые в пищеварительном тракте и неусвояемые. К усвояемым углеводам относят глюкозу, фруктозу, сахарозу, мальтозу, крахмал и др. К неусвояемым относят целлюлозу, пектиновые вещества и декстрины. Усвояемые углеводы, являющиеся основными поставщиками энергии, содержатся в свежих овощах, картофеле, рисе, фруктах. Считается, что атлет при умеренных физических нагрузках должен потреблять 60-70 г простых углеводов в день. Во время интенсивных тренировочных занятий атлетизмом «склады» с углеводами работают с полной нагрузкой, поэтому между ежедневными тренировками рекомендуется дополнительно потреблять углеводы без особых ограничений, но только в натуральном виде – фрукты, овощи, соки. Содержание компонентов пищи в рационе должно соответствовать в пересчете на 1 килограмм веса тела таким данным: белки-2,4-2,5 грамма; жиры –2,0 –2,3 грамма; углеводы-10,0 –11,0 граммов. Потребляемую нами пищу можно разбить на следующие группы: 1. Мясо, рыба, яйца. 2. Молочные продукты. 3. Злаковые продукты (крупы, каши, хлеб). 4. Овощи и фрукты. Каждая из них содержит белки, жиры и углеводы в разных пропорциях. Витамины обязательно должны содержаться в пище. Их недостаток или полное

отсутствие приводит к тяжелым последствиям. Витамины не могут синтезироваться в организме из других веществ. Обычно потребности организма в витаминах удовлетворяются за счет полноценного питания (за исключением ранней весны, когда рекомендуется профилактический прием поливитаминных драже). При интенсивных физических нагрузках происходит ускоренный распад и выведение витаминов из организма. Потребность в них возрастает. Поэтому атлетам, особенно в периоды развивающихся нагрузок, необходим прием витаминных препаратов. Лучше принимать поливитамины: аэровит, компливит, глутамевит, ундевит, декамевит, олиговит и др. Для усвоения белков и строительства мышечной ткани особенно важны витамины В6 (фасоль, соя, мясные продукты), В12 (говяжья печень, почки, рыба, молоко, сыр), Вс (печень, почки, дрожжи и овощи). Минеральные вещества – это неорганические вещества, активизирующие обменные процессы организма – водно-солевой, кислотно-щелочной. Основные необходимые минеральные вещества и соединения – кальций – содержится в молоке и молочных продуктах; фосфор – имеется в рыбе, хлебе, в фасоли, горохе, овсяной, перловой и ячневой крупах, в сыре; магний – в хлебе, крупяных изделиях; натрий (потребность в нем невелика – около 1г в день), хлор – получаем с хлебом и при подсаливании пищи поваренной солью), калий (в картофеле, яблоках, винограде), железо (в печени, почках, бобовых), йод (в морской рыбе, в печени трески, морской капусте). Для того чтобы атлет смог полностью развить свои физические качества, в организме постоянно должен соблюдаться баланс минеральных веществ. Вода жизненно необходима для человеческого организма: являясь основной составной его частью, она участвует в различных биохимических процессах. При занятиях атлетизмом не надо ограничивать потребление воды, ведь мышечная система на 67-70% состоит из воды и всего лишь на 18-25% из жира. Ограничение приема воды приводит к ухудшению физических качеств атлета.

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой:

1. В начале каждой тренировки проводи общую и специальную разминку, подготавливая мышцы к высоким нагрузкам.
2. Не отвлекайся при выполнении силовых упражнений.
3. Перед тем, как поднимать большие веса, изучи технику правильного выполнения движения в данном упражнении.
4. Применяй правильную технику движения. Избегай натуживания в дыхании.
5. Заканчивай силовые упражнения с прямой спиной с целью предупреждения травмы позвоночника.
6. В начальном периоде силовой тренировки нагрузки на лучезапястные, локтевые, голеностопные и коленные суставы увеличивай медленно и постепенно.
7. Исключай из тренировки упражнения, при выполнении которых возникает боль.
8. Соблюдай правила личной гигиены для предотвращения повреждений кожи на ладонях.
9. После тренировки выполняй разнообразные мероприятия для скорейшего восстановления.
10. Следи за тем, чтобы силовые тренажеры находились в исправном состоянии, и соблюдай в зале силовой подготовки порядок и правила техники безопасности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Освоить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Изучить технику «Приседания». Приседание со штангой на плечах. Полуприседание. Повторение типовые комплексы упражнений

Характеристика мышц рук. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных групп. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений. Разучивание базовых упражнений с гантелями и гириями и гириями.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

Перечень дополнительной литературы

2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

- [illegible]

- 1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

- 3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 5

Разучивание комплексов упражнений.

Беседа. Значение занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности для поддержания здоровья и развития физических качеств..

Цель: Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги: Тяга штанги с прямых ног (становая тяга). Тяга штанги, стоя на подставке.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать представление о методических направлениях развития силовых способностей (комплексная тренировка).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Основные методические направления воспитания силы базируются на физиологических закономерностях физического воспитания. Прирост силы происходит в том случае, когда процесс занятия создаёт максимальное силовое напряжение, которое может быть достигнуто следующими путями: 1) преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений; 2) предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статистическом режиме); 3) преодоление сопротивлений с предельной скоростью. Величину отягощения при воспитании силы принято дозировать по следующим критериям: в процентах к максимальному весу; по разности от максимального веса (например, на 10 - 15 кг меньше предельного веса); по числу возможных повторений упражнения в одном подходе. При первом методическом варианте, использование предельных отягощений с предельным числом повторений, максимальное мышечное напряжение достигается на последних повторениях, при работе до отказа на фоне выраженного утомления. В энергетическом плане такая работа невыгодна, но имеет ряд существенных достоинств, если занятия ставят своей целью развитие силовой выносливости или проводятся преимущественно с оздоровительной направленностью. Упражнения с непредельными отягощениями дают большие возможности контролировать технику движений. Особое значение это имеет для начинающих. Более того, у лиц, не занимающихся ранее силовыми упражнениями, ограничение отягощений даёт возможность избежать получения травм. Важно и то, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления. Однако с увеличением количества занятий преимущество максимальных отягощений становится очевидным. В тренировке квалифицированных спортсменов методы, основанные на многократно повторяемых непредельных отягощениях, используются при воспитании силы в основном как дополнительные. Второй методический вариант - использование предельных и около предельных отягощений - является основным в тренировке квалифицированных спортсменов. Занятие с предельным весом вызывает значительное эмоциональное утомление и связано с недостаточными объёмами нагрузки. Поэтому тренировки проводятся в основном с около предельными весами, которые преодолеваются без значительного эмоционального возбуждения (вес меньше максимального на 10 - 15 процентов). Вес больше, чем предельный тренировочный желательнее использовать раз в 7 - 14 дней. В качестве своеобразного варианта применения предельных силовых напряжений могут рассматриваться изометрические (статистические) упражнения. Они используются как дополнительное средство в процессе воспитания силовых возможностей. Эффективность этих упражнений меньше, чем динамических, и выполнять их рекомендуется в виде максимальных повторений упражнений в пределах 5 - 10 секунд каждое. При выполнении силовых упражнений следует соблюдать несколько основных правил: 1) допускать напряжение мускулатуры выдоха при закрытой голосовой щели, которое повышает силовые показатели, можно только тогда, когда это необходимо, то есть при кратковременных максимальных напряжениях. Не задерживать дыхание, когда условие не требует этого (например, при повторном выполнении упражнений с небольшими напряжениями); 2) начинающим нельзя давать в большом объёме упражнения с предельными и около предельными напряжениями (весами); 3) не следует делать перед выполнением силовых упражнений максимальный вдох, так как это без нужды увеличит внутригрудное давление и усугубит неблагоприятные сдвиги, которые наблюдаются при натуживании; 4) поскольку при выдохе с суженной голосовой щелью достигаются почти такие же силовые показатели, как и при натуживании, можно делать максимальное

усилие на выдохе без задержки дыхания, но через несколько сжатых губ; 5) начинающим следует выполнять вдох и выдох в середине упражнения, в частности, в тот момент, когда штанга находится на груди; 6) учитывая, что шоковые состояния бывают только при медленном жиме, надо добиваться быстрого поднимания даже предельного веса; 7) для каждого движения существуют такие положения тела, в которых проявляются наибольшие и наименьшие величины силы. Во время сгибания в локтевом суставе максимум силы достигается при угле 90 градусов, при разгибании в локтевом и коленном суставе оптимальный угол около 120 градусов, а при изменении становой силы - 155 градусов. В системе тренировочных занятий на воспитание силы необходимо использовать сочетание упражнений общего и относительно локального действия. В теле же человека свыше 500 мышц. К наиболее важным, которые существенно влияют на «общую силу» человека относят следующие пять групп: 1) разгибатели позвоночного столба; 2) сгибатели позвоночного столба и мышцы области тазобедренных суставов; 3) разгибатели ног; 4) сгибатели ног; 5) большая грудная мышца. Силовые упражнения желательно применять в начале основной части занятия на фоне «свежего» оптимального состояния организма. При использовании значительных отягощений (50 процентов от максимума и выше) интервалы отдыха между повторениями составляют в основном 2 - 3 минуты, около предельных – 4 - 6 минут, предельных - 10 - 15 минут. Перед подходом к основному тренировочному весу делают несколько подходов к малым весам. Такая предварительная работа с тяжестями преследует задачи разминки. В тех случаях, когда в занятия включаются упражнения как с около предельными весами, так и непредельными, до «отказа», вначале следует выполнять первые.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги: Тяга штанги с прямых ног (становая тяга). Тяга штанги, стоя на подставке.

Типовые комплексы упражнений.

Разучивать и совершенствовать упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, бодибары, амортизаторы и т.п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанги); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Развитие силовой выносливости. Разучить комплекс со штангой, подобрать вес снарядов и разучить технику движений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-

25

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 6

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.

Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.

Подтягивание на перекладине широким хватом к груди.

Пуловер со штангой, руки согнуты.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать представление о круговой тренировке и ее разновидности.

Атлетическая гимнастика как эффективное средство регуляции веса тела.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

В занятиях по физической культуре круговая тренировка приобретает особое значение, так как позволяет большому числу занимающихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной или заключительной части занятия. В комплексы круговой тренировки подбираются упражнения направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепление всей мускулатуры. Количество упражнений колеблется от 10 до 15 станций. Подбирая комплексы, необходимо соблюдать основные дидактические принципы, то есть идти от простого к сложному, чередовать активный отдых одних мышечных групп с отдыхом других. После тяжелого упражнения следует подбирать более легкие, дающие возможность восстановить силы и успокоить дыхание. Следует постепенно увеличивать

количество станций с упражнениями на силу. Примерная схема организации круговой тренировки следующая. На первом занятии занимающиеся знакомятся с организационной формой выполнения упражнений на станциях, последовательностью выполнения, переходами, записью в учетных карточках, подсчетами и др. На втором занятии знакомятся с определением МТ (максимального теста) выполнения упражнения на каждой станции, с определением дальнейшей нагрузки по схеме МТ/2 или МТ/4 в зависимости от физической подготовленности группы. На 3-6 занятиях проходят МТ/4 + 1 или МТ/2 + 1 с последующим увеличением на каждом занятии на одно или несколько повторений. На 7 занятии определяется новый МТ с повторением предыдущего цикла. Наиболее эффективными силовыми упражнениями являются такие, которые могут выполнены не более 12-15 раз подряд на одной станции круговой тренировки в течение 30 секунд работы. Комплексы силовых упражнений рекомендуется периодически менять. Они меняются один раз в 2-6 недель. Атлетическая гимнастика как эффективное средство регуляции веса тела. Атлетическая гимнастика великолепно помогает в накоплении мышечной ткани и уменьшении жировых отложений. В отличие от жировой ткани, мышечная ткань является метаболически активной и обладает высокими энергетическими требованиями для поддержки и восстановления. Наращивание мышечной ткани соответствует ускорению метаболизма. Атлетическая гимнастика позволяет в буквальном смысле перестраивать тело и сбрасывать не менее 1 кг жировой ткани в неделю – и при этом нет риска для здоровья, как бывает в случае приема диетических препаратов или занятий «лечебным голоданием».

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.

Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.

Подтягивание на перекладине широким хватом к груди.

Пуловер со штангой, руки согнуты.

Типовые комплексы упражнений

Упражнения на тренажерах.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 7

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Изучить технику выполнения упражнений для мышц груди. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать научное представление о перенапряжении, причины его возникновения.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Перенапряжение – резкое ухудшение самочувствия вследствие нагрузки, превышающей уровень подготовленности атлета. Обычно это результат однократного воздействия чрезмерной работы. При многократных перегрузках перенапряжение может стать хроническим и привести к заболеванию различных органов и систем. Перетренированность – заболевание, возникающее в связи с перенапряжением центральной нервной системы у тренированного атлета. Избежать этих явлений поможет дневник самоконтроля, в котором ежедневно записывается частота пульса, длительность и качество сна, аппетит. Вас должно настораживать снижение роста спортивных результатов, раздражительность, плохой сон, ослабление аппетита и незапланированная потеря веса тела. При появлении этих признаков начальной стадии перетренированности надо выявить их причины, которыми могут быть: длительное использование однообразных интенсивных упражнений при недовосстановлении сил и недостаточном отдыхе, конфликтные ситуации в период напряженных тренировок, инфекционные заболевания, нарушение режима, курение и алкоголь, большая потеря веса. Предупредить дальнейшее развитие патологических состояний поможет разумное сочетание тренировки с отягощениями с другими формами физических занятий, особенно таких, которые воздействуют на организм в ином плане, чем силовые: 1. Необходимо включать в свой режим работу в аэробных видах физической активности, связанных с усиленным потреблением кислорода, например, медленный бег, скакалка, велосипед, плавание, лыжи и т.п. Физиологическое обоснование этого требования таково: а) аэробная работа

развивает легкие, стимулирует работу сердца и малого круга кровообращения, что важно для оптимального здоровья и общей выносливости; б) повышенный приток кислорода в организме и его участие в энергетических процессах помогают быстрее сжигать в виде энергии недоокисленные продукты распада, образующиеся в мышцах и кровотоке во время силовой работы и замедляющие восстановление; в) во время аэробной работы организм переходит на ускоренный метаболический темп, сжигая в качестве основного источника энергии жирные кислоты, таким образом, происходит освобождение от жировых отложений и улучшается рельеф мышц. Важно чтобы аэробная работа, независимо от ее вида, продолжалась не менее 25 – 30 минут при частоте пульса, которая вычисляется по формуле: $ЧСС = 0,8 \bullet (220 - \text{возраст})$. Включайте такую работу в период набора силы и массы мышц 1-2 раза в неделю, а в периоды освобождения от жировых отложений (для рельефа мышц) – до 3-4 раз в неделю. 2. Добиться прогресса в занятиях атлетической гимнастикой немыслимо без качественного восстановления организма после занятий – это физиотерапевтические процедуры (баня, сауна, ванна, массаж, электросветотерапия). Эти процедуры применяются для снятия общей усталости организма, для уменьшения утомляемости мышц, активизируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, интенсивно воздействуют на различные физиологические функции. Успокаивающее воздействие на организм оказывают различные ванны (хвойные, хлоридно-натриевые). Снять изменение напряжение, нормализовать мышечный тонус, оказать обезболивающее воздействие помогут различные виды массажа. Иммунные силы организма стимулируют общим ультрафиолетовым облучением и кислородными коктейлями. 3. В редких случаях крайней перетренированности нужно временно отказаться от отягощений и заняться только общеоздоровительными видами физической культуры. Напомним, что тренировка и восстановление – процесс взаимосвязанный. Восстановление сил предполагает не только возвращение функций организма к до рабочего уровню, но и перевод системы жизнеобеспечения на новый, более высокий уровень энергетических возможностей, называемый сверх восстановлением. Только на фоне сверх восстановления возможен рост тренированности и повышения работоспособности, при этом особенно важным для атлетической гимнастики является увеличение силы и объемов мышц.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Изучить технику выполнения упражнений для мышц груди. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье.

Типовые комплексы упражнений.

Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанги).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 8

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Изучить технику выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц бедра и голени. Полуприседания со штангой. Разгибание ног на тренажере. Сгибание ног, в положении лежа (на тренажере). Выпады. Выпады назад. Поднимание на носки в положении стоя с гантелями, штангой. Типовые комплексы упражнений.

ознакомить с отечественными методическими системами развития силы и построения красоты тела, корригирующая гимнастика

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

1. Гиревой ритмоатлетизм – отечественное изобретение.

Силовая аэробика для мужчин, сочетающая изящество ритмической гимнастики и рациональные элементы гиревой методики (разработана во ВНИИ ФК).

2. Гиревой спорт – система Ю. Ромашина, известного тренера, который за два года из новичков готовит мастеров спорта. Сам он считает, что дело не только в системе, но еще и в сильном желании и целеустремленности человека

3. Гиревой спорт (соревновательная программа) – система М. Стародубцева (жим двух гирь попеременно, жонглирование одной гирей, толчок двух гирь; жим двух гирь попеременно, жонглирование одной гирей с бросанием и ловлей).

Упражнения выполняются в зависимости от весовой категории с 24 и 32 килограммовыми снарядами.

4. Возросший интерес народов населяющих Россию, к своей собственной культуре являются стимулом для возрождения национальных видов спорта в современной форме (например, метание камней и гири в Дагестане и др.)

5. Система А.К. Анохина (волевая гимнастика). Суть гимнастики в том, что вы развиваете силу, напрягая мышцы по собственному желанию без внешней нагрузки. Например, медленно-медленно поднимаетесь из упора присев и максимально напрягаете мышцы ног, будто у вас на плечах очень тяжелый груз. После того как вы встали, так же медленно и с таким же предельным усилием опускаетесь в и.п. так вы тренируете мышцы передней и задней поверхности бедра, выполняя упражнение в статистическом режиме, но во время движения.

6. Система В.Г. Фохтина основана на принципе самосопротивления. Вы используете конечности как рычаги, напрягая их статистическом режиме под разными углами. Например, вы хотите потренировать бицепс правой руки. Поставить ее под углом 90° (или другим), вы пытаетесь ее согнуть, а левой рукой противодействуете этому движению. В результате мышцы рук испытывают напряжение с такой силой, на какую вы в данный момент способны.

7. Система Ю.А.Пеганова – это сочетание изометрических упражнений и стретчинга.

8. Система В.И.Дикуля – это система упражнений с отягощениями.

9. Система тренировочных занятий В.Ф.Регулян – соревновательный атлетизм (позирование и силовое троеборье).

Корригирующая гимнастика. Многих юношей и девушек нормального роста и веса зачастую не удовлетворяют формы отдельных частей собственного тела. Возникает необходимость их коррекции. И это возможно. Возможно при избирательном применении специальных упражнений, развивающих отдельные группы мышц, изменяющих общую форму частей тела. Сейчас уже разработаны методики и существующие способы развития практически каждой мышцы. Наибольший опыт такой работы накоплен в тяжелой атлетике, атлетической и спортивной гимнастике, шейпинге. При этом важно выбрать с помощью преподавателя оптимальную систему подготовки, которая опирается на знания анатомии, физиологии, биомеханики движений человека. Кроме того, надо и самому знакомиться и осваивать основы тренировки.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Изучить технику выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц бедра и голени. Полуприседания со штангой. Разгибание ног на тренажере. Сгибание ног, в положении лежа (на тренажере). Выпады. Выпады назад. Поднимание на носки в положении стоя с гантелями, штангой. Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 9

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Разучить комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Техника выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере.

Типовые комплексы упражнений.

раскрыть методику ударной тренировки в атлетической гимнастике.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Упражнения для мышц, которые хуже поддаются развитию, комбинируются с проработкой мышц – антагонистов, развитие которых идет активнее. Например, при отстаивании развития грудных мышц, добившись мощного притока крови в область торса за счет работы широчайших мышц (антагонисты по отношению к грудным), комбинируются упражнения для грудных и спинных мышц. Можно выполнять упражнения последовательно, можно методом комбинированных подходов (спина-грудь). Причем, если в первом упражнении применяется меньший вес снаряда и большее число повторений, то во втором – относительно большее отягощение и более мощная нагрузка с меньшим числом повторений в сериях. Подобное воздействие допустимо и на мышцы рук. Если отстает в развитии трицепс, то сначала надо работать над бицепсом, и наоборот.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Разучить комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Техника выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. –

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Семестр 2

Тема 2. Общая физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Практическое занятие 1

Вводное занятие. Инструктаж по технике

безопасности на занятиях..

Цель: Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать представление о пассивной гибкости.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость – это способность к достижению максимально возможной подвижности в суставах под действием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений во всех суставах: тазобедренном, голеностопном, плечевом, локтевом, в позвоночнике). Специальная гибкость – амплитудой движений конкретного упражнения. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей активной гибкости. Активная гибкость реализуется при выполнении различных упражнений, и поэтому на практике её значение выше, чем пассивной гибкости, которая отражает величину резерва для развития активной гибкости. Фактором, влияющим, на подвижность в суставах является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная гибкость увеличивается (за счёт меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Наиболее интенсивно гибкость развивается до 10-14 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной 10-14 лет. После 15-16 лет показатели гибкости стабилизируются и если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на развитие гибкости. Она начинает уменьшаться уже в юношеском возрасте.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Полу шпагаты, шпагаты.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Разучивание комплексов упражнений общей физической подготовки.

Беседа. Средства и методы общей физической подготовки в физической культуре и спорте.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.

Особенности метода максимальных усилий.

сформировать представление о пассивной гибкости.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость – это способность к достижению максимально возможной подвижности в суставах под действием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений во всех суставах: тазобедренном, голеностопном, плечевом, локтевом, в позвоночнике). Специальная гибкость – амплитудой движений конкретного упражнения. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей активной гибкости. Активная гибкость реализуется при выполнении различных упражнений, и поэтому на практике её значение выше, чем пассивной гибкости, которая отражает величину резерва для развития активной гибкости. Фактором, влияющим, на подвижность в суставах является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего

сокращения), а пассивная гибкость увеличивается (за счёт меньшего тонуса мышц, противодействующего растяжению). Наиболее интенсивно гибкость развивается до 10-14 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной 10-14 лет. После 15-16 лет показатели гибкости стабилизируются и если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на развитие гибкости. Она начинает уменьшаться уже в юношеском возрасте.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.

Особенности метода максимальных усилий.

Упражнения на развитие пассивной гибкости, шпагаты.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 3

Тема: Разучивание комплексов упражнений общей физической подготовки.

Беседа. Средства и методы общей физической подготовки в физической культуре и спорте.

Цель: Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Основным фактором развития силы мышц является их деятельность при значительных и постоянно возрастающих (до максимального уровня) напряжениях. В спортивной практике эти условия создаются с помощью различных средств и методов.

Тренировка в «своем» виде спорта (в **специализируемом упражнении**) наряду с другими физическими качествами развивает и силу, однако для **силовой подготовки** обязательно дополнительно применяются разнообразные **специальные упражнения** и специально-вспомогательные упражнения.

Это необходимо в связи с тем, что они, во-первых, позволяют добиться большего эффекта, главным образом за счет развития силы в комплексе с другими качествами. Во-вторых, одно из преимуществ специальных и специально-вспомогательных упражнений перед специализируемым упражнением — возможность локального воздействия на отдельные группы мышц. Наконец, эти упражнения дают возможность разнообразить нагрузку, благодаря чему можно более гибко воздействовать на вегетативные функции и двигательные качества спортсмена, не подвергая перегрузке его нервную систему.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, блочными устройствами и т. п.).

Для воспитания силы в спортивной практике применяется несколько методов, различающихся величиной сопротивлений, числом повторений, режимом выполнения упражнений (темпом, скоростью движений, продолжительностью пауз отдыха):

Метод максимальных усилий (иногда этот метод называют также **методом кратковременных усилий** или методом кратковременных максимальных силовых нагрузок). Суть его состоит в том, что спортсмен, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное для данного случая мышечное усилие, которое является исключительно мощным, а следовательно, и эффективным физиологическим раздражителем.

Примером применения **метода максимальных усилий** является подъем штанги предельного веса, подтягивание на перекладине или отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, изометрические упражнения, выполняемые с предельным напряжением, и т. п.

Режим выполнения упражнений по этому методу в общих чертах выражается в следующем: величина сопротивления — 1–3 ПМ *, число повторений — 1–3, темп движений невысокий, скорость — от малой до умеренной, пауза отдыха между упражнениями и подходами — не менее 2 мин.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышц ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

Перечень дополнительной литературы

2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

- [illegible]

- 1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

- 3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 4

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Основным фактором развития силы мышц является их деятельность при значительных и постоянно возрастающих (до максимального уровня) напряжениях. В спортивной практике эти условия создаются с помощью различных средств и методов.

Тренировка в «своем» виде спорта (в **специализируемом упражнении**) наряду с другими физическими качествами развивает и силу, однако для **силовой подготовки** обязательно дополнительно применяются разнообразные **специальные упражнения** и специально-вспомогательные упражнения.

Это необходимо в связи с тем, что они, во-первых, позволяют добиться большего эффекта, главным образом за счет развития силы в комплексе с другими качествами. Во-вторых, одно из преимуществ специальных и специально-вспомогательных упражнений перед специализируемым упражнением — возможность локального воздействия на отдельные группы мышц. Наконец, эти упражнения дают возможность разнообразить нагрузку, благодаря чему можно более гибко воздействовать на вегетативные функции и двигательные качества спортсмена, не подвергая перегрузке его нервную систему.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, блочными устройствами и т. п.).

Для воспитания силы в спортивной практике применяется несколько методов, различающихся величиной сопротивлений, числом повторений, режимом выполнения упражнений (темпом, скоростью движений, продолжительностью пауз отдыха):

Метод максимальных усилий (иногда этот метод называют также **методом кратковременных усилий** или методом кратковременных максимальных силовых нагрузок). Суть его состоит в том, что спортсмен, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное для данного случая мышечное усилие, которое является исключительно мощным, а следовательно, и эффективным физиологическим раздражителем.

Примером применения **метода максимальных усилий** является подъем штанги предельного веса, подтягивание на перекладине или отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, изометрические упражнения, выполняемые с предельным напряжением, и т. п.

Режим выполнения упражнений по этому методу в общих чертах выражается в следующем: величина сопротивления — 1–3 ПМ *, число повторений — 1–3, темп движений невысокий, скорость — от малой до умеренной, пауза отдыха между упражнениями и подходами — не менее 2 мин.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный

университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2 <http://BiblioFond.ru>
3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 5

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: раскрыть понятие гибкости и методику ее развития.

Комбинированный комплекс упражнений на гибкость .

Правила восстановления после тренировки.

Раздельная тренировочная программа (основные понятия).

Правила построения РТП.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

В системе представлений о физических качествах гибкость занимает особое место. В некоторых учебниках, учебных пособиях, монографиях её либо вовсе не включают в перечень основных физических качеств, либо рассматривают как предпосылку, способствующую более эффективному проявлению двигательных возможностей человека, в особенности тех из них, которые предполагают выполнение движений с большой амплитудой. Такое отношение в значительной мере обусловлено тем, что само по себе проявление гибкости обусловлено, главным образом, состоянием опорно-двигательного аппарата и не связано со значительным напряжением основных

функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, энергообеспечения и др.), что характерно для проявления других физических качеств. Гибкость - это проявление морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих степень подвижности его звеньев. Она измеряется путём определения максимальной (предельной) амплитуды движений. Для этого применяются в основном два способа. Один из них основан на использовании специальных приборов - гониометров, с помощью которых измеряется подвижность в отдельных суставах. Этот способ требует наличия специального оборудования и не позволяет самостоятельно измерить амплитуду многих движений. Гораздо проще можно измерить амплитуду движений с помощью специальных двигательных тестов. Особое место при этом отводится измерению гибкости позвоночного столба. При комплексной оценке двигательных возможностей человека для определения гибкости, как правило, используются движения, в которых участвует, возможно, большее количество крупных суставов и обязательно позвоночник. При этом движение должно выполняться по максимально возможной для данного человека амплитуде, когда все задействованные в движении суставы и позвоночник функционируют на пределе своих возможностей. Наиболее часто для этого используется глубокий наклон вперёд из основной стойки (стоя на скамейке). Степень гибкости оценивается по тому, насколько выше или ниже опоры оказались пальцы рук испытуемого в момент фиксации максимальной глубины наклона. Существуют и другие тесты, например, наклоны (прогибания) назад, наклоны вперёд из положения сидя и др. дают также общую и специальную разновидности гибкости. Общая гибкость характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, а специальная - амплитудой, соответствующей технике конкретного двигательного действия. Гибкость обусловлена особенностями строения суставов и эластичностью мышц и связок. Степень их эластичности зависит от внешней температуры, при повышении которой она увеличивается. На проявление гибкости больше, чем на проявление других физических качеств, сказывается суточная периодика (время суток). В утренние часы гибкость бывает значительно снижена. Она повышается под воздействием «разогревания» организма с помощью разминки. При этом показатели активной гибкости ухудшаются, а пассивной увеличиваются. На проявлениях гибкости сказывается и психологическое состояние занимающихся. Так, в условиях эмоционального подъёма гибкость увеличивается. Гибкость может быть отрицательно связана с силовыми показателями. Чрезмерное увлечение силовыми упражнениями без должного внимания к развитию гибкости приводит к существенному ограничению подвижности суставов. Это отрицательное влияние может быть предотвращено путём рационального сочетания упражнений на силу и на гибкость, что позволяет добиться высокой степени развития обоих качеств. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом наиболее благоприятным периодом для развития пассивной гибкости является возраст 9-10 лет, а для активной - 10-14 лет. У девочек показатели гибкости значительно - на 20-30% выше, чем у мальчиков. Для целенаправленного развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой - упражнения на растяжение. Они подразделяются на активные (динамические и статические) и пассивные. Активные упражнения отличаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые, маховые и фиксированные, с самозахватами, с отягощениями и без них. В эту группу входят также статические упражнения, в которых даётся задание сохранять неподвижное положение тела в условиях максимальной амплитуды.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Упражнения на развитие гибкости в парах.

Заключительная часть. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 6

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть:

Свободными весами, как правило, называют гантели и штанги — инвентарь, который представляет из себя гриф с утяжелителями в виде «блинов». Тренировка со свободным весом не только сделает вас сильнее, но и позволит развить координацию и гибкость. В отличие от силовых тренажёров, заставляющих работать отдельные мышцы, свободные веса дают нагрузку на связки, сухожилия и вспомогательные мускулы. Без свободных весов не обходится ни одно из базовых упражнений, которыми любой

инструктор мучает начинающих спортсменов (а вы с большой долей вероятности именно он, будущий супергерой и начинающий спортсмен).

Проблема в том, что все преимущества такого тренинга, которыми пользуются опытные спортсмены, могут обернуться для новичка в лучшем случае неудобной ситуацией, а в худшем — травмой. Для того чтобы тренировка со свободными весами принесла вам пользу и удовольствие, достаточно иметь в голове 5 простых правил.

1. Не стесняйтесь просить окружающих подстраховать вас

Поддержка необходима при выполнении жима лёжа со свободными весами, особенно если вы хотите увеличить нагрузку. Никто не осудит вас, если вы обратитесь за помощью к инструктору или к другому посетителю тренажёрного зала. Не забудьте предупредить своего помощника о том, сколько повторений вы собираетесь совершить.

2. Будьте осторожны, поднимая блины

Не забывайте, что получить травму можно не только выполняя упражнения со свободными весами, но и во время подготовки к нему: не ленитесь поднимать блины двумя руками. Если блин сам по себе кажется вам слишком тяжёлым, забудьте о выполнении упражнения с этим весом.

3. Не швыряйте снаряд на пол после выполнения упражнения

Это напугает какого-нибудь крепыша, а соскочившие от удара блины могут повредить ваши ноги.

4. Следите за техникой

На ранних этапах лучше работать с небольшим весом, чтобы наладить связь мозга и мышц, а также отработать технику. В противном случае вы рискуете потерять контроль над снарядом и пораниться.

5. Никогда не поднимайте с прямыми ногами гантели, блин и штанги, если они лежат на полу

Если вы не хотите повредить колени и спину, вам следует немного согнуть ноги, чтобы тело смогло амортизировать вес снаряда.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 7

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию.

Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 8

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 15 минут.

Основная часть: Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов и коррекция содержания их физического самосовершенствования.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 9

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения. Особенности выполнения упражнений методом «до отказа».

Типовые комплексы упражнений.

раскрыть механизм влияния вредных привычек на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, выносливость и общую психофизическую работоспособность.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой, общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.

Особенности выполнения упражнений методом «до отказа».

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие общей выносливости и отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 10

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений..

Заключительная часть. Упражнения на дыхание расслабление и психорегуляцию.

Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины, общей выносливости.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 11

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.

Типовые комплексы упражнений.

Совершенствование техники метания. Ознакомление с видами самоконтроля и его роли в регулировании физической нагрузки и правильность подбора средств и методик в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Дневник самоконтроля как обязательный его элемент.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание расслабление и психорегуляцию.

Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины, общей выносливости.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 12

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Общеразвивающие упражнения 10 минут. Психопотенцирование на выполнение нагрузки в кроссовом беге.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 13

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Общеразвивающие упражнения 10 минут. Психопотенцирование на выполнение нагрузки в кроссовом беге.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.

5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1	http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2	http://BiblioFond.ru
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
- Образовательные интернет-ресурсы
- | | |
|---|--|
| 5 | http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе» |
| 6 | http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры: |

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 14

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.

Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Общеразвивающие упражнения 10 минут. Психопотенцирование на выполнение нагрузки в кроссовом беге.

Основная часть Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.

Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный

университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2 <http://BiblioFond.ru>
3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 15

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.
3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с
4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.
- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0
- 3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой
- 4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы
- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 16

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.
3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

3 семестр

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности Практическое занятие 1

Вводное занятие. Инструктаж по технике

безопасности на занятиях..

Цель: Ознакомиться с правилами техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой. Меры профилактики травматизма.

Основы ОРУ в Атлетической гимнастике.

сформировать представление о мышечном аппарате человека и основные мышечных групп, определяющих рельеф тела, развитие силы.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.

Меры профилактики травматизма.

Анатомические основы знаний: телосложение человека. Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела. Основные мышцы и их функции (плечевой пояс). Дельтовидные мышцы – это крупные трехглавые, треугольные мышцы, окружающие плечевой сустав. Основные их функции: отведение плеча, пронация, супинация. Трапециевидная мышца расположена непосредственно под кожей на задней поверхности туловища и шеи. Ее основная функция – поднятие всего плечевого пояса, подтягивание лопаток вверх, вниз и в обе стороны, помощь при поворачивании головы. Девушкам не рекомендуется увлекаться развитием этой мышцы. Линия шеи должна быть тонкой и стройной. Однако, если шея слишком тонкая и длинная, а плечи покатые, необходимо усилить тренировку трапециевидных мышц. Двуглавая мышца плеча расположена на передней поверхности плечевой кости. Она имеет две головки – длинную и короткую (бицепс). Двуглавая мышца участвует в сгибании плеча, предплечья, супинации предплечья. Соответственно и упражнения, направленные на развитие этой мышцы, связаны со сгибанием рук перед собой. Трехглавая мышца плеча имеет три головки – длинную, латеральную и медиальную (трицепс). Она расположена на задней поверхности плечевой кости, непосредственно под кожей. Трехглавая мышца участвует в разгибании предплечья. Тренировка этой мышцы у девушек позволяет избежать излишней полноты в этой части тела.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Характеристика мышц шеи, спины, живота, плечевого пояса, рук, ног. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных мышечных групп. Разучить технику базовых упражнений с набивными мячами, гантелями, штангой. Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 10-12 раз в одном подходе. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Диагностика физической подготовленности.

Цель: Рассмотреть структуру, содержание и организацию занятий атлетической гимнастикой.

Изучить основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Тестирование начального уровня физической подготовки. Правила составления тренировочного комплекса упражнений.

Рассмотреть вопросы истории, современного состояния и перспектив развития атлетической гимнастики в России.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Структура, содержание и организацию занятий атлетической гимнастикой. Основные цели, задачи и методы атлетической гимнастики. Тестирование начального уровня физической подготовки. Правила составления тренировочного комплекса упражнений.

«Атлетическая гимнастика, - писал заслуженный деятель науки, профессор И.М.Саркизов-Серазини, - это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делают это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству». Именно стремление к красоте тела выделяет атлетизм из ряда других видов физической культуры. С позиции теории и методики физического воспитания атлетическая гимнастика – это вид физических упражнений направленный на развитие силовых способностей организма человека совершенствование его здоровья и коррекции тела. Корни атлетизма, конечно же, надо искать в Древней Греции, но именно в России окончательно оформилось направление, которое впоследствии дало плодоносящие ветви: гиревой спорт, тяжелую атлетику и, наконец, атлетическую

гимнастику. В 1885 г. доктор В.Ф. Краевский основал в Петербурге кружок любителей атлетики. Программа кружка включала в себя стремление к физическому развитию, здоровью, закаливанию организма, а еще атлеты тех лет решали и эстетические задачи: пытались в своем развитии достичь древнегреческих образцов телосложения. После революции 1917г. идеалы атлетизма постепенно отошли на второй план, развитие получили другие виды силового спорта. И только в 1981 году Управление спортивных единоборств вновь рекомендует шире развернуть работу в области гиревого спорта и атлетической гимнастики, создать при Федерациях тяжелой атлетики комиссии по атлетической гимнастике и гиревому спорту, разработать планы их работы, предусмотрев организацию клубов, секций, групп по месту жительства. Атлетическая гимнастика в современном варианте переходит границы понятия «вид спорта». Это – отношение к физической культуре, как к обязательству беречь и умножать тот фонд здоровья и физических качеств, которыми природа наделяет человека в ходе миллионов лет эволюции. Опыт показывает, что занимающиеся могут развить большую силу (способность посредством мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление), добиться высокого уровня выносливости (способности без наступления утомления выполнять физическую работу), а также исключить или резко снизить вредное воздействие на организм так называемых факторов риска. Занимающийся атлетизмом получает достаточную физическую нагрузку, причем в оптимальном сочетании упражнений на силу и выносливость; улучшая кровообращение в целом и кровоснабжение мозга в частности, занятия расширяют возможности для плодотворного умственного труда; атлет освобождается от излишних жировых отложений за счет режима упражнений и разумного питания; низкожировая диета снижает отложение холестерина на стенках сосудов); систематические упражнения и акцент в рационе на молочные продукты, богатые кальцием, помогают предотвращать остеопороз (разрежение кости), поражающий почти половину немолодых женщин и каждого восьмого пожилого мужчину; силовая нагрузка укрепляет нервную систему, снижает эмоциональные перегрузки; и наконец, в режиме атлета нет места вредным привычкам, поскольку курение и алкоголь, попадая в организм, исключают возможность достижения поставленных целей.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Дать характеристику основных мышечных групп, упражнения на их развитие. Разучить технику выполнения базовых упражнений с гантелями. Подобрать вес снарядов. Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 10-12 раз в одном подходе. Разучить комплекс упражнений с гантелями. Рассмотреть методику тренировки силовой выносливости. Круговая тренировка.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 3

Диагностика физической подготовленности.

Цель: сформировать представление о развитии силы

Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Освоить «Жимы». Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя. Ознакомиться с типовыми комплексами упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Силу человека определяют, как его способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Мышцы проявляют силу в следующих режимах: без изменения своей длины (статический, изометрический режим); при уменьшении длины (преодолевающий, мио метрический режим); при её удлинении (уступающий, полиметрический режим). Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический режим». Выделяют следующие виды силовых способностей: 1) собственно силовые (в статистических режимах и медленных движениях); 2) скоростно-силовые («динамическая сила» в быстрых движениях); 3) важную разновидность составляет взрывная сила. Для сравнения силы людей различного веса обычно пользуются понятием относительной силы, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса. Силу, которую проявляет человек в каком-либо упражнении, оцененную безотносительно к собственному весу, иногда называют абсолютной силой. Она может характеризоваться, например, предельным

весом поднятой штанги, показателями динамометра и т.д. Таким образом, относительная сила - это проявление абсолютной силы, делённой на собственный вес. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит от биохимических и физиологических факторов, проявляющихся в его индивидуальных способностях. Основным смыслом воспитания силы как физического качества человека заключается в том, чтобы всесторонне развивать её и обеспечить возможность высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Помимо этого, сила, как и другие физические качества, является показателем уровня здоровья человека. Следовательно, в процессе силовой подготовки решается и оздоровительная задача. В нашей стране атлетическая гимнастика развивается в двух направлениях: оздоровительная (оздоровительные, реабилитационные центры) и соревновательная (позирование и силовое троеборье). Частными же задачами воспитания силы могут быть: приобретение и совершенствование способности осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые, преодолевающие и уступающие, гармоническое укрепление в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата; развитие способностей рационально пользоваться силой в разнообразных условиях; строительство красоты тела и т. д. В зависимости от конкретных условий определённой деятельности мотиваций решаются специфические задачи по специализированному воспитанию силы. Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, которые принято делить на две группы: 1) упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды); 2) упражнения, отягощённые весом собственного тела, а также дополненные весом различных предметов. Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Освоить «Жимы». Подъём штанги на грудь. Жим штанги стоя. Ознакомиться с типовыми комплексами упражнений.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Освоить «Жимы». Подъём штанги на грудь. Жим штанги стоя. Ознакомиться с типовыми комплексами упражнений.

Характеристика мышц груди. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных групп. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений. Упражнения в висе на перекладине: подтягивания, удержания виса на согнутых руках, подъём переворотом в упор.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-

105

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 4

Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности. .

Цель: Освоить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Изучить технику «Приседания». Приседание со штангой на плечах. Полуприседание. Повторение типовые комплексы упражнений

сформировать представление о питании атлета и технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Питание представляет собой сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и ассимиляции в организме пищевых веществ, которые необходимы для покрытия его энергетических затрат, построения и восстановления клеток и тканей тела и регуляции организма. Рациональное питание в сочетании с упражнениями с отягощениями могут создать или восстановить оптимальное телосложение. Основную роль в строительстве (пластике) тела играют белки. Пищевой белок – сложнейшее органическое соединение, включающее около 20 аминокислот, из которых 8 не могут образовываться в организме человека и должны обязательно поступать с пищей. Только в присутствии всех требуемых аминокислот могут утолщаться структурные элементы мышц- миофибриллы, за счет этого увеличиваться сила мышц. Строительные функции выполняет только белок, содержащий незаменимые аминокислоты, а неполноценный белок выводится из организма либо превращается в жир. Поэтому атлеты, не уделяющие

внимание своему рациону, не могут рассчитывать на полный успех в достижении поставленных целей. Жиры (липиды) – это поставщики энергии (калорий) в организме и являются незаменимыми компонентами питания. Однако избыточное потребление жиров способствует развитию атеросклероза и ожирения, а при длительном ограничении количества жиров в пище наблюдаются изменения в физиологическом состоянии организма: нарушается деятельность центральной нервной системы, ослабляется иммунитет, т. е. снижается устойчивость к инфекциям и т.д. Липиды обладают высокой калорийностью: 1 грамм дает 9 килокалорий – это более чем в два раза выше калорийности белков и углеводов. В составе пищевых продуктов различают так называемые невидимые жиры (в мясе, рыбе, молоке) и видимые – специально добавленные в пищу растительные масла и животные жиры. Источником растительных жиров являются в основном растительные масла (99,9% жира), орехи (53-65%), овсяная (6,9%) и гречневая (3,3%) крупы. Источником животных жиров шпик свинной (90-92% жира), сливочное масло (72-82%), колбаса (20-40%), сметана (30%), сыры (15-30%). Углеводы – важные энергетические компоненты пищи. С точки зрения усвояемости в человеческом организме углеводы разделяют условно на две группы- усвояемые в пищеварительном тракте и неусвояемые. К усвояемым углеводам относят глюкозу, фруктозу, сахарозу, мальтозу, крахмал и др. К неусвояемым относят целлюлозу, пектиновые вещества и декстрины. Усвояемые углеводы, являющиеся основными поставщиками энергии, содержатся в свежих овощах, картофеле, рисе, фруктах. Считается, что атлет при умеренных физических нагрузках должен потреблять 60-70 г простых углеводов в день. Во время интенсивных тренировочных занятий атлетизмом «склады» с углеводами работают с полной нагрузкой, поэтому между ежедневными тренировками рекомендуется дополнительно потреблять углеводы без особых ограничений, но только в натуральном виде – фрукты, овощи, соки. Содержание компонентов пищи в рационе должно соответствовать в пересчете на 1 килограмм веса тела таким данным: белки-2,4-2,5 грамма; жиры –2,0 –2,3 грамма; углеводы-10,0 –11,0 граммов. Потребляемую нами пищу можно разбить на следующие группы: 1. Мясо, рыба, яйца. 2. Молочные продукты. 3. Злаковые продукты (крупы, каши, хлеб). 4. Овощи и фрукты. Каждая из них содержит белки, жиры и углеводы в разных пропорциях. Витамины обязательно должны содержаться в пище. Их недостаток или полное отсутствие приводит к тяжелым последствиям. Витамины не могут синтезироваться в организме из других веществ. Обычно потребности организма в витаминах удовлетворяются за счет полноценного питания (за исключением ранней весны, когда рекомендуется профилактический прием поливитаминных драже). При интенсивных физических нагрузках происходит ускоренный распад и выведение витаминов из организма. Потребность в них возрастает. Поэтому атлетам, особенно в периоды развивающихся нагрузок, необходим прием витаминных препаратов. Лучше принимать поливитамины: аэровит, компливит, глутамевит, ундевит, декамеvit, олиговит и др. Для усвоения белков и строительства мышечной ткани особенно важны витамины В6 (фасоль, соя, мясные продукты), В12 (говяжья печень, почки, рыба, молоко, сыр), Вc (печень, почки, дрожжи и овощи). Минеральные вещества – это неорганические вещества, активизирующие обменные процессы организма – водно-солевой, кислотно-щелочной. Основные необходимые минеральные вещества и соединения – кальций - содержится в молоке и молочных продуктах; фосфор - имеется в рыбе, хлебе, в фасоли, горохе, овсяной, перловой и ячневой крупах, в сыре; магний - в хлебе, крупяных изделиях; натрий (потребность в нем невелика –около 1г в день), хлор - получаем с хлебом и при подсаливании пищи поваренной солью), калий (в картофеле, яблоках, винограде), железо (в печени, почках, бобовых), йод (в морской рыбе, в печени трески, морской капусте). Для того чтобы атлет смог полностью развить свои физические качества, в организме постоянно должен соблюдаться баланс минеральных веществ. Вода жизненно необходима для человеческого организма: являясь основной составной его

частью, она участвует в различных биохимических процессах. При занятиях атлетизмом не надо ограничивать потребление воды, ведь мышечная система на 67-70% состоит из воды и всего лишь на 18-25% из жира. Ограничение приема воды приводит к ухудшению физических качеств атлета.

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой:

1. В начале каждой тренировки проводи общую и специальную разминку, подготавливая мышцы к высоким нагрузкам.
2. Не отвлекайся при выполнении силовых упражнений.
3. Перед тем, как поднимать большие веса, изучи технику правильного выполнения движения в данном упражнении.
4. Применяй правильную технику движения. Избегай натуживания в дыхании.
5. Заканчивай силовые упражнения с прямой спиной с целью предупреждения травмы позвоночника.
6. В начальном периоде силовой тренировки нагрузки на лучезапястные, локтевые, голеностопные и коленные суставы увеличивай медленно и постепенно.
7. Исключай из тренировки упражнения, при выполнении которых возникает боль.
8. Соблюдай правила личной гигиены для предотвращения повреждений кожи на ладонях.
9. После тренировки выполняй разнообразные мероприятия для скорейшего восстановления.
10. Следи за тем, чтобы силовые тренажеры находились в исправном состоянии, и соблюдай в зале силовой подготовки порядок и правила техники безопасности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Освоить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Изучить технику «Приседания». Приседание со штангой на плечах. Полуприседание. Повторение типовые комплексы упражнений

Характеристика мышц рук. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных групп. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений. Разучивание базовых упражнений с гантелями и гириями и гириями.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 5

Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги: Тяга штанги с прямых ног (становая тяга). Тяга штанги, стоя на подставке.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать представление о методических направлениях развития силовых способностей (комплексная тренировка).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Основные методические направления воспитания силы базируются на физиологических закономерностях физического воспитания. Прирост силы происходит в том случае, когда процесс занятия создаёт максимальное силовое напряжение, которое может быть достигнуто следующими путями: 1) преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений; 2) предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статистическом режиме); 3) преодоление сопротивлений с предельной скоростью. Величину отягощения при воспитании силы принято дозировать по следующим критериям: в процентах к максимальному весу; по разности от максимального веса (например, на 10 - 15 кг меньше предельного веса); по числу возможных повторений упражнения в одном подходе. При первом методическом варианте, использование предельных отягощений с предельным числом повторений, максимальное мышечное напряжение достигается на последних повторениях, при работе до отказа на фоне выраженного утомления. В энергетическом плане такая работа невыгодна, но имеет ряд существенных достоинств, если занятия ставят своей целью развитие силовой выносливости или проводятся преимущественно с оздоровительной направленностью. Упражнения с непредельными отягощениями дают большие возможности контролировать технику движений. Особое значение это имеет для начинающих. Более того, у лиц, не занимающихся ранее силовыми упражнениями,

ограничение отягощений даёт возможность избежать получения травм. Важно и то, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления. Однако с увеличением количества занятий преимущество максимальных отягощений становится очевидным. В тренировке квалифицированных спортсменов методы, основанные на многократно повторяемых непредельных отягощениях, используются при воспитании силы в основном как дополнительные. Вторым методический вариант - использование предельных и около предельных отягощений - является основным в тренировке квалифицированных спортсменов. Занятие с предельным весом вызывает значительное эмоциональное утомление и связано с недостаточными объёмами нагрузки. Поэтому тренировки проводятся в основном с около предельными весами, которые преодолеваются без значительного эмоционального возбуждения (вес меньше максимального на 10 - 15 процентов). Вес больше, чем предельный тренировочный желателен использовать раз в 7 - 14 дней. В качестве своеобразного варианта применения предельных силовых напряжений могут рассматриваться изометрические (статистические) упражнения. Они используются как дополнительное средство в процессе воспитания силовых возможностей. Эффективность этих упражнений меньше, чем динамических, и выполнять их рекомендуется в виде максимальных повторений упражнений в пределах 5 - 10 секунд каждое. При выполнении силовых упражнений следует соблюдать несколько основных правил: 1) допускать напряжение мускулатуры выдоха при закрытой голосовой щели, которое повышает силовые показатели, можно только тогда, когда это необходимо, то есть при кратковременных максимальных напряжениях. Не задерживать дыхание, когда условие не требует этого (например, при повторном выполнении упражнений с небольшими напряжениями); 2) начинающим нельзя давать в большом объёме упражнения с предельными и около предельными напряжениями (весами); 3) не следует делать перед выполнением силовых упражнений максимальный вдох, так как это без нужды увеличит внутригрудное давление и усугубит неблагоприятные сдвиги, которые наблюдаются при натуживании; 4) поскольку при выдохе с суженной голосовой щелью достигаются почти такие же силовые показатели, как и при натуживании, можно делать максимальное усилие на выдохе без задержки дыхания, но через несколько сжатых губ; 5) начинающим следует выполнять вдох и выдох в середине упражнения, в частности, в тот момент, когда штанга находится на груди; 6) учитывая, что шоковые состояния бывают только при медленном жиме, надо добиваться быстрого поднимания даже предельного веса; 7) для каждого движения существуют такие положения тела, в которых проявляются наибольшие и наименьшие величины силы. Во время сгибания в локтевом суставе максимум силы достигается при угле 90 градусов, при разгибании в локтевом и коленном суставе оптимальный угол около 120 градусов, а при изменении становой силы - 155 градусов. В системе тренировочных занятий на воспитание силы необходимо использовать сочетание упражнений общего и относительно локального действия. В теле же человека свыше 500 мышц. К наиболее важным, которые существенно влияют на «общую силу» человека относят следующие пять групп: 1) разгибатели позвоночного столба; 2) сгибатели позвоночного столба и мышцы области тазобедренных суставов; 3) разгибатели ног; 4) сгибатели ног; 5) большая грудная мышца. Силовые упражнения желателен применять в начале основной части занятия на фоне «свежего» оптимального состояния организма. При использовании значительных отягощений (50 процентов от максимума и выше) интервалы отдыха между повторениями составляют в основном 2 - 3 минуты, около предельных – 4 - 6 минут, предельных - 10 - 15 минут. Перед подходом к основному тренировочному весу делают несколько подходов к малым весам. Такая предварительная работа с тяжестями преследует задачи разминки. В тех случаях, когда в занятия включаются упражнения как с около предельными весами, так и непредельными, до «отказа», вначале следует выполнять первые.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги: Тяга штанги с прямых ног (становая тяга). Тяга штанги, стоя на подставке.

Типовые комплексы упражнений.

Разучивать и совершенствовать упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, бодибары, амортизаторы и т.п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанги); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Развитие силовой выносливости. Разучить комплекс со штангой, подобрать вес снарядов и разучить технику движений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический

университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В.
Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я.

Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 6

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.

Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.

Подтягивание на перекладине широким хватом к груди.

Пуловер со штангой, руки согнуты.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать представление о круговой тренировке и ее разновидности. Атлетическая гимнастика как эффективное средство регуляции веса тела.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

В занятиях по физической культуре круговая тренировка приобретает особое значение, так как позволяет большому числу занимающихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной или заключительной части занятия. В комплексы круговой тренировки подбираются упражнения направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепление всей мускулатуры. Количество упражнений колеблется от 10 до 15 станций. Подбирая комплексы, необходимо соблюдать основные дидактические принципы, то есть идти от простого к сложному, чередовать активный отдых одних мышечных групп с отдыхом других. После тяжелого упражнения следует подбирать более легкие, дающие возможность восстановить силы и успокоить дыхание. Следует постепенно увеличивать количество станций с упражнениями на силу. Примерная схема организации круговой тренировки следующая. На первом занятии занимающиеся знакомятся с организационной формой выполнения упражнений на станциях, последовательностью выполнения, переходами, записью в учетных карточках, подсчетами и др. На втором занятии знакомятся с определением МТ (максимального теста) выполнения упражнения на каждой станции, с определением дальнейшей нагрузки по схеме МТ/2 или МТ/4 в зависимости от физической подготовленности группы. На 3-6 занятиях проходят МТ/4 + 1 или МТ/2 + 1 с последующим увеличением на каждом занятии на одно или несколько повторений. На 7 занятии определяется новый МТ с повторением предыдущего цикла. Наиболее эффективными силовыми упражнениями являются такие, которые могут выполнены не более 12-15 раз подряд на одной станции круговой тренировки в течение 30 секунд работы. Комплексы силовых упражнений рекомендуется периодически менять. Они меняются один раз в 2-6 недель. Атлетическая гимнастика как эффективное средство регуляции веса тела. Атлетическая гимнастика великолепно помогает в накоплении мышечной ткани и уменьшении жировых отложений. В отличие от жировой ткани, мышечная ткань является метаболически активной и обладает высокими энергетическими требованиями для поддержки и восстановления. Наращивание мышечной ткани соответствует ускорению метаболизма. Атлетическая гимнастика позволяет в буквальном смысле перестраивать тело и сбрасывать не менее 1кг жировой ткани в неделю – и при этом нет риска для здоровья, как бывает в случае приема диетических препаратов или занятий «лечебным голоданием».

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.

Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.

Подтягивание на перекладине широким хватом к груди.

Пуловер со штангой, руки согнуты.

Типовые комплексы упражнений

Упражнения на тренажерах.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический

- Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 7

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Изучить технику выполнения упражнений для мышц груди. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать научное представление о перенапряжении, причины его возникновения.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие

этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Перенапряжение – резкое ухудшение самочувствия вследствие нагрузки, превышающей уровень подготовленности атлета. Обычно это результат однократного воздействия чрезмерной работы. При многократных перегрузках перенапряжение может стать хроническим и привести к заболеванию различных органов и систем. Перетренированность – заболевание, возникающее в связи с перенапряжением центральной нервной системы у тренированного атлета. Избежать этих явлений поможет дневник самоконтроля, в котором ежедневно записывается частота пульса, длительность и качество сна, аппетит. Вас должно настораживать снижение роста спортивных результатов, раздражительность, плохой сон, ослабление аппетита и незапланированная потеря веса тела. При появлении этих признаков начальной стадии перетренированности надо выявить их причины, которыми могут быть: длительное использование однообразных интенсивных упражнений при недовосстановлении сил и недостаточном отдыхе, конфликтные ситуации в период напряженных тренировок, инфекционные заболевания, нарушение режима, курение и алкоголь, большая потеря веса. Предупредить дальнейшее развитие патологических состояний поможет разумное сочетание тренировки с отягощениями с другими формами физических занятий, особенно таких, которые воздействуют на организм в ином плане, чем силовые: 1. Необходимо включать в свой режим работу в аэробных видах физической активности, связанных с усиленным потреблением кислорода, например, медленный бег, скакалка, велосипед, плавание, лыжи и т.п. Физиологическое обоснование этого требования таково: а) аэробная работа развивает легкие, стимулирует работу сердца и малого круга кровообращения, что важно для оптимального здоровья и общей выносливости; б) повышенный приток кислорода в организме и его участие в энергетических процессах помогают быстрее сжигать в виде энергии недоокисленные продукты распада, образующиеся в мышцах и кровотоке во время силовой работы и замедляющие восстановление; в) во время аэробной работы организм переходит на ускоренный метаболический темп, сжигая в качестве основного источника энергии жирные кислоты, таким образом, происходит освобождение от жировых отложений и улучшается рельеф мышц. Важно чтобы аэробная работа, независимо от ее вида, продолжалась не менее 25 – 30 минут при частоте пульса, которая вычисляется по формуле: $ЧСС = 0,8 \bullet (220 - \text{возраст})$. Включайте такую работу в период набора силы и массы мышц 1-2 раза в неделю, а в периоды освобождения от жировых отложений (для рельефа мышц) – до 3-4 раз в неделю. 2. Добиться прогресса в занятиях атлетической гимнастикой невозможно без качественного восстановления организма после занятий – это физиотерапевтические процедуры (баня, сауна, ванна, массаж, электросветотерапия). Эти процедуры применяются для снятия общей усталости организма, для уменьшения утомляемости мышц, активизируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, интенсивно воздействуют на различные физиологические функции. Успокаивающее воздействие на организм оказывают различные ванны (хвойные, хлоридно-натриевые). Снять изменение напряжение, нормализовать мышечный тонус, оказать обезболивающее воздействие помогут различные виды массажа. Иммунные силы организма стимулируют общим ультрафиолетовым облучением и кислородными коктейлями. 3. В редких случаях крайней

перетренированности нужно временно отказаться от отягощений и заняться только общеоздоровительными видами физической культуры. Напомним, что тренировка и восстановление – процесс взаимосвязанный. Восстановление сил предполагает не только возвращение функций организма к до рабочего уровню, но и перевод системы жизнеобеспечения на новый, более высокий уровень энергетических возможностей, называемый сверх восстановлением. Только на фоне сверх восстановления возможен рост тренированности и повышения работоспособности, при этом особенно важным для атлетической гимнастики является увеличение силы и объемов мышц.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Изучить технику выполнения упражнений для мышц груди. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье.

Типовые комплексы упражнений.

Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанги).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской

Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура",

кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 8

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Изучить технику выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц бедра и голени. Полуприседания со штангой. Разгибание ног на тренажере. Сгибание

ног, в положении лежа (на тренажере). Выпады. Выпады назад. Поднимание на носки в положении стоя с гантелями, штангой. Типовые комплексы упражнений.

ознакомить с отечественными методическими системами развития силы и построения красоты тела, корригирующая гимнастика

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

1. Гиревой ритмоатлетизм – отечественное изобретение.

Силовая аэробика для мужчин, сочетающая изящество ритмической гимнастики и рациональные элементы гиревой методики (разработана во ВНИИ ФК).

2. Гиревой спорт – система Ю. Ромашина, известного тренера, который за два года из новичков готовит мастеров спорта. Сам он считает, что дело не только в системе, но еще и в сильном желании и целеустремленности человека

3. Гиревой спорт (соревновательная программа) – система М. Стародубцева (жим двух гирь попеременно, жонглирование одной гирей, толчок двух гирь; жим двух гирь попеременно, жонглирование одной гирей с бросанием и ловлей).

Упражнения выполняются в зависимости от весовой категории с 24 и 32 килограммовыми снарядами.

4. Возросший интерес народов населяющих Россию, к своей собственной культуре являются стимулом для возрождения национальных видов спорта в современной форме (например, метание камней и гири в Дагестане и др.)

5. Система А.К. Анохина (волевая гимнастика). Суть гимнастики в том, что вы развиваете силу, напрягая мышцы по собственному желанию без внешней нагрузки. Например, медленно-медленно поднимаетесь из упора присев и максимально напрягаете мышцы ног, будто у вас на плечах очень тяжелый груз. После того как вы встали, так же медленно и с таким же предельным усилием опускаетесь в и.п. так вы тренируете мышцы передней и задней поверхности бедра, выполняя упражнение в статистическом режиме, но во время движения.

6. Система В.Г. Фохтина основана на принципе самосопротивления. Вы используете конечности как рычаги, напрягая их статистическом режиме под разными углами. Например, вы хотите потренировать бицепс правой руки. Поставить ее под углом 90° (или другим), вы пытаетесь ее согнуть, а левой рукой противодействуете этому движению. В результате мышцы рук испытывают напряжение с такой силой, на какую вы в данный момент способны.

7. Система Ю.А.Пеганова – это сочетание изометрических упражнений и стретчинга.

8. Система В.И.Дикуля – это система упражнений с отягощениями.

9. Система тренировочных занятий В.Ф.Регулян – соревновательный атлетизм (позирование и силовое троеборье).

Корригирующая гимнастика. Многих юношей и девушек нормального роста и веса зачастую не удовлетворяют формы отдельных частей собственного тела. Возникает необходимость их коррекции. И это возможно. Возможно при избирательном применении специальных упражнений, развивающих отдельные группы мышц,

изменяющих общую форму частей тела. Сейчас уже разработаны методики и существующие способы развития практически каждой мышцы. Наибольший опыт такой работы накоплен в тяжелой атлетике, атлетической и спортивной гимнастике, шейпинге. При этом важно выбрать с помощью преподавателя оптимальную систему подготовки, которая опирается на знания анатомии, физиологии, биомеханики движений человека. Кроме того, надо и самому знакомиться и осваивать основы тренировки.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Изучить технику выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц бедра и голени. Полуприседания со штангой. Разгибание ног на тренажере. Сгибание ног, в положении лежа (на тренажере). Выпады. Выпады назад. Поднимание на носки в положении стоя с гантелями, штангой. Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический

Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 9

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Разучить комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Техника выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.

Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере.

Типовые комплексы упражнений.

раскрыть методику ударной тренировки в атлетической гимнастике.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Упражнения для мышц, которые хуже поддаются развитию, комбинируются с проработкой мышц – антагонистов, развитие которых идет активнее. Например, при отстаивании развития грудных мышц, добившись мощного притока крови в область торса за счет работы широчайших мышц (антагонисты по отношению к грудным), комбинируются упражнения для грудных и спинных мышц. Можно выполнять упражнения последовательно, можно методом комбинированных подходов (спина-грудь). Причем, если в первом упражнении применяется меньший вес снаряда и большее число повторений, то во втором – относительно большее отягощение и более мощная нагрузка с меньшим числом повторений в сериях. Подобное воздействие допустимо и на мышцы рук. Если отстает в развитии трицепс, то сначала надо работать над бицепсом, и наоборот.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Разучить комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Техника выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

- 4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2 <http://BiblioFond.ru>
3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 10

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Разучить комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса тела. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Скручивание» на римском стуле. Боковое «скручивание». Диагональные «скручивания».

Типовые комплексы упражнений.

рассмотреть основные атлетические упражнения с собственным весом тела.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Упражнения преимущественно для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа, в упоре сидя и лежа сзади, руки на возвышении. Передвижение в упоре на брусьях и бревне. Сгибание и выпрямление рук в висе лежа, в висе. Лазанье по наклонному и горизонтальному канату в висе. Лазанье по вертикальному канату и шесту с помощью ног, без помощи ног. Подъемы на перекладине, на концах брусьев. Упражнения преимущественно для мышц туловища и шеи. Из разных И.П. наклоны и повороты головы. То же, но оказывая сопротивление руками. Из разных И.П. наклоны и повороты туловища, круговые движения туловищем. Из положения лежа на бедрах на гимнастической скамье (ноги удерживаются партнером) наклоны вперед и назад с различными положениями рук и поворотами туловища. Из упора сидя сзади поднимание ног до положения седа углом. То же без опоры руками. Из седа углом различные движения ногами. Поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висе. Из седа на гимнастической скамейке, ноги закреплены, наклоны назад с различными положениями рук и поворотами туловища. Упражнения преимущественно для мышц ног и таза. Различные виды ходьбы (на носках, пятках). Пружинистые покачивания на носках. Из стойки ноги скрестно, опускаясь, сесть и возвратиться в И.П. без опоры руками о пол. Приседание на носках и на всей стопе. Приседание на одной ноге с опорой и без опоры руками. Выпады (вперед, назад, в сторону) на месте и с продвижением. Прыжки на месте и с продвижением на двух ногах, на одной, прыжки в полуприседе и приседе.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Упражнения для мышц брюшного пресса, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела; упражнения с оборудованием и инвентарем (бодибары, набивные мячи, эспандеры, гантели); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Развитие силовой выносливости. Разучить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Упражнения в висе на перекладине (подтягивания из различных висов, подъем ног до угла 90 градусов, до касания перекладины, подъем переворотом в упор). Упражнения лежа на гимнастических матах.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Разучить комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса тела. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Скручивание» на римском стуле. Боковое «скручивание». Диагональные «скручивания».

Типовые комплексы упражнений.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс].ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 11

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Изучить технику выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг. Комплекс упражнений для развития гибкости.

Сформировать у студентов научное представление о биомеханических основах техники гимнастических упражнений и содержании методики подготовки гимнастов, развитие координационных способностей. Формирование у студентов теоретической и практико-методической компетентности в использовании средств основной гимнастики.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Средства гимнастики. 1. Строевые упражнения - совместные действия в строю (включая и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, стройным. Они имеют большое педагогическое значение, так как благодаря им преподаватель имеет возможность правильно организовать учащихся, целесообразно разместить их в зале или на площадке для проведения совместных действий, а также решать двигательные задачи на уроке. 2. Обще развивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы. Обще развивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы и др.). К этой же группе относятся упражнения в парах с сопротивлением напарника. ОРУ классифицируются по анатомическому признаку: а) упражнения для рук и плечевого пояса; б) упражнения для шеи и туловища; в) упражнения для ног; г) упражнения для всего тела. 3. Прикладные упражнения - бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы. Применяемые в комплексе прикладные упражнения - одно из действенных средств разностороннего физического развития. 4. Прыжки - хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи, с чем занимают в гимнастике важное место. 5. Упражнения на гимнастических снарядах составляют основное содержание спортивной гимнастики. Это упражнения на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях - наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение - совершенствование координации движений. Непременное условие успешного овладения упражнениями на данных гимнастических снарядах - всесторонняя физическая

подготовленность, а также высокий уровень развития силы, гибкости, вестибулярного аппарата, волевых качеств. Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений. Помимо указанных снарядов в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся гимнастические стенки и скамейки, канаты, лестницы, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большими группами одновременно. 6. Вольные упражнения- комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными спортивной классификацией требованиями. Основная цель композиции – это совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения - эффективное средство формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях). 7. Акробатические упражнения имеют широкий диапазон трудности - от самых простых до самых сложных. Простыми по координации и мышечным усилиям упражнениями могут заниматься начинающие и даже дети. Сложные упражнения, требующие очень высокой степени развития всех физических способностей человека, доступны только высоко квалифицированным спортсменам. Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и др. Они воспитывают ориентировку в пространстве при любом положении и вращении тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата. Акробатические упражнения выполняются как на полу (индивидуально, вдвоем, втроем и т.д.), так и на специальных снарядах (трамплине, батуте, гимнастическом бревне). Акробатические упражнения делятся на две группы: а) динамические (кувырки, перевороты, сальто); б) статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды).

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) строевые приемы («Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «На право!», «Налево!», «Кругом!», «На середину – Равняйся!», «Отставить!», «Вольно!», «Правой (левой) – Вольно!»); б) построение и перестроения (построение в шеренгу, в колонну, в круг; перестроение из одной шеренги в две, три; перестроение из шеренги уступом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении; перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, по восемь дроблением и сведением); в) медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Изучить технику выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг. Комплекс упражнений для развития гибкости.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на расслабление и дыхание (по системе А.Н. Стрельниковой). Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-

138

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 12

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Освоить технику выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники). Методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин. Силовой тренинг с малым числом повторений и большим весом отягощений. Тонизирующий тренинг с большим числом сетов и повторений и умеренным весом.

Методика составления тренировочных программ для девушек и женщин.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

В последние годы у девушек возросла потребность к атлетической гимнастике. Это обусловлено тем, что, занимаясь атлетической гимнастикой, девушки приобретают стройность, грациозность красивую осанку, легкую походку, становятся сильными, выносливыми, что является жизненно-необходимым приобретением для возможности противостоять натиску нервных и физических перегрузок, в связи с напряженным ритмом жизни в современных социальных условиях, а также, сохранять хорошее самочувствие, внешнюю привлекательность, доброжелательность.

Современность предъявляет к человечеству высокие требования, особенно не просто, в условиях напряженного ритма жизни женщинам, которые работают, воспитывают детей, ведут домашние дела. Чтобы выдержать натиск нервных да и физических перегрузок, неизменно сохранять хорошее самочувствие; внешнюю привлекательность, доброжелательность необходим запас душевных и физических сил. Самой природой женщине предписано быть привлекательной, красота фигуры и пластика движений

присуща девочке с рождения. Однако, эти качества утрачиваются, если не получают должного развития, не совершенствуются.

Но! Внешняя привлекательность, это еще не здоровье. Гармоничное сложение, координация движений энергичность, жизнерадостность являются одним из основных признаков здоровья человека, ведь недостатки телосложения (полнота) затрудняют работу внутренних органов. Для того чтобы быть стройной, гибкой, иметь красивую осанку, легкую походку, двигаться грациозно, быть выносливой необходимо вести физически активный образ жизни. Наиболее эффективна силовая (атлетическая) гимнастика. Сила нужна женщине для реализации главного своего предназначения-рожать здоровых, крепких детей и воспитывать их. Женский атлетизм — система физических упражнений, выполняемых с сопротивлением (эспандером) и с отягощением (гантели, штанга, вес собственного тела). Силовые тренировки направлены на укрепление здоровья, развитие силы, выносливости и формирования красивого тела. Все эти цели достигаются за счет общей тренировки мускулатуры и целенаправленной нагрузки на отдельные мышцы. Контуры тела определяются мышечным рельефом. Слабые мускулы спины, например, не позволяет сохранять правильную осанку, женщина сутулится. А это приводит к уплощению грудной клетки, бездействию грудных мышц, их жировому перерождению. Из-за слабости мускулатуры выпячивается живот, выступают лопатки, затрудняется координация движений и т. д.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) передвижения (строевой, обычный шаг; движение на месте, переход сиз движения на месте к передвижению; движение бегом; движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу, по спирали); б) размыкание и смыкание (по Строевому уставу, приставными шагами); в) медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Освоить технику выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники). Методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин. Силовой тренинг с малым числом повторений и большим весом отягощений. Тонизирующий тренинг с большим числом сетов и повторений и умеренным весом.

Методика составления тренировочных программ для девушек и женщин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения психорегуляции, подведение итогов занятий.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 13

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жимы. Жимовой швунг. Жим штанги лежа.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Строевые упражнения - двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно группами учащихся или отдельными студентами. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки. Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке. Учителем физической культуры строевые упражнения применяются в различных частях урока. В подготовительной части урока они используются для организованного начала занятий, размещения учащихся для выполнения обще-развивающих упражнений. В основной части урока строевые упражнения используются для организованного перехода от одного вида упражнений к другому. В конце урока (в его заключительной части) эти упражнения являются хорошим средством для того, чтобы снизить нагрузку, подготовить учащихся к предстоящей учебной работе и организованно закончить занятие. Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы: I — строевые приемы. К ним относятся такие действия учащихся, как выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить! Разойдись!», повороты на месте и расчет; II — построения и перестроения. Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них; III — передвижения. К этой подгруппе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижения строевым и обычным шагом, повороты в движении, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, в обход, по кругу и т. п. IV — размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения в медленном беге (перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, восемь дроблением и сведением). ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения.

Основная часть. Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жимы. Жимовой швунг. Жим штанги лежа.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на расслабление и дыхание, подведение итогов занятий.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 14

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания. Приседание со штангой на груди. Приседание в «ножницах» со штангой на плечах. Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать у студентов научное представление о биомеханических основах техники упражнений в атлетической гимнастики.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Многие упражнения атлетической гимнастики имеют очень сложную структуру, как по содержанию, так и по форме, а, следовательно, и по технике исполнения. Структура силового упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение упражнения. Содержание упражнения представляет собой совокупность входящих в него движений, последовательность их выполнения и способностей атлета, необходимых для этого. В процессе овладения упражнением эти свойства вступают в активное взаимодействие, обеспечивая выполнение поставленной атлетом или его педагогом двигательной задачи. Она формирует и изменяет структуру упражнения. Форму упражнения образуют положения и движения тела атлета и его звеньев в пространстве и во времени, взаимосвязь между способностями атлета. Форма тесно связана с содержанием упражнения. Различают технику силового упражнения и технику исполнения этого упражнения. Техника упражнения — это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности атлета. Техника исполнения упражнения представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи. Выделяют следующие виды техники исполнения упражнения: а) образцовая — обеспечивающая безукоризненное, близкое к технике выполнение упражнений в условиях спортивной борьбы; б) рациональная, или индивидуальная, — отражает (учитывает) конституциональные, двигательные, функциональные, психологические особенности гимнаста и его опыт.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения на месте и в движении шагом и бегом, бег с изменением направлений (по диагонали, противходом, змейкой, открытой и закрытой петлей). ОРУ на месте и в движении, без предмета и с предметами (гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи, скамейки).

Основная часть. Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания. Приседание со штангой на груди. Приседание в «ножницах» со штангой на плечах. Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности — 5 мин., упражнения на восстановление дыхания посредством медитации, подведение итогов занятий.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество — сила и методика ее развития.
5. Физическое качество — гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество — ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное

149

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm> Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 15

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги. Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки.

Тяга штанги с плинтов. Наклоны со штангой на плечах.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Становая тяга с плинтов относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Сформируйте на полу два возвышения, например, из 2-х блинов (один на другом) с каждой стороны от штанги. Снарядите последнюю необходимым весом прямо на подставке. Подойдите к штанге и встаньте в позицию для ее съёма с помостков. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед или вверх.

Это Ваша исходная позиция.

Вдохните и на выдохе, не сгибая ног, начните вытаскивать штангу на “второй этаж”. Зафиксируйтесь в верхней точке на 1-2 счета и на вдохе вернитесь в ИП.

Помимо стандартного варианта становой тяги с плинтов существуют несколько вариаций упражнения:

- стоя в силовой раме;
- стоя на подставке.

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не отклоняйте корпус назад;
- при опускании не отбивайте штангу о помосты;
- не сгибайте ноги и не садитесь за снарядом вниз;
- не круглите спину;
- выполняйте тягу стоя боком к зеркалу;
- используйте достаточную высоту помостов (минимум 2-3 блина);
- при работе с большими весами используйте тяжелоатлетический пояс;
- при слабом хвате (особенно актуально для девушек) используйте кистевые ремни;
- техника дыхания: выдох – в фазе подъем снаряда, вдох – при опускании/возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – 3/8-10.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Изучить технику выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги..

Тяга штанги с плинтов. Наклоны со штангой на плечах.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на восстановление дыхания, психорегуляцию, подведение итогов занятий.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1	http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2	http://BiblioFond.ru
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»	
Образовательные интернет-ресурсы	
5	http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6	http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 16

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Изучить комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины. Тяга рукоятки блочного устройства к груди. Тяга рукоятки блочного устройства к животу. Тяга гантели одной рукой.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Блочные тренажеры относят к разряду силовых тренажеров, а это значит, что на них прорабатывается определенная группа мышц – эффект направлен на рост массы.

Конкретно в этом случае, тренажер имеет более точечное воздействие, то есть работает определенная группа мышц, в то время, как остальные находятся в состоянии покоя.

Кроме того, блочные (или грузоблочные) тренажеры наиболее безопасны. Вы совершаете движение по одному вектору, а мышцы стабилизаторы в это время не работают (на свободных весах они работают, но могут и подвести). Также груз закреплен фиксаторами, которые не дают во время выполнения упражнения ненароком взять больший вес. Все эти факторы обеспечивают блочным упражнениям повышенную безопасность. А это, в свою очередь, привлекает новичков.

Также часто их используют опытные атлеты для разминки перед упражнениями со свободными весами либо для придания рельефа мускулам.

Виды блочных тренажеров

1) Верхняя тяга – На ней обычно выполняется верхняя тяга к груди. Мышцы, которые обычно задействованы в этом упражнении: широчайшая спины, большая круглая, ромбовидные, задняя дельтовидная, подостная, бицепсы, трапециевидная. Это упражнение направлено на рост массы. Опытные атлеты часто ставят это упражнение в числе завершающих. Можно выполнять различным хватом

2) Разгибание ног сидя – Тренирует переднюю часть бедра (четырехглавая мышца). При выполнении нужно следить за техникой, чтобы не повредить колени. При этом, многие советуют задерживаться в верхнем положении (при разгибании) на несколько секунд. Не добавляет объема мышцам, но лучше прорабатывает их рельеф. Советуют выполнять в конце тренировки.

3) Сведение – разведение ног – Этот тренажер задействует внешние части квадрицепсов, приводящие мышцы бедра, а также ягодицы. Данные упражнения советуют объединить с комплексом на растяжку мышц бедра.

4) Баттерфляй – Дает общую нагрузку мышцам груди. В упражнении задействованы трапеции, задние дельты и мышцы вращатели плеча, при этом сводит к минимуму воздействие на локти и плечевой сустав. Баттерфляй считается одним из самых безопасных способов накачать грудь. Чаще всего используют новички.

5) Сгибание ног – Работают полусухожильная, полуперепончатая и бицепс бедра, а также икроножная мышца и ягодицы. Целевыми при этом остаются именно мышцы бедра. Направлено на прорисовку рельефа мышц. Темп выполнения упражнения должен быть умеренным.

6) Кроссовер - Может прорабатывать мышцы рук, плечевого пояса, спины, груди, пресса, ног, ягодиц и т.д. Задействованы несколько групп мышц. Профессиональные атлеты используют его чаще для прорисовки рельефа грудных мышц. Также может использоваться в кинезитерапии.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Изучить комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины.

Тяга рукоятки блочного устройства к груди. Тяга рукоятки блочного устройства к животу.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на восстановление дыхания, психорегуляцию, подведение итогов занятий.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1	http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2	http://BiblioFond.ru
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»	
Образовательные интернет-ресурсы	
5	http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6	http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 17

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Техника выполнения упражнений для мышц груди. «Пуловер» с гантелью. Сведение рук на тренажере в положении сидя. Отжимания на параллельных брусьях. Сведение рук с блочными устройствами. Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Пуловер (или пуловер) с гантелью – упражнение для мышц спины. Многие ошибочно считают его движением для грудных, плеч, или трапецевидных, но это не так. В историю бодибилдинга простое упражнение вошло, благодаря «люберецкой» системе тренировок. В ней движение использовалось для «расширения» грудной клетки. Эффект достигался за счет исправления осанки и развития мышц груди, а не за счет изменения костной структуры. Сегодня пуловер то включают в фитнес-программы, то убирают из них, так как считают травмоопасным. При правильном исполнении он только полезен. А для тех, кто не может работать с гантелью, существует вариант движения стоя в наклоне с блочным тренажером.

Как бы того не хотелось «качающим грудь» с пуловером, основные движители тут – мышцы, вращающие плечо, и широчайшие мышцы спины. Трицепс, большие грудные и ромбовидные мускулы работают как стабилизаторы. Человек, выполняющий упражнение, лежа поперек лавки, статически нагружает ягодицы, бицепсы бедра и мышцы голени. Помимо этого помогают движению предплечья. Иногда пишут, что стабилизатором является бицепс. Это справедливо для техники с сильно согнутыми руками. Если человек еще и слишком приводит плечи к ушам, работает трапецевидная мышца. Это движение дополнительно активизирует межреберные мышцы, и способствует их укреплению.

Технически упражнение относится к несложным односуставным движениям. Но для большинства современных людей с нарушениями осанки это не так. Плечи не отводятся в нужное положение из-за гипертонуса грудных и передних дельтовидных и растянутости ромбовидных. Если в положении стоя плечи как бы скручены вперед, делать пуловер нужно с легким весом, и не с гантелью, а со штангой, чтобы подобрать оптимальную ширину хвата и не травмировать плечевые суставы.

Важно знать: существуют две технические вариации движения. Можно выполнять пуловер, лежа на скамье, либо поперек нее, опираясь только лопатками на лавку. В разных источниках говорится, что второй вариант лучше, так как позволяет больше растянуть широчайшие за счет опускания таза ниже плоскости грудной клетки. Но на самом деле, подбирать вариант нужно, исходя из собственного удобства. Пуловер с излишним

разгибанием в плечевом суставе – это риск травмы, именно такое положение часто принимается при опускании таза. Кроме того, вариант «поперек лавки» может вызывать перенапряжение в шее, трапецевидных мышцах. Это вызывает болевые ощущения, и дискомфорт в обычной жизни. Потому людям с нарушениями осанки рекомендуется начинать в классическом положении, лежа на лавке, и лишь потом экспериментировать с пуловером поперек скамьи.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: построение и перестроения (построение в шеренгу, в колонну, в круг; перестроение из одной шеренги в две, три; перестроение из шеренги уступом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении; перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением). Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления. Развитие мышц плечевого пояса 15 – 20 минут, мышц живота и спины 10 – 15 минут. Переворот в сторону.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на гибкость и расслабление. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской

Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура",

кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 18

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Выполнить контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Предлагается выполнить контрольные тесты по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» «Атлетическая гимнастика»

4 теста для юношей

4 теста для девушек

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. контрольные тесты по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» «Атлетическая гимнастика»

Юноши

1. Подтягивание на высокой перекладине.

2. Жим штанги лежа

3. Приседание со штангой на плечах

4. Становая тяга

Девушки

1. Отжимание

2. Жим штанги лежа

3. Приседание со штангой на плечах

4. Становая тяга

Заключительная часть. Подвижные игры на внимание. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий бегом на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

4. Физическое качество – сила и методика ее развития.

5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.

11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Семестр 4

Тема 4. Специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Практическое занятие 1

Вводное занятие. Инструктаж по технике

безопасности на занятиях..

Цель: Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать представление о пассивной гибкости.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость – это способность к достижению максимально возможной подвижности в суставах под действием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений во всех суставах: тазобедренном, голеностопном, плечевом, локтевом, в позвоночнике). Специальная гибкость – амплитудой движений конкретного упражнения. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей активной гибкости. Активная гибкость реализуется при выполнении различных упражнений, и поэтому на практике её значение выше, чем пассивной гибкости, которая отражает величину резерва для развития активной гибкости. Фактором, влияющим, на подвижность в суставах является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная гибкость увеличивается (за счёт меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Наиболее интенсивно гибкость развивается до 10-14 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться

возраст 9-10 лет, а для активной 10-14 лет. После 15-16 лет показатели гибкости стабилизируются и если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на развитие гибкости. Она начинает уменьшаться уже в юношеском возрасте.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Полу шпагаты, шпагаты.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и

технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. – Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Тема: Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.

Особенности метода максимальных усилий.

сформировать представление о пассивной гибкости.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость – это способность к достижению максимально возможной подвижности в суставах под действием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений во всех суставах: тазобедренном, голеностопном, плечевом, локтевом, в позвоночнике). Специальная гибкость – амплитудой движений конкретного упражнения. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей активной гибкости. Активная гибкость реализуется при выполнении различных упражнений, и поэтому на практике её значение выше, чем пассивной гибкости, которая отражает величину резерва для развития активной гибкости. Фактором, влияющим, на подвижность в суставах является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная гибкость увеличивается (за счёт меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Наиболее интенсивно гибкость развивается до 10-14 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной 10-14 лет. После 15-16 лет показатели гибкости стабилизируются и если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на развитие гибкости. Она начинает уменьшаться уже в юношеском возрасте.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.

Особенности метода максимальных усилий.

Упражнения на развитие пассивной гибкости, шпагаты.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

- 4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2 <http://BiblioFond.ru>
3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 3

Тема: Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Основным фактором развития силы мышц является их деятельность при значительных и постоянно возрастающих (до максимального уровня) напряжениях. В спортивной практике эти условия создаются с помощью различных средств и методов.

Тренировка в «своем» виде спорта (в **специализируемом упражнении**) наряду с другими физическими качествами развивает и силу, однако для **силовой подготовки** обязательно дополнительно применяются разнообразные **специальные упражнения** и специально-вспомогательные упражнения.

Это необходимо в связи с тем, что они, во-первых, позволяют добиться большего эффекта, главным образом за счет развития силы в комплексе с другими качествами. Во-вторых, одно из преимуществ специальных и специально-вспомогательных упражнений перед специализируемым упражнением — возможность локального воздействия на отдельные группы мышц. Наконец, эти упражнения дают возможность разнообразить нагрузку, благодаря чему можно более гибко воздействовать на вегетативные функции и двигательные качества спортсмена, не подвергая перегрузке его нервную систему.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, блочными устройствами и т. п.).

Для воспитания силы в спортивной практике применяется несколько методов, различающихся величиной сопротивлений, числом повторений, режимом выполнения упражнений (темпом, скоростью движений, продолжительностью пауз отдыха):

Метод максимальных усилий (иногда этот метод называют также **методом кратковременных усилий** или методом кратковременных максимальных силовых нагрузок). Суть его состоит в том, что спортсмен, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное для данного случая мышечное усилие, которое является исключительно мощным, а следовательно, и эффективным физиологическим раздражителем.

Примером применения **метода максимальных усилий** является подъем штанги предельного веса, подтягивание на перекладине или отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, изометрические упражнения, выполняемые с предельным напряжением, и т. п.

Режим выполнения упражнений по этому методу в общих чертах выражается в следующем: величина сопротивления — 1–3 ПМ *, число повторений — 1–3, темп движений невысокий, скорость — от малой до умеренной, пауза отдыха между упражнениями и подходами — не менее 2 мин.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1	http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2	http://BiblioFond.ru
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»	
Образовательные интернет-ресурсы	
5	http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6	http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 4

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Основным фактором развития силы мышц является их деятельность при значительных и постоянно возрастающих (до максимального уровня) напряжениях. В спортивной практике эти условия создаются с помощью различных средств и методов.

Тренировка в «своем» виде спорта (в **специализируемом упражнении**) наряду с другими физическими качествами развивает и силу, однако для **силовой подготовки** обязательно дополнительно применяются разнообразные **специальные упражнения** и специально-вспомогательные упражнения.

Это необходимо в связи с тем, что они, во-первых, позволяют добиться большего эффекта, главным образом за счет развития силы в комплексе с другими качествами. Во-вторых, одно из преимуществ специальных и специально-вспомогательных упражнений перед специализируемым упражнением — возможность локального воздействия на отдельные группы мышц. Наконец, эти упражнения дают возможность разнообразить нагрузку, благодаря чему можно более гибко воздействовать на вегетативные функции и двигательные качества спортсмена, не подвергая перегрузке его нервную систему.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, блочными устройствами и т. п.).

Для воспитания силы в спортивной практике применяется несколько методов, различающихся величиной сопротивлений, числом повторений, режимом выполнения упражнений (темпом, скоростью движений, продолжительностью пауз отдыха):

Метод максимальных усилий (иногда этот метод называют также **методом кратковременных усилий** или методом кратковременных максимальных силовых нагрузок). Суть его состоит в том, что спортсмен, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное для данного случая мышечное

усилие, которое является исключительно мощным, а следовательно, и эффективным физиологическим раздражителем.

Примером применения **метода максимальных усилий** является подъем штанги предельного веса, подтягивание на перекладине или отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, изометрические упражнения, выполняемые с предельным напряжением, и т. п.

Режим выполнения упражнений по этому методу в общих чертах выражается в следующем: величина сопротивления — 1–3 ПМ *, число повторений — 1–3, темп движений невысокий, скорость — от малой до умеренной, пауза отдыха между упражнениями и подходами — не менее 2 мин.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Выполнить комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

Заключительная часть. Подвижные игры. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской

Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура",

кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 5

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: раскрыть понятие гибкости и методику ее развития.

Комбинированный комплекс упражнений на гибкость .

Правила восстановления после тренировки.

Раздельная тренировочная программа (основные понятия).

Правила построения РТП.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

В системе представлений о физических качествах гибкость занимает особое место. В некоторых учебниках, учебных пособиях, монографиях её либо вовсе не включают в перечень основных физических качеств, либо рассматривают как предпосылку, способствующую более эффективному проявлению двигательных возможностей человека, в особенности тех из них, которые предполагают выполнение движений с большой амплитудой. Такое отношение в значительной мере обусловлено тем, что само по себе проявление гибкости обусловлено, главным образом, состоянием опорно-двигательного аппарата и не связано со значительным напряжением основных функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, энергообеспечения и др.), что характерно для проявления других физических качеств. Гибкость - это проявление морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих степень подвижности его звеньев. Она измеряется путём определения максимальной (предельной) амплитуды движений. Для этого применяются в основном два способа. Один из них основан на использовании специальных приборов - гониометров, с помощью которых измеряется подвижность в отдельных суставах. Этот способ требует наличия специального оборудования и не позволяет самостоятельно измерить амплитуду многих движений. Гораздо проще можно измерить амплитуду движений с помощью специальных двигательных тестов. Особое место при этом отводится измерению гибкости позвоночного столба. При комплексной оценке двигательных возможностей человека для определения гибкости, как правило, используются движения, в которых участвует, возможно, большее количество крупных суставов и обязательно позвоночник. При этом движение должно выполняться по максимально возможной для данного человека амплитуде, когда все задействованные в движении суставы и позвоночник функционируют на пределе своих возможностей. Наиболее часто для этого используется глубокий наклон вперёд из основной стойки (стоя на скамейке). Степень гибкости оценивается по тому, насколько выше или ниже опоры оказались пальцы рук испытуемого в момент фиксации максимальной глубины наклона. Существуют и другие тесты, например, наклоны (прогибания) назад, наклоны вперёд из положения сидя и др. чают также общую и специальную разновидности гибкости. Общая гибкость характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, а специальная - амплитудой, соответствующей технике конкретного двигательного действия. Гибкость обусловлена особенностями строения суставов и эластичностью мышц и связок. Степень их эластичности зависит от внешней температуры, при повышении которой она увеличивается. На проявление гибкости больше, чем на проявление других физических качеств, сказывается суточная периодика (время суток). В утренние часы гибкость бывает значительно снижена. Она повышается под воздействием «разогревания» организма с помощью разминки. При этом показатели

активной гибкости ухудшаются, а пассивной увеличиваются. На проявлениях гибкости сказывается и психологическое состояние занимающихся. Так, в условиях эмоционального подъёма гибкость увеличивается. Гибкость может быть отрицательно связана с силовыми показателями. Чрезмерное увлечение силовыми упражнениями без должного внимания к развитию гибкости приводит к существенному ограничению подвижности суставов. Это отрицательное влияние может быть предотвращено путём рационального сочетания упражнений на силу и на гибкость, что позволяет добиться высокой степени развития обоих качеств. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом наиболее благоприятным периодом для развития пассивной гибкости является возраст 9-10 лет, а для активной - 10-14 лет. У девочек показатели гибкости значительно - на 20-30% выше, чем у мальчиков. Для целенаправленного развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой - упражнения на растяжение. Они подразделяются на активные (динамические и статические) и пассивные. Активные упражнения отличаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые, маховые и фиксированные, с самозахватами, с отягощениями и без них. В эту группу входят также статические упражнения, в которых даётся задание сохранять неподвижное положение тела в условиях максимальной амплитуды.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Упражнения на развитие гибкости в парах.

Заключительная часть. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

- ### Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

[Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 6

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть:

Свободными весами, как правило, называют гантели и штанги — инвентарь, который представляет из себя гриф с утяжелителями в виде «блинов». Тренировка со свободным весом не только сделает вас сильнее, но и позволит развить координацию и гибкость. В отличие от силовых тренажёров, заставляющих работать отдельные мышцы, свободные веса дают нагрузку на связки, сухожилия и вспомогательные мускулы. Без свободных весов не обходится ни одно из базовых упражнений, которыми любой инструктор мучает начинающих спортсменов (а вы с большой долей вероятности именно он, будущий супергерой и начинающий спортсмен).

Проблема в том, что все преимущества такого тренинга, которыми пользуются опытные спортсмены, могут обернуться для новичка в лучшем случае неудобной ситуацией, а в худшем — травмой. Для того чтобы тренировка со свободными весами принесла вам пользу и удовольствие, достаточно иметь в голове 5 простых правил.

1. Не стесняйтесь просить окружающих подстраховать вас

Поддержка необходима при выполнении жима лёжа со свободными весами, особенно если вы хотите увеличить нагрузку. Никто не осудит вас, если вы обратитесь за помощью к инструктору или к другому посетителю тренажёрного зала. Не забудьте предупредить своего помощника о том, сколько повторений вы собираетесь совершить.

2. Будьте осторожны, поднимая блины

Не забывайте, что получить травму можно не только выполняя упражнения со свободными весами, но и во время подготовки к нему: не ленитесь поднимать блины двумя руками. Если блин сам по себе кажется вам слишком тяжёлым, забудьте о выполнении упражнения с этим весом.

3. Не швыряйте снаряд на пол после выполнения упражнения

Это напугает какого-нибудь крепыша, а соскочившие от удара блины могут повредить ваши ноги.

4. Следите за техникой

На ранних этапах лучше работать с небольшим весом, чтобы наладить связь мозга и мышц, а также отработать технику. В противном случае вы рискуете потерять контроль над снарядом и пораниться.

5. Никогда не поднимайте с прямыми ногами гантели, блин и штанги, если они лежат на полу

Если вы не хотите повредить колени и спину, вам следует немного согнуть ноги, чтобы тело смогло амортизировать вес снаряда.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

Перечень дополнительной литературы

2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

- [illegible]

- 1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. – Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 7

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию.

Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

Перечень дополнительной литературы

2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

- [illegible]

- 1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 8

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 15 минут.

Основная часть: Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов и коррекция содержания их физического самосовершенствования.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. –

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 9

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.

Особенности выполнения упражнений методом «до отказа».

Типовые комплексы упражнений.

раскрыть механизм влияния вредных привычек на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, выносливость и общую психофизическую работоспособность.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой, общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.

Особенности выполнения упражнений методом «до отказа».

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие общей выносливости и отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

11. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 10

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических

особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений..

Заключительная часть. Упражнения на дыхание расслабление и психорегуляцию.

Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины, общей выносливости.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 11

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.

Типовые комплексы упражнений.

Совершенствование техники метания. Ознакомление с видами самоконтроля и его роли в регулировании физической нагрузки и правильность подбора средств и методик в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Дневник самоконтроля как обязательный его элемент.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание расслабление и психорегуляцию.

Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины, общей выносливости.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

[illegible]

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

201

Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 12

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Общеразвивающие упражнения 10 минут. Психопотенцирование на выполнение нагрузки в кроссовом беге.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я.

Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 13

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Общеразвивающие упражнения 10 минут. Психопотенцирование на выполнение нагрузки в кроссовом беге.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской

Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура",

кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 14

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.

Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Общеразвивающие упражнения 10 минут. Психопотенцирование на выполнение нагрузки в кроссовом беге.

Основная часть Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.

Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 15

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс].ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

5 семестр

Тема 5. Совершенствование техники физических упражнений в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Практическое занятие 1

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: ознакомить студентов с техникой безопасности на занятиях, сформировать представление о состоянии физической подготовленности студентов.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой 7 минут. ОРУ 10-15 минут. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками, «семенящий», с захлестыванием голени) 3х20м; Ускорение 3х30м

Основная часть. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Типовые комплексы упражнений.

Прыжковые упражнения - 15 мин. (Прыжки на одной ноге, многоскоки, подскоки, «лягушка»).

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, гибкость и психорегуляцию. Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1	http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2	http://BiblioFond.ru
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»	
Образовательные интернет-ресурсы	
5	http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6	http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Тема: Диагностика технической подготовленности.

Цель: Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жимы. Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых

для силовой подготовки. Жимы. Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя.

Типовые комплексы упражнений

Заключительная часть. Джоггинг. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног и отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гринев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1	http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2	http://BiblioFond.ru
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»	
Образовательные интернет-ресурсы	
5	http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6	http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 3

Тема: Диагностика технической подготовленности.

Цель: Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания. Приседание со штангой на плечах. Полуприседание. Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания. Приседание со штангой на плечах. Полуприседание.

Типовые комплексы упражнений

Заключительная часть. Джоггинг. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног и отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1	http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2	http://BiblioFond.ru
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»	
Образовательные интернет-ресурсы	
5	http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6	http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 4

Тема: Разучивание комплексов упражнений технической подготовки.

Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги. Тяга штанги с прямых ног (становая тяга). Тяга штанги, стоя на подставке. Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Ходьба и бег в течение 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (10-15 минут). Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками, «семенящий», с захлестыванием голени) по 20м; Ускорение 2х30м, 1х60м.

Основная часть. Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги. Тяга штанги с прямых ног (становая тяга). Тяга штанги, стоя на подставке. Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Комплексное развитие физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 5

Тема: Разучивание комплексов упражнений технической подготовки.

Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.

Пулlover со штангой, руки согнуты.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 мин. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения – 20 мин.

Основная часть. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.

Пулlover со штангой, руки согнуты.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, расслабление и психорегуляцию.

Анализ учебной деятельности студентов. Подведение итогов занятий.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.

11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 6

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Совершенствование выполнения упражнений для мышц груди.

Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 15 минут.

Основная часть: Совершенствование выполнения упражнений для мышц груди.

Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье.

Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость и психорегуляцию.

Анализ учебной деятельности студентов и коррекция содержания их физического самосовершенствования.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1	http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2	http://BiblioFond.ru
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
- Образовательные интернет-ресурсы
- | | |
|---|--|
| 5 | http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе» |
| 6 | http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры: |

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 7

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Совершенствование выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц бедра. Полуприседания со штангой.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 15 минут.

Основная часть: Совершенствование выполнения упражнений атлетической гимнастики для мышц бедра. Полуприседания со штангой.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов и коррекция содержания их физического самосовершенствования.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.

5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1	http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2	http://BiblioFond.ru
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
- Образовательные интернет-ресурсы
- | | |
|---|--|
| 5 | http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе» |
| 6 | http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры: |

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 8

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Совершенствование выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере.

Типовые комплексы упражнений..

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой, общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. Совершенствование выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие общей выносливости и отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский

5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2 <http://BiblioFond.ru>

3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 9

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Совершенствование выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой, общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. Совершенствование выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.

Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере. Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие общей выносливости и отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 10

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Поднимание туловища из положения лежа на спине. «Скручивание» на римском стуле. Боковое «скручивание». Диагональные «скручивания».

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. «Скручивание» на римском стуле. Боковое «скручивание». Диагональные «скручивания».

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Джоггинг. Упражнения на дыхание расслабление и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины, общей выносливости.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ;

- Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 11

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Совершенствование выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения

работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. Совершенствование выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание расслабление и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины, общей выносливости.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и

технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. – Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 12

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Совершенствование выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники). Методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин. Силовой тренинг с малым числом повторений и большим весом отягощений.

Цель: совершенствование бега на средние дистанции.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения

работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Общеразвивающие упражнения 10 минут. Психопотенцирование на выполнение нагрузки в кроссовом беге.

Основная часть. Совершенствование выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники). Методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин. Силовой тренинг с малым числом повторений и большим весом отягощений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ;

- Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 13

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Совершенствование упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники). Тонизирующий тренинг с большим числом сетов повторений и умеренным весом.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.
Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Общеразвивающие упражнения 10 минут. Психопотенцирование на выполнение нагрузки в кроссовом беге.

Основная часть. Совершенствование упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники). Тонизирующий тренинг с большим числом сетов повторений и умеренным весом.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ;

- Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 14

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Совершенствование выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Примерные тренировочные программы.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Общеразвивающие упражнения 10 минут. Психопотенцирование на выполнение нагрузки в кроссовом беге.

Основная часть. Совершенствование выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Примерные тренировочные программы.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 15

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жимы. Жимовой швунг. Жим штанги лежа. Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических

особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Общеразвивающие упражнения 10 минут. Психопотенцирование на выполнение нагрузки в кроссовом беге.

Основная часть. Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жимы. Жимовой швунг. Жим штанги лежа. Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 16

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания. Приседание со штангой на груди. Приседание в «ножницах» со штангой на плечах. Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических

особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания. Приседание со штангой на груди. Приседание в «ножницах» со штангой на плечах. Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 17

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги. Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Совершенствование выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги. Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ;

- Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 18

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель Выполнить контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения

работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Контрольные тесты по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» «Атлетическая гимнастика»

Юноши

1. Подтягивание на высокой перекладине.
2. Жим штанги лежа
3. Приседание со штангой на плечах
4. Становая тяга

Девушки

1. Отжимание
2. Жим штанги лежа
3. Приседание со штангой на плечах
4. Становая тяга

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс].ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Семестр 6

Тема 6. Расширение функциональных возможностей организма средствами избранного вида физкультурно-спортивной деятельности

Практическое занятие 1

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Типовые комплексы упражнений.

Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Типовые комплексы упражнений.

Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.

Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 10-12 раз в одном подходе. Комплекс упражнений с гантелями. Рассмотреть методику тренировки силовой выносливости. Круговая тренировка.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Разучивание комплексов упражнений технической подготовки.

Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.

Особенности метода максимальных усилий.

Совершенствование силовых способностей.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.

Особенности метода максимальных усилий.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие мышц спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

- [illegible]

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

- 3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

- Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2 <http://BiblioFond.ru>
3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в
школе»
6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Информационные справочные системы:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 3

Разучивание комплексов упражнений технической подготовки.

Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.

Типовые комплексы упражнений

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 4

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Упражнения на тренажерах.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 5

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Комбинированный комплекс упражнений «на гибкость». Правила восстановления после тренировки. Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.

Цель: обучить технике выполнения упражнений для мышц спины.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений «на гибкость». Правила восстановления после тренировки. Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1	http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2	http://BiblioFond.ru
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
- Образовательные интернет-ресурсы
- | | |
|---|--|
| 5 | http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе» |
| 6 | http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры: |

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры;
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 6

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть:

Сформировать научное представление о перенапряжении, причины его возникновения. Признаки перетренированности и основные причины ее развития (внешние и внутренние), предупредительные меры дальнейшего развития патологических состояний. Сформировать способы регулирования нагрузки на занятиях атлетической гимнастикой (количество упражнений, число повторений, темп выполнения, продолжительность занятий); методические принципы; дневник самоконтроля как один из способов регулирования нагрузки (ЧСС, частота дыхания, ощущения во время занятия и после него и т.д.).

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский

государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267

2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.

3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с

4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. – Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>

3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 7

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по

физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2 <http://BiblioFond.ru>
3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 8

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии

Перечень дополнительной литературы

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 263-267
2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.
3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с
4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс]. ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.
- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0
- 3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой
- 4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
 - 2 <http://BiblioFond.ru>
 - 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
 - 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>
- Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы
- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
 - 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 9

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный

университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень дополнительной литературы

- [illegible]

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- [illegible]

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2 <http://BiblioFond.ru>
3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 10

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) строевые приемы («Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «На право!», «Налево!», «Кругом!», «На середину – Равняйся!», «Отставить!», «Вольно!», «Правой (левой) – Вольно!»); б) построение и перестроения (построение в шеренгу, в колонну, в круг; перестроение из одной шеренги в две, три; перестроение из шеренги уступом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении; перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, по восемь дроблением и сведением); в) медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на расслабление и дыхание (по системе А.Н. Стрельниковой). Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 11

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения. Особенности выполнения упражнений методом «до отказа».

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) передвижения (строевой, обычный шаг; движение на месте, переход сиз движения на месте к передвижению; движение бегом; движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу, по спирали); б) размыкание и смыкание (по Строевому уставу, приставными шагами); в) медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.

Особенности выполнения упражнений методом «до отказа».

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения психорегуляции, подведение итогов занятий.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический

- Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 12

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения в медленном беге (перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, восемь дроблением и сведением). ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на расслабление и дыхание, подведение итогов занятий.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту Электронный ресурс : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; ред. В.М. Суханов. – Элективные курсы по физической культуре и спорту, 2020-09-27. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-00032-250-5

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 13

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения на месте и в движении шагом и бегом, бег с изменением направлений (по диагонали, противоходом, змейкой, открытой и закрытой петлей). ОРУ на месте и в движении, без предмета и с предметами (гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи, скамейки).

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на восстановление дыхания посредством медитации, подведение итогов занятий.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:
Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на восстановление дыхания, психорегуляцию, подведение итогов занятий.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:
Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады).

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на восстановление дыхания, психорегуляцию, подведение итогов занятий.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:
Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: построение и перестроения (построение в шеренгу, в колонну, в круг; перестроение из одной шеренги в две, три; перестроение из шеренги уступом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении; перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением). Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на гибкость и расслабление. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
4. Физическое качество – сила и методика ее развития.
5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.
6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров, 2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 с. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1 <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 2 <http://BiblioFond.ru>
- 3 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4 <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:
3. <http://BiblioFond.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карматы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
(Атлетическая гимнастика)**

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Ставрополь, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение	4
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины	5
3. План-график выполнения самостоятельной работы	6
4. Контрольные точки и виды отчетности по ним	7
5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала	7
6. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)	7
7. Методические указания по подготовке к экзамену	8
8. Список рекомендуемой литературы	8
9. Методические указания по выполнению курсовых работ	9

ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- понимание социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и изучается в 1-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1_{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2_{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3_{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.

4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.

5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СРС ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Коды реализуемых копетенций, индикаторов	Вид деятельности студентов	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
			СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
1 семестр					
УК-7	Самостоятельное изучение литературы	собеседование	10,5	3,0	13.50
Итого за 1 семестр			10,5	3,0	13.50
3 семестр					
УК-7	Самостоятельное изучение литературы	собеседование	10,5	3,0	13.50
Итого за 3 семестр			10,5	3,0	13.50
4 семестр					
УК-7	Аннотирование, реферирование литературы, подбор и систематизация источников	собеседование	13,5	3,0	16,50
Итого за 4 семестр			13,5	3,0	16,50
5 семестр					
УК-7	Аннотирование, реферирование литературы, подбор и систематизация источников материала	собеседование	13,5	3,0	16,50
Итого за 5 семестр			13,5	3,0	16,50
6 семестр					
УК-7	Аннотирование, реферирование литературы, подбор и систематизация источников материала	Собеседование	40,5	6,0	46,5
Итого за 6 семестр			40,5	6,0	46,5
Итого			88,5	18,0	106,5

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ

Не предусмотрены учебным планом

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

Методические рекомендации по самостоятельному изучению тем
дисциплины для выполнения творческих заданий

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Не предусмотрен учебным планом

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине "Физическая культура"] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. – Прил.: с. 271-277. – Библиогр.: с. 269-270. – ISBN 978-5-222-31286-5
2. Физическая культура: курс лекций (лекция) / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет», 2, Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 112 с. : ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр.: с. 608 – 609. – ISBN 978-5-7638-3640-0
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – <http://biblioclub.ru/>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0

Перечень дополнительной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие : [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине «Физическая культура»] / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 284 с.: ил. – (Высшее образование). – Гриф: Рек. НМС. ерных технологий, 2017. - 64 с
2. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.
3. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. -

40 с.

4. Шнайдер, Н.А Track and Field Athletics. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / сост. Н.А. Шнайдер. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 144 с.

5. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

6. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 250 с.: ил. - (Высшее образование). - Гриф: Доп. УМО. - Библиогр.: с. 244-245.

7. Глембоцкая, Я.И. Soccer. Футбол Электронный ресурс: учебное пособие / Я.И. Глембоцкая. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 88 с.

8. Физическая культура: учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-02676-2.

9. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М.: Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф.: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. - Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4.

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://BiblioFond.ru>

2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

3. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

4. Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» 5. Образовательные интернет-ресурсы.

6. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

7. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm>

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры:

3. <http://BiblioFond.ru>

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6. <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: <http://ecsocman.hse.ru>

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Окончание бесплатной поддержки – 2023-01
Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office <https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674> Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1 (начало жизненного цикла 25.02.2014 г., окончания поддержки 11.04.2023 г.) Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, кратко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную

литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой главе или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или "график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать не менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30

мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.