МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Уголовно-правовой»

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение.....

Плавание ……..…..…

Фитнес……....

Атлетическая гимнастика.....

Баскетбол…….……...…….

Волейбол……..…….....…….

Футбол.....

Специальная медицинская группа.....

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации практических занятий студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Успешное решение общих и специальных задач в сфере физической культуры таких как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств, то есть тех показателей, которые имеют прямое отношение к уровню динамического здоровья в высших учебных заведений чрезвычайно важно. Поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по 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 и целый ряд других заболеваний.

Интегративной государственной целевой установкой на всех ступенях образования по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» выступает формирование физической культуры личности. Качественное состояние в ней студента определяется, прежде всего, наличием специальных знаний и интеллектуальных способностей (образованности), создающей для него базовую основу мотивационно-ценностных ориентаций, компетентности, творчества, осознанной активности и устойчивой социально-духовной позиции в отношении к здоровому образу жизни и его значимости его в будущей профессиональной деятельности. Направленность физической культуры как предмета определяется не только специфическими задачами, но и требованиями, предъявляемыми к будущей специальности. Занимая довольно большой объем учебного времени в подготовке специалистов, данная дисциплина призвана выполнять разнообразные образовательные, воспитательные, личностные, развивающие креативные, оздоровительные и социальные функции, составлять органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, поддерживать высокую интеллектуальную и психофизическую работоспособность студентов на протяжении всего периода их обучения в вузе, формировать мотивационно-ценностные ориентации, духовно-нравственные качества, обеспечивать физическое совершенство и

включение молодежи в различные формы физкультурно-спортивной деятельности, самообразование и физическое самосовершенствование.

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование универсальной компетенции УК-7, направленной на формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре образовательной программы. Дисциплина относится части, формируемой участниками образовательных отношений.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

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	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для 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	Обладает навыками использования средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
(плавание)
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Уголовно-правовой»

Ставрополь, 2026

2 СЕМЕСТР
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие № 1
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: введение студентов в содержание практических занятий в первом семестре и в рамках содержания осваиваемого учебного материала, в процессе формирования оздоровительно-тренировочных компетенций

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие компетенции: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Плавание - одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. .Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. С. 18. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы - солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха - из-за давления воды на грудную клетку, выдоха - из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см3). Там же. С. 23.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванию можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют “мышечный корсет”, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Регулярные занятия плаванием поддерживают уровень физического состояния у взрослых людей, повышают жизненный тонус. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений применяется плавание.

Вопросы и задания

1. Содержание жизненно необходимого двигательного действия человека – плавания.
2. Краткая характеристика рекреационного плавания.
3. Оздоровительное значение плавания.
4. Воспитательное значение плавания.
5. Прикладное значение плавания.

Практическое занятие № 2, 3
Диагностика физической подготовленности

Цель:развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Ведущая роль в формировании здорового образа жизни отводится оптимизации двигательной активности человека в сочетании с рациональным питанием и закаливанием. Неотъемлемой частью ЗОЖ является выбор технологии занятий физическими упражнениями, предполагающий: программирование тренировки, основанное на оценке состояния здоровья и физической подготовленности; выполнение физических нагрузок, соответствующих возможностям занимающихся и целям, которые они преследуют; применение начно и методически обоснованных средств и методов тренировки.

Большое количество разнообразных и порой противоречивых рекомендаций по определению оптимальной нагрузки на организм человека связано с многообразием задач, решаемых в ходе занятий физическими упражнениями.

Формы двигательной активности в плавании различаются по времени, затрачиваемому на занятия и уровню физических нагрузок. В настоящее время, в зависимости от задач, решаемых в ходе занятия, выделяют: рекреативное, оздоровительное, лечебное (реабилитационное), кондиционное, адаптивное и спортивное плавание.

Рекреативное плавание направлено на улучшение физического и психоэмоционального состояния людей. Во время активного отдыха, развлечений и досуга используются средства плавания и купания. Обычно используются самостоятельные занятия нерегулярного характера (плавание в выходные дни, посещение аквапарка).

Основными задачами оздоровительного плавания являются достижение и поддержание желаемого уровня здоровья, профилактика заболеваний.

Лечебное (реабилитационное) плавание отличается от оздоровительного контингентом занимающихся. Им занимаются люди имеющие ухудшение в состоянии здоровья, которое можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных средств используемых в водной среде.

Нагрузки кондиционного плавания заметно превышают нагрузки, применяемые в оздоровительной тренировке, поэтому они используются для достижения более высокого уровня плавательной подготовленности. К кондиционному плаванию можно отнести и поддержание спортивного долголетия (плавание для «ветеранов»).

Адаптивное плавание – обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды), совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности.

Задачей спортивной тренировки (в спорте высших достижений) является демонстрация наивысшего индивидуально доступного результата, требующая многолетних напряженных тренировок.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

- контрастные упражнения;
- упражнения на погружение;
- упражнения на всплывание;
- упражнения на лежание;
- упражнения на скольжение;
- упражнения на дыхание.

Практическое занятие № 4, 5,6,7

Разучивание комплексов упражнений. Беседа. История, современное состояние и перспектива развития избранного вида физкультурно-спортивной деятельности

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Кроль на груди — наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания. В тех видах соревнований, в которых разрешается плыть способом по выбору (вольным стилем), спортсмены предпочитают плыть кролем на груди. В вольном стиле разыгрываются дистанции от 50 до 1500 м, а также эстафеты 4 х 100 и 4 х 200 м. Способ кроль выбирают участники дальних проплывов на 5 и 25 км на открытых водоемах, а также участники спортивных многобо-рий, включающих плавание (триатлон, современное пятиборье, спасательное многоборье и др.).

Кроль на груди имеет прикладное значение. Хорошо подготовленные спасатели используют несколько видоизмененный вариант кроля с высоко поднятой головой (с целью лучшей ориентировки на воде) при подплывании к пострадавшим. Прикладное значение способа кроль возрастает при плавании и нырянии, когда пловец надевает на ноги ласты. Например, основу способа передвижения под водой подводника-аквалангиста составляют движения ногами кролем.

При плавании кролем на груди спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опушено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука (также несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду. Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного

полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех- и шестиударный варианты кроля. Все варианты рациональны; выбор зависит от задач обучения, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

1. И.п. – сидя на бортике бассейна, принять упор сидя сзади. Опустив ноги в воду, выполнить движения прямыми ногами кролем, под команду и счет преподавателя.

2. И.п. – лежа на груди, упор руками в борт бассейна (лучше на предплечья), подняв к поверхности воды таз и пятки. Выполнить движения ногами кролем, под команду и счет преподавателя.

3. То же, но с выдохом в воду.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

4. И.п. – лежа на груди, хват за середину дальнего края доски. Плавание при помощи движений ногами кролем.

5. И.п. – лежа на груди, хват доски сбоку. Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду).

И.п. – лежа на груди, правая рука вверху (хват за середину ближнего края доски), левая внизу (прижата вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду).

7. То же, но другая рука.

Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

8. И.п. – лежа на груди, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем, на задержке дыхания.

9. И.п. – лежа на груди, правая рука вверху, левая внизу (вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке и с произвольным дыханием).

10. То же, но другая рука.

11. И.п. – лежа на груди, руки вверху. Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке и с произвольным дыханием).

Типичные ошибки:

- сильное сгибание ног в коленных суставах;
- носки – «сапоги»;
- движения выполняются от колена, а не от бедра;

Методические указания:

- выполнить «фонтан» ногами;
- ноги прямые, не сгибать;

- носки «оттянуть».

Практическое занятие № 8, 9, 10, 11
Разучивание комплексов упражнений. Беседа. Значение занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности для поддержания здоровья и развития физических качеств

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

В основу большинства методик начального обучения положено освоение техники шести-ударного кроля:

1. Правая рука после движения по воздуху входит в воду и вытя гивается вперед, левая переходит ко второй половине гребка; тело пловца вытянуто, голова на продольной оси, лицо опушено в воду (пловец смотрит под водой вперед-вниз): ноги выполняют попе ременные движения.

2. Правая рука начинает первую половину гребка; левая выхо дит из воды локтем вверх, кисть и предплечье расслаблены; пловец смотрит под водой вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

3. Правая рука продолжает первую половину гребка, левая на чинает движение над водой; пловец смотрит под водой вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

4. Правая рука переходит к наиболее энергичной второй поло вине гребка; левая кистью касается воды впереди головы, напро тив одноименного плеча (локоть удерживается выше кисти), и на чинает входить в воду; пловец смотрит вперед-вниз; ноги выпол няют попеременные движения.

5. Правая рука завершает гребок и готова выйти из воды локтем вверх; голова поворачивается лицом в сторону для вдоха; левая ру ка вытягивается вперед, опираясь о воду; ноги выполняют попере менные движения.

6. Левая рука начинает первую половину гребка, правая поки дает воду (кисть и предплечье расслаблены); пловец выполняет вдох; ноги выполняют попеременные движения (пловец смотрит в сторону; сразу по окончании вдоха он поворачивает голову лицом вниз).

7. Левая рука продолжает гребок; правая движется над водой и расслаблена; лицо вновь опущено в воду (пловец смотрит вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), правая рука вверху, левая внизу. Выполнить движения как при плавании кро на груди (смотреть вперед, туловище не раскачивать; гребок выполнять под живот; заканчивать гребок у бедра).

2. То же, но на задержке дыхания.

3. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), правая рука вверху, левая внизу. Движения правой рукой: 1 – выполнить фазу «подтягивания» (согнуть руку в локтевом суставе); 2 – выпрямить руку, касаясь большим пальцем бедра («отталкивание»); 3 – поднять локоть из воды («вытащить руку из кармана»); 4 – «пронос» руки по воздуху.

4. То же, но другой рукой.

5. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), руки вверху. Движения правой рукой: 1 – коснуться большим пальцем бедра (выполнить гребок под живот); 2 – выполнить «пронос» руки по воздуху (с высоким локтем). После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

6. То же, но другой рукой.

7. И.п. – стоя, в наклоне вперед, правая рука вверху, левая рука внизу (прижата вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.

8. То же, но в другую сторону.

9. И.п. – стоя, в наклоне вперед. Правая рука выполняет упор о колено, левая рука внизу (в положении окончания гребка). Голова лежит щекой на воде, смотреть на левую руку. Выполнить вдох, опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох с одновременным проносом левой руки по воздуху (как при плавании кролем).

10. То же, другой рукой (в другую сторону).

11. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверху. Движения правой рукой: 1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра), 2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду. После вкладывания руки в воду – потянуться вперед. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

12. То же, но другой рукой.

13. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверху. Движения правой рукой: 1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох, 2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох. После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

14. То же – другой рукой.

15. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверху. Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем. Вдох выполнять сначала только под правую руку, затем только под левую.

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

16. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверху (держатся за борт бассейна). Выполнить движение кролем правой рукой. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

17. То же, но левой рукой.

18. То же, но попеременно правой рукой и левой рукой.

19. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, правая рука вверху (держится за борт), левая внизу (вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.

20. То же, но в другую сторону.

21. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, правая рука вверху (держится за борт), левая внизу (вдоль туловища, в положении окончания гребка). Голова лежит щекой на воде, смотреть на левую руку. Выполнить вдох, опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох с одновременным проносом левой руки по воздуху (как при плавании кролем).

22. То же, другой рукой (в другую сторону).

23. И.п. – лежа на груди (плечи в воде, лицо опущено в воду), ноги –кроль, руки вверху (держатся за борт). Движения правой рукой: 1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох, 2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох. После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

24. То же – другой рукой.

25. И.п. – лежа на груди (плечи в воде, лицо опущено в воду), ноги –кроль, руки вверху (держатся за борт). Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем. 1 – движение правой рукой (вдох), 2 – движение левой рукой (выдох), 3-4 – пауза.

26. То же, другой рукой.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

27. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверху (хват за середину ближнего края доски). Выполнить движение кролем правой рукой. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

28. То же, но левой рукой.

29. То же, но попеременно правой рукой и левой рукой.

30. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, правая рука вверху (хват за середину ближнего края доски), левая внизу (вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.

31. То же, но в другую сторону.

32. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверху (хват за середину ближнего края доски). Движения правой рукой: 1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох, 2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох. После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

33. То же – другой рукой.

34. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверху (хват за середину ближнего края доски). Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем. 1 – движение правой рукой (вдох), 2 – движение левой рукой (выдох), 3-4 – пауза.

35. То же, другой рукой.

Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

Выполнить упражнения 27-35, но без доски.

Типичные ошибки:

- короткие гребки руками;
- резкий выход руки из воды;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- во время выполнения вдоха, плечи и щека отрываются от воды;
- вдох выполняется во время проноса руки по воздуху;
- поворот туловища и ног на бок во время выполнения вдоха.

Методические указания:

- гребок выполнять до бедра, и остановив руку, вытащить ее из воды;
- вкладывать руки в воду на ширине плеч;
- щека и ухо лежат на воде;

- вдох выполнять только в конце гребка, выдох начинать сразу после поворота лица в воду;

- стабилизировать положение таза, напрягая мышцы туловища и ног;

- непрерывные движения ногами кролем.

Упражнения для изучения согласования движений

1. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.

2. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием.

Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.

Практическое занятие № 12, 13, 14, 15
Разучивание комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

На соревнованиях в плавании на спине разыгрываются три дистанции - 50, 100 и 200 м у мужчин и женщин. Этим способом проплывают также первый этап комбинированной эстафеты 4 х 100 м и второй этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м.

Квалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах соревнований способом кроль на спине. Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом

суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.

Основная роль попеременных движений ногами — удержать тело в обтекаемом и уравновешенном положении, внести свою долю в создание сил, продвигающих пловца вперед. Ритм движений ногами подчинен ритму движений руками.

Как и в плавании кролем на груди, ноги выполняют встречные (попеременные) движения вверх-вниз от бедра. Амплитуда движений бедер умеренная; они удерживаются близко к поверхности воды. Степень сгибания ног в коленных суставах несколько больше, чем при плавании кролем на груди, стопы больше погружаются в толщу воды. Основная рабочая фаза — движение стопы снизу-вверх (удар вверх). Движение ноги в это время носит захлестывающий характер. Отмечается обгон бедром голени и стопы: в то время, как стопа еще движется вверх, бедро начинает энергичное движение вниз. Это помогает выполнить захлестывающий удар стопой, опереться о воду бедром и удержать таз у поверхности воды.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Упражнения выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

1. И.п. – сидя на бортике бассейна, принять упор сидя сзади. Опустив ноги в воду, выполнить движения прямыми ногами кролем под команду и счет преподавателя.

2. И.п. – лежа на груди, упор руками в борт бассейна (лучше на предплечья), подняв к поверхности воды таз и пятки. Выполнить движения ногами кролем под команду и счет преподавателя.

3. И.п. – лежа на спине, хват руками за борт бассейна (опустить уши в воду, живот поднять к поверхности воды). Выполнить движения ногами кролем на спине под команду и счет преподавателя.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

4. И.п. – лежа на спине с доской (живот прижать к доске). Плавание при помощи движений ногами кролем.

5. И.п. – лежа на спине, руки выпрямить (доска касается бедер). Плавание при помощи движений ногами кролем.

6. И.п. – лежа на спине, доска за головой. Плавание при помощи движений ногами кролем.

7. И.п. – то же, но руки выпрямить. Плавание при помощи движений ногами кролем.

8. И.п. – лежа на спине, левая рука вверху (хват доски за середину ближнего края) правая рука внизу (прижата к туловищу). Плавание при помощи движений ногами кролем.

9. То же, но другая рука.

Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем.

11. И.п. – лежа на спине, левая рука вверху, правая рука внизу (прижата вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем.

12. То же, другой рукой.

13. И.п. – лежа на спине, руки вверху. Плавание при помощи движений ногами кролем.

Типичные ошибки:

- сильное сгибание ног в коленных суставах;
- носки – «сапоги»;
- «сидячее» положение тела (опускание таза вниз);
- уши находятся над поверхностью воды.

Методические указания:

- выполнить «фонтан» ногами;
- представить на поверхности воды шарики для настольного тенниса и стопами «поиграть ими в футбол»;
- живот наверх (не сидеть);
- колени не сгибать.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – стоя, правая рука вверху, левая внизу (у бедра). Выполнить круговые движения руками назад («мельница»).

2. И.п. – стоя на дне бассейна, руки внизу. Выполнить движение кролем правой рукой («поднять»–«прижать»).

3. То же, но левой рукой.

4. И.п. – правая рука вверху (кисть развернута мизинцем назад), левая внизу (прижата вдоль туловища, у бедра). 1 – опустить правую руку через сторону вниз («прижать»), 2 – поднять прямую правую руку вперед-вверх (выполнить фазу «проноса»).

5. То же, другой рукой.

6. И.п. – стоя, руки вверху. Выполнить движение кролем правой рукой («прижать»-«поднять»).

7. То же, но другой рукой.

8. И.п. – стоя, руки вверху. Выполнить движения кролем попеременно правой и левой рукой («прижать»–«поднять»).

Практическое занятие № 16, 17, 18, 19, 20
Выполнение комплекса упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Общее представление о технике плавания кроль на спине:

1. Левая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (ла донь развернута наружу, кончики пальцев направлены вниз) и го товится начать гребок; правая завершает гребок, разворачивается ладонью к бедру и начинает движение вверх, готовясь выйти из воды (пловец оглушает опору о воду обеими ладонями); голова на продольной оси (пловец смотрит назад-вверх) затылком в воде; мышцы шеи расслаблены; ноги выполняют попеременные движе ния.
2. Левая рука выполняет захват воды — она движется вниз и в сторону, опираясь о воду ладонью и предплечьем и немного сгиба ясь в локте (локоть развернут в сторону); правая выходит из воды и движется по воздуху, кисть и предплечье расслаблены; ноги вы полняют попеременные движения, вспенивая стопами воду.
3. Левая рука выполняет первую половину гребка (подтягива ние); правая движется над пловцом по воздуху, прямая и расслаб ленная; ноги продолжают попеременные движения.
4. Левая рука, умеренно согнутая в локте, переходит ко второй половине гребка (отталкиванию); правая движется по воздуху; но ги выполняют попеременные движения.
5. Левая рука энергично завершает вторую половину гребка — отталкивает воду назад-вниз, разгибаясь в локтевом суставе; пра вая ускоряет движение по воздуху, готовясь войти в воду (рука раз ворачивается ладонью наружу); ноги выполняют попеременные

движения.

6. Правая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (развернута ладонью наружу, кончики пальцев смотрят вниз); левая завершает гребок у бедра (пловец ощущает опору о воду обе ими ладонями).

7. Правая рука движется вниз и в сторону и начинает захват во ды; левая выходит из воды (кисть расслаблена); ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами поверхность воды.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

12. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить движение кролем правой рукой («поднять»–«прижать»).

13. То же, но левой рукой.

14. И.п. – лежа на спине, правая рука вверху (кисть развернута мизинцем назад), левая внизу (прижата вдоль туловища, у бедра). 1 – опустить правую руку через сторону вниз («прижать»), 2 – поднять прямую правую руку вперед-вверх (выполнить фазу «проноса»).

15. То же, другой рукой.

16. И.п. – лежа на спине, руки вверху. 1-2 – выполнить движение кролем правой рукой («прижать»–«поднять»), 3-8 – пауза.

17. То же, но другой рукой.

18. И.п. – лежа на спине, руки вверху. 1-4 – выполнить движения кролем попеременно правой и левой рукой («прижать»–«поднять»), 5-10 – пауза.

Типичные ошибки:

- укороченный гребок рукой;
- резкий выход руки из воды;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- рука согнута в локтевом суставе, во время фазы «проноса».

Методические указания:

- гребок выполнять до бедра;
- закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды;
- коснуться рукой уха;
- во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения;

Упражнения для изучения согласования движений

1. И.п. – правая рука вверху, левая внизу. Через 6 счетов выполнить смену положения рук.

2. Плавание кролем на спине в полной координации, с задержкой дыхания на вдохе.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Типичные ошибки:

- гребок одной рукой и пронос другой рукой производится не одновременно – одна опережает другую;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- укороченный гребок рукой;
- рука вытянутая вверх, согнута в локтевом суставе.

Методические указания:

- смену положения рук выполнять одновременно;
- руку вынимать из воды движением плеча;
- гребок выполнять до бедра;
- в исходном положении одна рука вверху, вторая у бедра – напрягать вытянутую вверх руку и тянуться в направлении движения;
- движения ногами выполнять непрерывно.

Практическое занятие № 21, 22, 23, 24
Выполнение комплекса упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Баттерфляй (англ. butterfly — «бабочка», другое название «дельфин») — один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания.

Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй — один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Изучить движения ног и туловища при плавании баттерфляем.

На суше:

1. И.п. — лежа в упоре сзади. Упругие движения тазом вверх и вниз.
2. И.п. — стоя руки вверх на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.
3. И.п. — стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.

В воде:

1. И.п. — стоя на глубине по пояс, руки вверх, на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.
2. И.п. — стоя на глубине по пояс на одной ноге на носке боком к стенке с опорой о нее рукой, другая вверх.

Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.

3. Плавание на груди с помощью движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вперед.
4. Плавание на груди с помощью движений ногами баттерфляем, руки с доской вытянуты вперед.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вдоль бедер.
6. Плавание на спине при помощи движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вперед.
7. Плавание при помощи движений ногами баттерфляем на правом (левом) боку, правая (левая) рука вытянута вперед, другая рука – вдоль бедер.
8. Ныряние с помощью движений ногами баттерфляем.

3 СЕМЕСТР
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие № 1
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Брасс - стиль плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперёд, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости.

Техника плавания способом брасс на груди

Цикл движений при плавании брассом на груди состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами и одного вдоха и выдоха ртом.

Положение тела

Угол атаки меняется на протяжении всего цикла. Наиболее горизонтальное положение тела во время скольжения, следующего после удара ногами. В момент вдоха отмечается наибольший угол атаки тела, достигающий у некоторых пловцов 15 -17°. На протяжении большей части полного цикла движений голова находится почти на продольной оси тела, мышцы шеи расслаблены, пловец смотрит вперед – вниз.

Движение рук

При плавании брассом руки задают темп и ритм, они тесно связаны с дыханием, влияют на общее согласование движений.

Цикл движения рук можно разделить на фазы:

Выведение рук вперед, подготовительная фаза. Руки выпрямляются в локтевых суставах, пловец посылает руки вместе с плечевым поясом вперед, кисти почти соприкасаются и плавно поворачиваются ладонями вниз.

Наплыв или скольжение. Руки окончательно выпрямляются, пловец вытянувшись движется вперед. Кисти находятся у самой поверхности воды.

Рабочее движение - гребок - тоже можно разделить на стадии:

В предварительной стадии руки совершают движение вперед - в стороны, разворачиваясь ладонями кнаружи. Затем руки начинают сгибаться в локтевых суставах, локти выходят в высокое положение и разворачиваются в стороны, угол между поверхностью воды и плоскостью кисть - предплечье составляет в конце предварительной фазы рабочего движения 45°.

На главной стадии рабочего движения – отталкивании - кисти резко ускоряют свое продвижение по дугообразной траектории - вначале кнаружи, а затем внутрь, создавая опору на воду. К этому времени плоскость кисть-предплечье наклонена к поверхности воды уже под углом около 60°. Кисти продолжают опорное скользящее движение вниз-внутрь навстречу друг другу и разворачиваются, за кистями в этом же направлении с ускорением двигаются локти. Отталкивание - наиболее быстрая и мощная часть цикла движений.

Заключительная стадия гребка - сведение рук около груди. Кисти устремляются внутрь-вперед-вверх и сближаются под подбородком, локти сближаются перед грудью. В этот момент делается вдох.

Движение ног

Движения ногами при плавании брассом существенно отличаются от движений ногами при плавании другими способами. В брассе выражены плавные подготовительные движения и энергичное отталкивание от воды (удар) сравнительно жесткими опорными плоскостями стоп и голеней в направлении назад - в стороны.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – сидя на гимнастической скамейке: 1 – согнуть ноги в коленных суставах, 2 – вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу, 3 – движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок). Пятки от пола – «не отрывать».

2. И.п. – лежа на груди на гимнастической скамейке: 1 – согнуть ноги в коленных суставах, 2 - вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу, 3 – движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).

3. То же, но с помощью партнера. Подтягивание выполняется самостоятельно, в момент разведения стоп наружу, партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, помогает правильно произвести толчок и соединить ноги.

4. И.п. – стоя на дне бассейна, руки внизу ланями вперед. Удерживая положение стопы (максимально разогнутое, носками наружу), прыжком коснуться пяткой одноименной руки. Вариант: двумя ногами одновременно или попеременно.

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

5. И.п. – стоя левым боком к бортику бассейна, руки внизу, ладонями вперед: 1 – согнуть правую ногу (пятку положить на ладонь), носки развернуть в стороны – книзу («растопырить пальцы на ногах»), 2 – выполнить толчок ногой, через сторону, с акцентом вниз (до соединения с другой ногой).

6. То же, но другой ногой.

7. И.п. – стоя лицом к опоре, держась руками за борт бассейна. Встать на пятки, носки ног развернуть в стороны («растопырить пальцы на ногах»). Вариант: походить на пятках (задача – запомнить положение стоп).

8. И.п. – лежа на груди, упор в стенку бассейна на предплечья (или одна рука вверху, вторая внизу). 1 – согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, 2 – вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу, 3 – движением _____ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).

9. И.п. – лежа на спине у борта бассейна и держась за него руками, выполнить движение ногами брассом.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

10. Плавание при помощи движений ногами брассом с доской. После каждого толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше. Вдох – выполняется во время паузы (перед подтягиванием ног), выдох одновременно с толчком ногами.

Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

11. И.п. – руки вверху. Скольжение на груди при помощи движений ногами брассом.

12. Плавание на спине при помощи движений ног брассом, руки вдоль туловища. Во время паузы – вдох, одновременно с толчком ногами – выдох.

Типичные ошибки:

- слишком широкое разведение коленей перед толчком ногами;
- носки ног и голени не разворачиваются перед толчком;
- толчок ногами с акцентом в стороны (а не на сведение ног);
- подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью;
- во время выполнения фазы «скольжения» ноги «тонут».

Методические указания:

- колени – уже, пятки – шире;
- перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны»;

- толчок ногами выполнять единым слитным движением, после толчка сохранять длительную паузу («скольжение»);

- «подтягивание» выполнять медленно и мягко; носки разводить быстро и энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко до соединения.

- после толчка ногами, напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.

Практическое занятие № 2, 3, 4, 5, 6
Разучивание комплексов упражнений общей физической подготовки. Беседа. Средства и методы общей физической подготовки в физической культуре и спорте

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Современные правила соревнований брассом сформулированы следующим образом:

1) с начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Запрещается переворот на спину в любое время;

2) все движения руками должны быть одновременными и выполняться в одной и той же горизонтальной плоскости без попеременных (чередующихся) движений;

3) руки одновременно вытягиваются вперед от груди под, по или над поверхностью воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего гребка перед поворотом. Во время выполнения поворота и финального гребка на финише руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота;

4) в течение каждого полного цикла какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. После старта и каждого поворота пловец может сделать один полный гребок руками до бедер. Голова должна разорвать поверхность воды прежде, чем во втором гребке руки начнут движение внутрь из самой широкой части второго гребка. Разрешается одно дельфинообразное движение ногами вниз после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом. Все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений;

5) во время активной части толчка стопы должны быть развернуты. Ножницеобразные, вибрирующие и дельфинообразные движения ног книзу не разрешаются. Нарушение поверхности воды стопами ног разрешается, если только за этим не следует дельфинообразное движение ног вниз;

6) в течение каждого полного цикла, состоящего из одного гребка руками и одного толчка ногами (в такой последовательности), какая-либо часть головы пловца должна разрывать поверхность воды. Исключением является момент, когда после старта и каждого поворота пловцу разрешается сделать один гребок руками назад до бедер и вернуть руки в первоначальное положение и затем — одно движение ногами, находясь полностью под водой. Голова должна показаться на поверхности воды в течение первой части второго гребка руками до того, как руки займут свое самое широкое положение.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – стоя на дне, ноги на ширине плеч, наклониться вперед и вытянуть руки вверх (плечи и подбородок положить на воду). 1 – развести руки в стороны (чуть шире плеч), 2 – выполнить круговые движения предплечьями в стороны – вниз (локти не опускать), 3 – соединить локти перед грудью и вывести руки вперед-вверх.

2. Движения руками брассом, но с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой – выдох.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания, поплавок для ног).

3. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами, с высоко поднятой головой (подбородок у поверхности воды) и произвольным дыханием.

4. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами и с выдохом в воду.

5. И.п. – сидя на доске (таз удерживать под головой, доску ногами не держать), продвижение вперед при помощи движений рук брассом.

6. То же, но спиной вперед. 1 – с наименьшим сопротивлением, развестируки в стороны, 2 – соединить прямые руки перед собой.

Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

7. Плавание при помощи движений руками – брассом, ногами – кролем, с произвольным дыханием.

8. То же, но в согласовании с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой – выдох.

Типичные ошибки:

- излишне широкий гребок руками;
- отсутствие паузы во время скольжения;
- остановка рук в конце гребка (в положении локти в стороны).

Методические указания:

- при выполнении гребка угол между руками должен быть не больше 90о;
- выполнять паузу в положении руки вверху;
- в конце гребка быстро убрать локти вниз (перед грудью) и вывести их вперед-вверх.

Практическое занятие № 7, 8, 9, 10, 11, 12

Разучивание комплексов упражнений общей физической подготовки. Беседа. Средства и методы общей физической подготовки в физической культуре и спорте

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Современные правила соревнований брассом сформулированы следующим образом:

1) с начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Запрещается переворот на спину в любое время;

2) все движения руками должны быть одновременными и выполняться в одной и той же горизонтальной плоскости без попеременных (чередующихся) движений;

3) руки одновременно вытягиваются вперед от груди под, по или над поверхностью воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего гребка перед поворотом. Во время выполнения поворота и финального гребка на финише руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота;

4) в течение каждого полного цикла какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. После старта и каждого поворота пловец может сделать один полный гребок руками до бедер. Голова должна разорвать поверхность воды прежде, чем во втором гребке руки начнут движение внутрь из самой широкой части второго гребка. Разрешается одно дельфинообразное движение ногами вниз после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом. Все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений;

5) во время активной части толчка стопы должны быть развернуты. Ножницеобразные, вибрирующие и дельфинообразные движения ног книзу не разрешаются. Нарушение поверхности воды стопами ног разрешается, если только за этим не следует дельфинообразное движение ног вниз;

6) в течение каждого полного цикла, состоящего из одного гребка руками и одного толчка ногами (в такой последовательности), какая-либо часть головы пловца должна разрывать поверхность воды. Исключением является момент, когда после старта и каждого поворота пловцу разрешается сделать один гребок руками назад до бедер и вернуть руки в первоначальное положение и затем — одно движение ногами, находясь полностью под водой. Голова

должна показаться на поверхности воды в течение первой части второго гребка руками до того, как руки займут свое самое широкое положение.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – стоя на дне, ноги на ширине плеч, наклониться вперед и вытянуть руки вверх (плечи и подбородок положить на воду). 1 – развести руки в стороны (чуть шире плеч), 2 – выполнить круговые движения предплечьями в стороны – вниз (локти не опускать), 3 – соединить локти перед грудью и вывести руки вперед-вверх.

2. Движения руками брассом, но с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой – выдох.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания, поплавок для ног).

3. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами, с высоко поднятой головой (подбородок у поверхности воды) и произвольным дыханием.

4. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами и с выдохом в воду.

5. И.п. – сидя на доске (таз удерживать под головой, доску ногами не держать), продвижение вперед при помощи движений рук брассом.

6. То же, но спиной вперед. 1 – с наименьшим сопротивлением, развестируки в стороны, 2 – соединить прямые руки перед собой.

Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

7. Плавание при помощи движений руками – брассом, ногами – кролем, с произвольным дыханием.

8. То же, но в согласовании с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой – выдох.

Типичные ошибки:

- излишне широкий гребок руками;
- отсутствие паузы во время скольжения;
- остановка рук в конце гребка (в положении локти в стороны).

Методические указания:

- при выполнении гребка угол между руками должен быть не больше 90о;
- выполнять паузу в положении руки вверху;
- в конце гребка быстро убрать локти вниз (перед грудью) и вывести их вперед-вверх.

Практическое занятие № 13, 14, 15, 16, 17, 18

Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Старт при плавании баттерфляем, брассом и кролем выполняется с тумбочки, а при плавании кролем на спине - из воды.

Старт выполняется в следующем порядке: по первому свистку спортсмены встают на задний край тумбочки. По команде "На старт!, спортсмены принимают исходное положение. По команде "Марш!" или второй свисток, спортсмены выполняют стартовый прыжок.

Виды стартов в плавании:

Старт с тумбочки: с захватом тумбочки, с свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт.

Старт из воды при плавании на спине.

Техника старта в плавании с тумбочки

Старт в положении рук сзади или внизу (традиционный старт) считается самым простым и выполняют его обычно новички. Старт с захватом тумбочки или греб старт - при выполнении такого старта спортсмен отталкивается от тумбочки руками и ногами, такое отталкивание даёт небольшое преимущество перед традиционным стартом.

Легкоатлетический старт - в плавании стал использоваться в 90 х годах. Выполняется из положения одна нога впереди, другая - сзади; руки внизу свободно или с захватом тумбочки.

Фазы старта при плавании:

1. Исходное положение. 2. Натяжение. 3. Толчок. 4. Полёт. 5. Вход в воду. 6. Скольжение. 7. Выход на поверхность.

1. Исходное положение. Пловец встаёт на задний край тумбочки и по первому свистку судьи стартёра переходит на передний край тумбочки и захватывает её пальцами стоп. Стопы на ширине плеч, угол сгибания в коленных суставах 30-40 градусов. Тело наклонено вперёд, мышцы ног напряжены, голова опущена вниз и пловец смотрит на воду.

2. Натяжение и толчок. По стартовому сигналу пловец как бы вытягивается. Тело начинает движение вперёд и пловец отпускает край тумбочки, далее полукруговым движением рук выносит их вперёд. После отрыва от тумбочки пловец смотрит вниз вперёд.

3. Полёт. После отталкивания от тумбочки тело летит выпрямленным, и когда оно проходит пик полёта - сгибается, после этого ноги поднимаются вверх, чтобы был гладкий (обтекаемый) вход в воду.

4. Вход в воду. Во время входа в воду голова находится между руками, а ноги выпрямлены, стопы вытянуты.

5. Скольжение. После погружения в воду, тело скользит под водой пока скорость не опустится до соревновательной.

6. Выход на поверхность. При плавании кролем и баттерфляем движения ног начинаются до достижения соревновательной скорости. Два дельфинообразных движения и один гребок выносят тело на поверхность воды. При этом этот первый гребок должен быть мощным.

Старт на спине осуществляется из воды.

1. Исходное положение. Пловец находится в воде лицом к бортику, держась за стартовый поручень. Стопы находятся под водой и опираются о стенку бассейна, ноги согнуты в коленях. По команде " на старт", пловец подтягивает себя к поручню, голова при этом опущена, руки согнуты в локтевых суставах.

2. Отталкивание. Осуществляется по второму стартовому сигналу. Пловец отталкивается от борта, отрывая руки от поручня пронося их над головой и выпрямляя ноги в коленях.

Пронос рук над головой быстрее, чем пронос рук через стороны.

3. Полёт. Происходит по дугообразной траектории. Голова запрокинута назад, руки проносятся над ней, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Прогиб в спине обеспечивает отрыв от воды туловища и бёдер. За счёт этого сохраняется высокая скорость полёта.

4. Вход в воду. Руки выпрямлены и натянуты, голова между ними. Ноги выпрямлены, стопы натянуты.

5. Скольжение и работа ног. После погружения в воду, пловец скользит под водой, совершая при этом дельфинообразное движение туловищем. Далее приближаясь к поверхности воды начинается работа ног кролем на спине.

6. Выход на поверхность воды. После выхода на поверхность воды выполняется гребок и пронос руки.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами:

кроль на груди, брасс и дельфин).

Упражнения, сидя на бортике бассейна.

1. И.п. – сидя на бортике. Выполнить упор одной рукой – сделать вдох и по сигналу педагога спрыгнуть в воду вниз ногами.

2. И.п. – то же. Выполнить упор двумя руками – сделать вдох и спрыгнуть вниз ногами. Быстро повернуться лицом к бортику и дотронуться до него руками.

3. И.п. – сидя на бортике, упереться ногами в стенку или сливной желоб, руки вытянуть вверх – «в стрелку», максимально наклониться вперед («грудь на колени»). Выполнить спад в воду (без толчка ногами).

4. То, же, но с толчком ногами.

Упражнения, стоя на бортике бассейна.

5. И.п. – стоя на бортике в полуприседе, зацепившись за него пальцами ног, руки вытянуть вверх – «в стрелку» и наклониться вперед. Перенести вес тела на «полупальцы», потянуться за руками и выполнить спад.

6. То же, но с толчком ногами.

7. И.п – стоя на бортике, зацепившись за него пальцами ног, руки вытянуть вверх – «в стрелку» и наклониться вперед. Перенести вес тела на «полупальцы», потянуться за руками и выполнить спад (ноги в коленях не сгибать).

8. То же, но с толчком ногами.

9. Принять стартовую позу пловца (старт «с захватом»), медленно падать вниз к воде. Затем быстро выбросить руки вперед-вверх и оттолкнуться ногами от бортика.

10. То же, но (старт «с махом рук»).

Упражнения, стоя на стартовой тумбочке.

Выполнить упражнения 5-10.

Старт из воды (применяется при плавании способом кроль на спине).

Старт из воды начинают разучивать после освоения скольжения на спине.

1. И.п. – взявшись прямыми руками за край борта бассейна, принять положение группировки и поставить стопы на стенку бассейна (пальцы ног к поверхности воды). Затем, вывести руки под водой вверх, оттолкнуться и выполнить скольжение на спине.

2. То же, но пронести руки над водой.

3. То же, но одновременно с движением рук резко прогнуться, запрокинуть голову назад и выполнить толчок ногами. После входа в воду прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить в воду.

4. После выполнения старта, при помощи движений ногами кролем (под водой), с вытянутыми вверх руками выплыть на поверхность воды и начать первые плавательные движения.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовый поручень.

Практическое занятие № 19, 20, 21, 22, 23, 24
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Старты.В спортивном плавании различают два вида старта: прыжком с тумбочки и толчком от стенки бассейна. Стартовый прыжок применяется во всех способах плавания на груди; старт толчком от стенки бассейна используются только при плавании на спине. Движения пловца при стартовым прыжке можно условна разделить на следующие фазы: исходное положение , подготовительное движения и отталкивания, полет, вход в воду и скольжение, выход на поверхность и первые гребковые движения.

Стартовый прыжок. В ожидании команды пловец находится около стартовой тумбочки. По первому стартовому сигналу судьи он встает на тумбочку. По второму стартовому сигналу- занимает стартовое положение у ее переднего края: ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты, пальцы

ног захватывают край тумбочки, туловище наклонено вперед, руки отведены назад и немного в сторону.

По команде «Марш!» или выстрелу пловец энергично отталкивается от тумбочки, сильным махом посылает руки вперед- вверх и прыгает в воду. В полете тело должно быть выпрямлено, голова опущена между руками, ноги соединены, носки оттянуты. Тело под углом 20-25 градусов входит в воду и погружается на глубину до 50см.. Первые метры пловец скользит подводой в положение вытянувшись, затем слегка прогибается в пояснице, поднимает руки, выныривает из воду и начинает первые гребковые движения. При плавании кролем первые гребковые движения начинают ноги, при плавании брассом- руки.

Старт из воды. Для старта из воды пловец входит в воду на своей дорожке и подплывает стартовому щиту или бортику. По команде он занимает исходное положение для старта: взявшись руками за поручни или вырезы в стартовой тумбочки, пловец сильно сгибает ноги и упирается ими в щит или бортик бассейна. Плечи и колени находятся над водой.

По команде «Марш!» или выстрелу пловец откидывает голову назад отрывает руки от поручней и резко взмахивает ими назад за голову по направлению движения, одновременно с этим резко отталкивается ногами. Потянувшись за руками спортсмен слегка прогибается и, немного пролетев по воздуху, входит в воду. В воде он вытягивается и скользит на глубине 50-60см., выдыхая через рот и нос. Как только ноги окажутся в воде, пловец начинает ими энергичные движения. При выходе на поверхность выполняется первый гребок рукой.

После того как учащийся научится свободно проплывать 25-50м., приступает к изучению стартов. Техника движения сначала изучается на суши, а затем в воде.

Повороты в спортивном плавании.Вовремя соревнований, а также при выполнении нормативов учебной программы пловец несколько раз переплывает реку, водоем, бассейн и делает повороты. Правило соревнований требуют прежде чем плыть в обратную сторону, пловец должен коснуться стенки бассейна или поворотного щита при плаванием брассом и баттерфляем двумя руками, в кроле- любой частью тела. Пловец имеет право оттолкнуться от стенки или щита.

Технику поворотов можно условно разделить на фазы: подплывание, собственно поворот, исходное положение перед отталкиванием, отталкиванием, скольжением, первые гребковые движения.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

Разучить фазу отталкивания

1. И.п. – стоя на дне бассейна спиной к бортику. Выполнить «стрелочку», наклониться вперед и опустить лицо в воду. Прыжком поставить ноги на стенку бассейна и выполнить толчок.

Разучить фазу скольжения и первых плавательных движений

1. То же, добавляется скольжение, до полной остановки тела.

2. То же, но в конце скольжения начинают работать ноги.

3. То же, но в конце скольжения начинают работать ноги, затем руки.

Разучить фазу касания

1. И.п. – стоя в полунаклоне лицом к бортику бассейна (плечи в воде).

Выполнить касание правой рукой на уровне левого плеча и поверхности воды (кисть направлена пальцами влево, т. е. в сторону вращения), рука немного согнута в локтевом суставе.

2. То же, но другой рукой (вращение выполняется в другую сторону).

3. То же, но с подплыванием с расстояния 5-6 м.

Разучить фазу вращения

1. И.п. – стоя лицом к бортику бассейна. Выполнить касание правой рукой, на уровне левого плеча, левую руку отвести назад. Выполнить вдох и погрузить плечи и голову в воду. Сгибая ноги и быстро группируясь, выполнить вращение влево (помогая подгребающими движениями левой руки), вывести руки вверх (в «стрелку»).

Во время выполнения упражнения ноги должны быть вместе, голова опущена в воду.

2. То же, но в другую сторону.

3. То же, но в сочетании с толчком.

4. То же, но в сочетании с толчком и скольжением.

Разучить слитное выполнение простого закрытого поворота

Самостоятельное выполнение простого закрытого поворота студентами.

Тренировать «отстающее звено» в технике поворота

Самостоятельное выполнение студентами «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Поворот «Маятник» (маятником).

1. И.п. – встать правым боком к бортику бассейна. Взяться прямой правой рукой за борт бассейна – сгруппироваться, поставить ноги на стенку, лечь на левый бок, левую руку вытянуть вверх. Вернуться в исходное положение.

2. И.п. – лечь на правый бок, взяться правой рукой борт бассейна, левая рука вытянута вдоль туловища (у поверхности воды). Быстро сгруппироваться, поставить ноги на стенку бассейна (движением «маятника» лечь на левый бок).

3. И.п. – взяться прямой правой рукой за борт бассейна, в группировке поставить ноги на стенку бассейна, левую руку вытянуть вверх. Сделать вдох и одновременно с проносом руки над водой опустить лицо в воду, соединить кисти рук и выполнить толчок ногами.

4. То же, но во время скольжения выполнить поворот на грудь.

Практическое занятие № 25, 26, 27, 28, 29, 30
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Прикладное плавание. включает в себя:

1. Плавание самобытными, сочетанными или спортивными способами плавания.
2. Передвижения под водой или ныряния.
3. Прикладные прыжки в воду.
4. Спасение тонущего и помощь пловцам, которые устали.
5. Плавание в экстремальных условиях.
6. Преодоление преград в воде.

Чтобы решить задачи прикладного плавания используют технику спортивных способов плавания, в основном это брасс и кроль на груди а также кроль на спине. Кроме того, применяются различные элементы спортивных способов плавания, к примеру, плавание брасом или кролем лишь при движении ног и комбинации элементов спортивных методов, таких как ноги кроль и руки брасс одновременно. К чисто прикладным способам плавания можно отнести плавание на боку и брасс на спине.

Огромное прикладное значение имеет ныряние и прыжки в воду. При нырянии используется немного изменённая техника спортивных способов плавания: кроль, брасс или сочетание техники данных способов. Кроме того, могут применяться элементы плавания методом на боку, а также стиль дельфин. Для скорого погружения из опорного положения, к примеру, с лодки или берега, применяют прыжки в воду вниз головой, либо вниз ногами. Из безопорного положения, кроме того, можно погрузиться вниз ногами либо головой.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

прикладные способы плавания; техника плавания способом на боку; техника плавания способом брасс на спине; техника ныряния из различных положений; техника погружения в воду; варианты передвижения под водой; ныряние и проныривание; прыжки с возвышения; подплываниек тонущему. Освобождение от захватов. Способы транспортировки.

Практическое занятие № 31, 32, 33
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Брасс на спине не имеет спортивного значения, но обладает большой прикладной ценностью. Плавая на спине при помощи движений ногами брассом, очень удобно оказывать помощь уставшему товарищу и транспортировать пострадавшего. Удобен этот способ и для отдыха во время длительного плавания. Брасс на спине быстро осваивается владеющими техникой плавания брассом на груди и умеющими плавать на спине «по-своему».

Основное назначение способа на боку — прикладное. Пользуясь им, можно плыть в одежде на большие расстояния, буксировать в воде уставшего человека, транспортировать пострадавшего.

Спортивного значения способ на боку не имеет: соревнования по плаванию этим способом не проводятся и рекорды не регистрируются, поэтому в спортивных школах и секциях он не изучается. Способу на боку целесообразно обучать умеющих плавать «по-своему» на боку, имеющих ограниченное время для занятий плаванием: допризывников и военнослужащих, инструкторов-общественников, работников ОСВОДа. В зависимости от индивидуальных особенностей люди плавают на левом или правом боку.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Техника плавания способом на боку, брасс на спине. Прикладные способы плавания, проныривание, плавание под водой, ныряние на глубину (с поверхности воды, с возвышения)

Практическое занятие № 34, 35, 36
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Ныряние - разновидность прикладного плавания, когда пловец длительное время находится под водой, не восполняя запасы воздуха. Ныряние широко применяется при оказании помощи тонущему, при погружении утонувшего в воду, в военных целях и при доставании предметов. Ныряние требуют строгого соблюдения мер предосторожности, так как долгое пребывание под водой может принести серьезный урон организму человека. Для увеличения длительности пребывания под водой при отсутствии доступа воздуха, прибегают к углубленному дыханию – гипервентиляция легких. Также гипервентиляция легких необходима после ныряния для более быстрого восстановления.

При нырянии в глубину вследствие увеличения давления воды на барабанные перепонки пловец испытывает неприятные ощущения в ушах. Для устранения или уменьшения этого, рекомендуется делать глотательные движения и необходимую «продувку»,т.е. закрывать нос и пытаться дуть, это уравнивает разницу давлений, что способствует уменьшению неприятных ощущений боли в ушах.

При плавании под водой, длина проплываемого расстоянии определяется продолжительностью задержки дыхания пловцом. Техника ныряния включает в себя способы погружения под воду, способы передвижения под водой, способы всплывания, а также ряд действий обеспечивающих ныряние. Нырять нужно обязательно с открытыми глазами, а при очень плохой видимости под водой с вытянутыми руками.

Всплывание на поверхность воды. Для подъема к поверхности воды с глубины необходимо поднять голову, прогнуться в пояснице, руки вытянуть вперед вверх и совершать гребки руками назад вниз. Для подъема со дна необходимо немного сгруппироваться, вытянуть руки вверх, встать на дно и, оттолкнувшись ногами, скользить вверх. Если глубина большая, то при движении вверх делается движения руками и ногами способом брасс.

Для всплывании без отталкивания от дна необходимо сгруппироваться, повернуться головой вверх, сделать гребок руками и ногами сверху вниз.

Погружение в глубину. Погружение может выполняться вниз ногами и вниз головой. Для погружения с поверхности воды вниз ногами необходимо сделать гребок руками и ногами, приподняться из воды как можно выше и сделать вдох. Под действием веса частей тела, оказавшихся над водой, пловец погружается под воду. Под водой можно ускорить погружение с помощью

гребковых движений руками снизу вверх. При погружении с поверхности воды вниз головой пловец делает вдох, группируется и поворачивается вниз головой, затем быстро разгруппировывается, выпрямляется и поднимает ноги над головой. Когда пловец полностью погружается под воду, он начинает работать ногами, а руками направляет себя в нужном направлении.

Прыжки в воду. Простые прыжки в воду выполняются ногами и головой вперед. Прыжки ногами вперед применяются, когда глубина воды и характер дна неизвестны, а также при прыжках в одежде. В остальных случаях можно применять прыжки вперед головой.

Прыжок ногами вперёд. Выполняется с подпрыгиванием вверх и без подпрыгивания. Прыжок без подпрыгивания: стоять на краю твердой поверхности, ступни при этом вместе, руки вдоль туловища, прижаты, голова прямо, смотреть перед собой. Наклоняясь вперед, сделать правой или левой ногой шаг вперед; оторвать левую или правую ногу от края поверхности и постараться соединить обе ноги в воздухе. Вход в воду обязательно с вытянутыми носками. Прыжок с подпрыгиванием вверх: стоять на краю твердой поверхности, ступни так же вместе, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, прижаты, голова прямо, смотреть перед собой. При отталкивании, постараться подпрыгнуть вверх и вперед, сохраняя при этом вертикальное положение туловища. Вход в воду с вытянутыми носками.

Прыжок головой вперёд. Встать на край твердой поверхности, ступни поставить вместе, кончиками пальцев ног обхватить край поверхности, руки вытянуть вверх. Наклониться вперед, ноги слегка согнуть голову спрятать под руки. Оттолкнуться ногами и постараться нырнуть вниз головой прямым телом.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Вход в воду, ныряние в глубину, ныряние в длину, прыжок в воду ногами вперёд, прыжок в воду головой вперёд.

4 СЕМЕСТР
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие №1
Выполнение комплекса упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Баттерфляй – самый физически тяжелый способ плавания. На фоне сильной усталости становится невозможным правильное выполнение упражнений требующих значительного приложения физической силы. В связи с этим не представляется возможным обучение баттерфляю на протяжении всего занятия от начала до конца. Рекомендуется сочетать освоение баттерфляя с плаванием другими способами плавания в зависимости от физической подготовленности студентов. А также делать достаточные паузы во время занятия для восстановления сил и дыхания. Определенную сложность представляет для студентов овладение рациональным согласованием движений при двухударном варианте плавания баттерфляем. Решение данной задачи нередко требует применения ряда специальных подводящих упражнений в воде на координацию движений.

Спешить в этом деле нельзя. Если количество уроков по начальному обучению ограниченно, целесообразно ознакомить новичков лишь с техникой

движений ногами, руками и дыханием при плавании баттерфляем, перенеся освоение согласования движений на следующий этап обучения. К началу изучения способа баттерфляй рекомендуется также освоить на суше ряд специальных упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах позвоночного столба и плечевого пояса, на овладение волнообразными движениями тела, на повышение гибкости ног.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Изучить движения рук и дыхание при плавании баттерфляем.

На суше:

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голова слегка приподнята, ученик смотрит на кисти рук. Круговые движения руками вперед.

2. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз. Круговые движения руками вперед.

3. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

4. Упражнение 3, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

2. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с «калабашкой» или плавательной доской между бедрами, с задержкой дыхания.

3. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с «калабашкой» или доской между бедрами в согласовании с дыханием (вдох на каждый цикл, затем — через два–три цикла движений руками).

4. Плавание с помощью движений руками баттерфляем, а ногами кролем (вдох на каждый цикл, затем — через два–три цикла движений руками).

Практическое занятие № 2, 3, 4, 5, 6
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Носки нужно тянуть настолько, насколько это позволяет подвижность голеностопных суставов. Для того, чтобы понять, насколько это важно, можно провести простой эксперимент: попытайтесь проплыть кролем только на ногах, при этом пальцы ног не тянуть. В итоге, кто-то просто забуксует на одном месте, а кто-то даже поплывет назад.

Чтобы было легче тянуть носки, нужно развивать подвижность голеностопного сустава на суше – здесь помогут различные упражнения на гибкость. Закрепить навык стоит упражнениями в воде: плавание с доской на одних ногах – весь акцент на оттянутых носках. Затем то же самое, но в ластах.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках

2) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках выполнять вдох-выдох в воду.

3) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.

4) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.

5) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.

6) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.

7) плавание кролем на груди в полной координации..

Практическое занятие № 7, 8, 9, 10, 11, 12
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Доска для плавания – приспособление плоской прямоугольной формы из легкого плавучего материала, используемое для обучения плаванию, совершенствования техники плавания и тренировки пловцов. Чаще всего доску для плавания используют для отработки техники движения ног.

Форма доски для плавания и материал для изготовления

Качество тренировки напрямую зависит от физических параметров доски для плавания. Еще недавно в отечественных бассейнах выбор ограничивался одним видом досок – плоским желтоватым прямоугольным поплавком-пенопластом с закругленным передним краем. Сейчас в спортивных магазинах представлен широкий ассортимент досок различных цветов, форм и размеров. Все плавательные доски имеют скругленные края для уменьшения сопротивления воды, улучшения маневренности и предотвращения травм во время занятий. Чем необтекаемее форма доски, тем большее сопротивление в воде она оказывает, тем большую нагрузку на мышцы она дает.

Доски для плавания бывают детские и взрослые, они отличаются размером и "раскраской". Например, ребенку можно купить доску с изображением любимого мульт-героя.

Доски для плавания можно условно разделить на два вида:доски, предназначенные только для тренировки ног. Такие доски могут бать различных форм: прямоугольная, клинообразная или

треугольная. Самый простой вариант - прямоугольная доска со скруглением спереди. Плавательные доски более сложной клинообразной или треугольной формы более маневренны и позволяют варьировать нагрузку в зависимости от того, каким концом держать доску: узким концом вперед - нагрузка на ноги при плавании будет меньше, чем если держать доску вперед широким краем.

На многих современных досках есть специальные захваты для рук с углублениями для пальцев, которые могут быть расположены у переднего или заднего края, или сбоку. Захваты позволяют крепче держать доску и создают дополнительное удобство.

комбинированные доски для плавания.

Такие доски можно использовать для тренировки как ног, так и рук. Комбинированные доски имеют посередине специальную выемку, для того чтобы было удобно зажимать ее между бедер, как колобашку.

Комбинированные доски для плавания (доски-колобашки)

Материал, из которого изготавливаются доски для плавания должен отвечать требованиям безопасности, иметь долгий срок службы, обладать механической и химической устойчивостью, быть легким (чтобы удерживать на плаву очень большой вес), не вызывать раздражения кожи и аллергических реакций, не впитывать воду.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.
2) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.
3) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.
4) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.
5) плавание кролем на груди в полной координации..

Практическое занятие № 13, 14, 15, 16, 17, 18
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Использование доски для плавания:

Обучение плаванию.

Доска для плавания обязательно используется при обучении плаванию, как взрослых, так и детей. Существует широкий спектр упражнений. Плавать, работая ногами и держась руками за доску, быстро обучаются даже совсем маленькие дети. С помощью доски можно учиться плавать на груди (доска в вытянутых руках, отрабатывается движение ног), на спине (доска плотно прижата к животу, голова погружена в воду) и на боку (положив голову на доску и придерживая доску рукой снизу). С помощью доски отрабатываются не только начальные элементы плавательных стилей, но и более сложные элементы, осуществляется постановка правильного дыхания.

Тренировка техники работы ног.

Нужно взять доску в руки и, плавая, сконцентрироваться на движении ног. Доска удерживает верхнюю часть туловища и рук на поверхности воды, благодаря этому можно сосредоточиться на технике движения ног. Плавать следует в темпе, который позволяет следить за своими движениями.

Тренировка силы ног.

Нужно взять доску в руки и плыть в умеренно-быстром темпе. Дистанция выбирается в зависимости от уровня подготовки.

Тренировка дыхания.

Нужно взять доску в руки максимально вытянуть руки и ноги, опустить лицо в воду. Выполняя удары ногами соответствующего стиля, выдыхайте воздух в воду, и регулярно, через определенные промежутки времени поднимайте голову для того, чтобы сделать вдох.

Тренировка рук и верхней части тела.

Для этой цели служат комбинированные доски (доски-колобашки). Такие доски можно использовать в качестве колобашки.

Увеличение нагрузки на мышцы брюшного пресса.

Упражнениях на координацию и равновесие.

Для поддержания тела на воде во время выполнения упражнений на мышцы ног в аквааэробике.

Для реабилитации после травм, операций применяются упражнения с плавательной доской. Также при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Во время тренировки важно, каким образом держится доска. А именно, есть два основных приема удержания доски для плавания:

ближний хват. Доска берется за переднюю часть. При этом предплечья лежат на доске. мышцы плеч в таком положении не напрягаются, работают только мышцы ног. Ближний хват проще и используется чаще.

дальний хват. Доска берется за заднюю часть и держится на вытянутых руках. При этом нагрузка на позвоночник увеличивается.

Старайтесь всегда держать доску в вытянутых руках, максимально вытягивая при этом все тело. Таким образом, будут тренироваться не только ноги, но и мышцы живота, мышцы спины, что позволит улучшить общую технику плавания и физическую подготовку.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.
2) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.
3) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.
4) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.
5) плавание кролем на груди в полной координации..

Практическое занятие № 19, 20, 21, 22, 23, 24
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Ежегодно в России погибает на воде около 30 тысяч человек — гораздо больше, чем в локальных войнах, где применяется совре¬менное вооружение. Поэтому важнейшим видом прикладного плавания, обеспечивающим сохранение жизни людей, является спасение тонущих.

Более 50% утонувших — люди, не умеющие плавать или нару¬шающие правила поведения на воде. Поэтому обучение плаванию введено в предмет «Физическая культура» для школьников началь¬ных классов, а прикладное плавание — для старшеклассников.

Прикладное плавание решает задачи профессионально-при-кладной физической подготовки населения: умение плавать в экс¬тремальных условиях и оказывать помощь тонущим; обучение правилам поведения на воде.

Важнейшую роль в развитии прикладного плавания имеют специальные упражнения, которые входили в спасательное многоборье. Соревнования по этому виду многоборья у нас в стране проводятся Обществом спасания на водах с 1968 г.

В 1918 г. была создана первая организация Всеобщего военного обучения трудящихся, их основной частью была физическая подготовка, а именно прикладное плавание. В 1919 г. Всевобуч организовал массовое обучение населения плаванию и переправам вплавь в ряде крупных городов Страны Советов. Во время Великой Отечественной войны в 1943 г. плаванию и переправам вплавь было обучено более 500 тысяч человек. В боевых действиях на море, при высадке военных и переправах умение плавать в амуниции и с оружием во многом способствовали победе наших воинов и спасению их жизней.

Прикладное плавание - это способность человека держаться на воде и производить в ней жизненно необходимые действия. Прикладное плавание применяется для решения прикладных задач, а именно : оказание помощи утопающему, переправы вплавь, доставание со дна и буксировки каких-либо предметов. В основу прикладного плавания положена техника спортивных способов плавания, которая изменяется в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач прикладного плавания.

Прикладное плавание включает в себя:

I. Плавание различными способами.

II. Ныряние и погружение.

III. Прыжки в воду.

IV.Спасение утопающих и оказание первой помощи.

V. Плавание в различных условиях.

VI. Преодоление водных преград.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Разминка на воде

Техника плавания способом на боку, брасс на спине.

Транспортировка «груза» способом на боку.

Техника ныряния с поверхности воды (ногами вниз, головой вниз). Предварительная гипервентиляция лёгких.

Меры безопасности при погружении на глубину.

Практическое занятие № 25, 26, 27
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Ныряние считается разновидностью прикладного плавания. Его характерной чертой является то, что, человек более или менее длительное время находится под водой, не обновляя запаса воздуха в легких. По этой причине уменьшается количество кислорода в крови и увеличивается содержание в ней соединений углерода. Недостаток кислорода в легких (гипоксемия) вызывает недостаток кислорода в организме (гипоксию). Органы и ткани не получают достаточного снабжения кислородом, что приводит к расстройству их функций. Самым чувствительным к недостатку кислорода органом является кора головного мозга: слишком длительная кислородная недостаточность способна привести к прекращению дыхания. Потере сознания обычно предшествует состояние эйфории, когда человеку может казаться, что он чувствует себя хорошо. Но уже на этой фазе теряется способность к ориентировке и точному управлению своими движениями, которых сам пловец обычно не замечает. Самое серьезное последствие длительной гипоксии мозга может выразиться в длительном, а иногда необратимом расстройстве деятельности центральной нервной системы.
Все это должно навести вас на мысль о нежелательности слишком длительных задержек дыхания, {опустимая продолжительность пребывания под водой зависит от индивидуальных особенностей человека, его тренированности, условий плавания (температура воды, глубина погружения и т. п.), степени наполненности легких воздухом и состояния организма в момент погружения. В целом она колеблется от 10—15 сек до 1 мин. Гипервентиляция легких (усиленное дыхание) перед погружением в воду повышает содержание кислорода, уменьшает количество соединений углерода в крови. Это дает возможность увеличения времени задержки дыхания на 50— 100%.

Систематические тренировки повышают устойчи-организма перед гипоксией. Профессиональные ныряльщики за жемчугом способны оставаться под водой в течение полутора, двух и более минут.
Нужно иметь в виду, однако, что тренировка в задержке дыхания и в нырянии должна проводиться с большой осторожностью. С постепенным наращиванием длительности задержки. Исходная цифра при хорошем общем состоянии — 10 сек. Упражнения с максимальной длительностью задержки дыхания должны применяться не более 1—2-х раз за занятие со значительными перерывами между ними.

Техника ныряния. В прикладном нырянии различают два вида: ныряние в длину и ныряние в ширину. Иногда эти два вида могут сочетаться. Например, при отыскивании различных предметов сначала-совершается погружение в глубину, а потом переход в почти горизонтальное положение. Техника ныряния в длину основана на технике таких стилей плавания, как кроль на груди и брасс на боку. Возможны сочетания элементов техники двух способов плавания, например, ноги работают кролем, руки — брассом. Хотя сама структура движений при нырянии несколько изменяется.
Положение тела во время ныряния зависит от выбранного способа плавания. При плавании с помощью ног способами кроль и брасс тело находится грудью

вниз. При плавании с помощью ног способом на боку тело слегка колеблется вокруг продольной оси, но среднее положение поперечной оси плечевого пояса ближе к горизонтальному, чем к вертикальному, тело вытянуто по прямой линии, голова расположена лицом вниз или слегка запрокинута вверх, если требуется вести наблюдение. Направление продольной оси тела совпадает с направлением движения. Когда нужно изменить глубину погружения, это достигается созданием угла атаки, отклонением рук вверх или вниз или акцентированием начала (конца) гребка руками. Возможно также сочетание этих приемов. Чтобы изменить направление движения в горизонтальной плоскости вправо или влево, применяется усиление гребков рукой, противоположной направлению поворота и вытягивание рук в ту же сторону.

Непосредственно перед поворотом необходимо сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы достичь гипервентиляции легких. Если во время ныряния появляется чувство удушья, нужно произвести несколько глотательных движений. Они помогут соединить воздух, находящийся в полости рта, носа, глотки, трахей и бронхов, с воздухом, который находится в альвеолах. В дальнейшем можно выдыхать небольшие порции: это поможет уменьшить рефлекторное ощущение удушья. Вдох выполняется только тогда, когда рот полностью окажется над водой. Следует остерегаться преждевременного судорожного вдоха, при котором в легкие может попасть вода

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Разминка на воде

Движения рук:

1.Гребок двумя руками сразу, как при плавании дельфином, с продвижением их вперед под водой, как при удлиненном гребке в брассе после поворота или старта. Движения рук могут не быть симметричными, особенно тогда, когда ноги выполняют движение, как при плавании на боку.
2.Одновременный гребок руками, похожий на гребок обычным брассом.
3.Поочередные гребки руками, как при плавании кролем без выноса рук над водой.

Движения ног:

1.Как при плавании кролем с несколько большим отведением ног вверх.
2.Как при плавании брассом с несколько большим подниманием стоп вверх.
3.Как при плавании на боку, но с разведением ног вперед и назад по отношению к телу пловца не в горизонтальной, а в наклонной плоскости.

Координация движений рук и ног:

1.Руки вытянуты вперед и соединены, ноги движутся, как при плавании кролем.
2.Гребок руками, как при плавании дельфином, ноги движутся, как в брассе. Движения руками и ногами могут выполняться одновременно или

последовательно. За гребком руками следует скольжение, руки вытянуты вдоль туловища.
3.Гребок руками, как при плавании дельфином, ноги на боку. Движения руками и ногами могут быть одновременными и последовательными. Скольжение — после гребка руками.
4.Руки и ноги движутся, как при плавании брассом. Скольжение выполняется после гребка руками до бедер
5.Руки движутся, как при плавании брассом, ноги — кролем. Скольжение выполняется в тот момент, когда руки вытянуты вперед.
6.Ноги и руки движутся кролем..

Практическое занятие № 28, 29, 30, 31, 32
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Игры на воде, направлены в большей степени на изучение и совершенствование некоторых элементов техники плавания. Игры не только интересны, но и полезны для здоровья.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Разминка на воде
2. Игра: Водолазы: Преподаватель разбрасывает по дну бассейна несколько предметов (например, столовые ложки). Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот, кто достанет больше всех предметов за один раз.
3. Игра: Водный американский футбол: Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Мяч вводится в игру на середину бассейна. Команда, которая владеет мячом, начинает перебрасывать его между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том, чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна (бросать мяч в дом нельзя). Какая команда сделает это больше раз – та и победила.

5 СЕМЕСТР
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие № 1, 2, 3, 4
Выполнение комплекса упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Баттерфляй – самый физически тяжелый способ плавания. На фоне сильной усталости становится невозможным правильное выполнение упражнений требующих значительного приложения физической силы. В связи с этим не представляется возможным обучение баттерфляю на протяжении всего занятия от начала до конца. Рекомендуется сочетать освоение баттерфляя с плаванием другими способами плавания в зависимости от физической подготовленности студентов. А также делать достаточные паузы во время занятия для восстановления сил и дыхания. Определенную сложность представляет для студентов овладение рациональным согласованием движений при двухударном варианте плавания баттерфляем. Решение данной задачи нередко требует применения ряда специальных подводящих упражнений в воде на координацию движений.

Спешить в этом деле нельзя. Если количество уроков по начальному обучению ограниченно, целесообразно ознакомить новичков лишь с техникой движений ногами, руками и дыханием при плавании баттерфляем, перенеся освоение согласования движений на следующий этап обучения. К началу изучения способа баттерфляй рекомендуется также освоить на суше ряд специальных упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах позвоночного столба и плечевого пояса, на овладение волнообразными движениями тела, на повышение гибкости ног.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Изучить движения рук и дыхание при плавании баттерфляем.

На суше:

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голова слегка приподнята, ученик смотрит на кисти рук. Круговые движения руками вперед.

2. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз. Круговые движения руками вперед.

3. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

4. Упражнение 3, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

2. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с «калабашкой» или плавательной доской между бедрами, с задержкой дыхания.

3. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с «калабашкой» или доской между бедрами в согласовании с дыханием (вдох на каждый цикл, затем — через два–три цикла движений руками).

4. Плавание с помощью движений руками баттерфляем, а ногами кролем (вдох на каждый цикл, затем — через два–три цикла движений руками).

Практическое занятие № 5, 6, 7, 8
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Носки нужно тянуть настолько, насколько это позволяет подвижность голеностопных суставов. Для того, чтобы понять, насколько это важно, можно провести простой эксперимент: попытайтесь проплыть кролем только на ногах, при этом пальцы ног не тянуть. В итоге, кто-то просто забуксует на одном месте, а кто-то даже поплывет назад.

Чтобы было легче тянуть носки, нужно развивать подвижность голеностопного сустава на суше – здесь помогут различные упражнения на гибкость. Закрепить навык стоит упражнениями в воде: плавание с доской на одних ногах – весь акцент на оттянутых носках. Затем то же самое, но в ластах.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках

2) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках выполнять вдох-выдох в воду.
3) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.
4) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.
5) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.
6) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.
7) плавание кролем на груди в полной координации..

Практическое занятие № 9, 10, 11, 12
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Доска для плавания – приспособление плоской прямоугольной формы из легкого плавучего материала, используемое для обучения плаванию, совершенствования техники плавания и тренировки пловцов. Чаще всего доску для плавания используют для отработки техники движения ног.

Форма доски для плавания и материал для изготовления

Качество тренировки напрямую зависит от физических параметров доски для плавания. Еще недавно в отечественных бассейнах выбор ограничивался одним видом досок – плоским желтоватым прямоугольным поплавком-пенопластом с закругленным передним краем. Сейчас в спортивных магазинах представлен широкий ассортимент досок различных цветов, форм и размеров. Все плавательные доски имеют скругленные края для уменьшения сопротивления воды, улучшения маневренности и предотвращения травм во время занятий. Чем необтекаемее форма доски, тем большее сопротивление в воде она оказывает, тем большую нагрузку на мышцы она дает.

Доски для плавания бывают детские и взрослые, они отличаются размером и "раскраской". Например, ребенку можно купить доску с изображением любимого мульт-героя.

Доски для плавания можно условно разделить на два вида:доски, предназначенные только для тренировки ног.
Такие доски могут бать различных форм: прямоугольная, клинообразная или треугольная. Самый простой вариант - прямоугольная доска со скруглением спереди. Плавательные доски более сложной клинообразной или треугольной формы более маневренны и позволяют варьировать нагрузку в зависимости от того, каким концом держать доску: узким концом вперед - нагрузка на ноги при плавании будет меньше, чем если держать доску вперед широким краем.

На многих современных досках есть специальные захваты для рук с углублениями для пальцев, которые могут быть расположены у переднего или заднего края, или сбоку. Захваты позволяют крепче держать доску и создают дополнительное удобство.

комбинированные доски для плавания.

Такие доски можно использовать для тренировки как ног, так и рук. Комбинированные доски имеют посередине специальную выемку, для того чтобы было удобно зажимать ее между бедер, как колобашку.

Комбинированные доски для плавания (доски-колобашки)

Материал, из которого изготавливаются доски для плавания должен отвечать требованиям безопасности, иметь долгий срок службы, обладать механической и химической устойчивостью, быть легким (чтобы удерживать на плаву очень большой вес), не вызывать раздражения кожи и аллергических реакций, не впитывать воду.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.

2) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.

3) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.

4) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.
5) плавание кролем на груди в полной координации..

Практическое занятие № 13, 14, 15, 16
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Использование доски для плавания:

Обучение плаванию.

Доска для плавания обязательно используется при обучении плаванию, как взрослых, так и детей. Существует широкий спектр упражнений. Плавать, работая ногами и держась руками за доску, быстро обучаются даже совсем маленькие дети. С помощью доски можно учиться плавать на груди (доска в вытянутых руках, отрабатывается движение ног), на спине (доска плотно прижата к животу, голова погружена в воду) и на боку (положив голову на доску и придерживая доску рукой снизу). С помощью доски отрабатываются не только начальные элементы плавательных стилей, но и более сложные элементы, осуществляется постановка правильного дыхания.

Тренировка техники работы ног.

Нужно взять доску в руки и, плавая, сконцентрироваться на движении ног. Доска удерживает верхнюю часть туловища и рук на поверхности воды,

благодаря этому можно сосредоточиться на технике движения ног. Плавать следует в темпе, который позволяет следить за своими движениями.

Тренировка силы ног.

Нужно взять доску в руки и плыть в умеренно-быстром темпе. Дистанция выбирается в зависимости от уровня подготовки.

Тренировка дыхания.

Нужно взять доску в руки максимально вытянуть руки и ноги, опустить лицо в воду. Выполняя удары ногами соответствующего стиля, выдыхайте воздух в воду, и регулярно, через определенные промежутки времени поднимайте голову для того, чтобы сделать вдох.

Тренировка рук и верхней части тела.

Для этой цели служат комбинированные доски (доски-колобашки). Такие доски можно использовать в качестве колобашки.

Увеличение нагрузки на мышцы брюшного пресса.

Упражнениях на координацию и равновесие.

Для поддержания тела на воде во время выполнения упражнений на мышцы ног в аквааэробике.

Для реабилитации после травм, операций применяются упражнения с плавательной доской. Также при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Во время тренировки важно, каким образом держится доска. А именно, есть два основных приема удержания доски для плавания:

ближний хват. Доска берется за переднюю часть. При этом предплечья лежат на доске. мышцы плеч в таком положении не напрягаются, работают только мышцы ног. Ближний хват проще и используется чаще.

дальний хват. Доска берется за заднюю часть и держится на вытянутых руках. При этом нагрузка на позвоночник увеличивается.

Старайтесь всегда держать доску в вытянутых руках, максимально вытягивая при этом все тело. Таким образом, будут тренироваться не только ноги, но и мышцы живота, мышцы спины, что позволит улучшить общую технику плавания и физическую подготовку.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.

2) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.

3) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.

4) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.

5) плавание кролем на груди в полной координации..

Практические занятия № 17-36
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Ежегодно в России погибает на воде около 30 тысяч человек — гораздо больше, чем в локальных войнах, где применяется совре¬менное вооружение. Поэтому важнейшим видом прикладного плавания, обеспечивающим сохранение жизни людей, является спасение тонущих.

Более 50% утонувших — люди, не умеющие плавать или нару¬шающие правила поведения на воде. Поэтому обучение плаванию введено в предмет «Физическая культура» для школьников началь¬ных классов, а прикладное плавание — для старшеклассников.

Прикладное плавание решает задачи профессионально-при-кладной физической подготовки населения: умение плавать в экс¬тремальных условиях и оказывать помощь тонущим; обучение правилам поведения на воде.

Важнейшую роль в развитии прикладного плавания имеют специальные упражнения, которые входили в спасательное многоборье. Соревнования по этому виду многоборья у нас в стране проводятся Обществом спасания на водах с 1968 г.

В 1918 г. была создана первая организация Всеобщего военного обучения трудящихся, их основной частью была физическая подготовка, а именно прикладное плавание. В 1919 г. Всевобуч организовал массовое

обучение населения плаванию и переправам вплавь в ряде крупных городов Страны Советов. Во время Великой Отечественной войны в 1943 г. плаванию и переправам вплавь было обучено более 500 тысяч человек. В боевых действиях на море, при высадке военных и переправах умение плавать в амуниции и с оружием во многом способствовали победе наших воинов и спасению их жизней.

Прикладное плавание - это способность человека держаться на воде и производить в ней жизненно необходимые действия. Прикладное плавание применяется для решения прикладных задач, а именно : оказание помощи утопающему, переправы вплавь, доставание со дна и буксировки каких-либо предметов. В основу прикладного плавания положена техника спортивных способов плавания, которая изменяется в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач прикладного плавания.

Прикладное плавание включает в себя:

I. Плавание различными способами.

II. Ныряние и погружение.

III. Прыжки в воду.

IV.Спасение утопающих и оказание первой помощи.

V. Плавание в различных условиях.

VI. Преодоление водных преград.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Разминка на воде

Техника плавания способом на боку, брасс на спине.

Транспортировка «груза» способом на боку.

Техника ныряния с поверхности воды (ногами вниз, головой вниз). Предварительная гипервентиляция лёгких.

Меры безопасности при погружении на глубину.

6 СЕМЕСТР
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ БАЗОВЫХ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие № 1, 2, 3, 4
Выполнение комплекса упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Баттерфляй – самый физически тяжелый способ плавания. На фоне сильной усталости становится невозможным правильное выполнение упражнений требующих значительного приложения физической силы. В связи с этим не представляется возможным обучение баттерфляю на протяжении всего занятия от начала до конца. Рекомендуется сочетать освоение баттерфляя с плаванием другими способами плавания в зависимости от физической подготовленности студентов. А также делать достаточные паузы во время занятия для восстановления сил и дыхания. Определенную сложность представляет для студентов овладение рациональным согласованием движений при двухударном варианте плавания баттерфляем. Решение данной задачи нередко требует применения ряда специальных подводящих упражнений в воде на координацию движений.

Спешить в этом деле нельзя. Если количество уроков по начальному обучению ограниченно, целесообразно ознакомить новичков лишь с техникой движений ногами, руками и дыханием при плавании баттерфляем, перенеся освоение согласования движений на следующий этап обучения. К началу изучения способа баттерфляй рекомендуется также освоить на суше ряд специальных упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах позвоночного столба и плечевого пояса, на овладение волнообразными движениями тела, на повышение гибкости ног.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Изучить движения рук и дыхание при плавании баттерфляем.

На суше:

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голова слегка приподнята, ученик смотрит на кисти рук. Круговые движения руками вперед.

2. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз. Круговые движения руками вперед.

3. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

4. Упражнение 3, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

2. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с «калабашкой» или плавательной доской между бедрами, с задержкой дыхания.

3. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с «калабашкой» или доской между бедрами в согласовании с дыханием (вдох на каждый цикл, затем — через два–три цикла движений руками).

4. Плавание с помощью движений руками баттерфляем, а ногами кролем (вдох на каждый цикл, затем — через два–три цикла движений руками).

Практическое занятие № 5, 6, 7, 8
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных

характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Носки нужно тянуть настолько, насколько это позволяет подвижность голеностопных суставов. Для того, чтобы понять, насколько это важно, можно провести простой эксперимент: попытайтесь проплыть кролем только на ногах, при этом пальцы ног не тянуть. В итоге, кто-то просто забуксует на одном месте, а кто-то даже поплывет назад.

Чтобы было легче тянуть носки, нужно развивать подвижность голеностопного сустава на суше – здесь помогут различные упражнения на гибкость. Закрепить навык стоит упражнениями в воде: плавание с доской на одних ногах – весь акцент на оттянутых носках. Затем то же самое, но в ластах.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках
2) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках выполнять вдох-выдох в воду.
3) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.
4) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.
5) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.
6) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.
7) плавание кролем на груди в полной координации..

Практическое занятие № 9, 10, 11, 12
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Доска для плавания – приспособление плоской прямоугольной формы из легкого плавучего материала, используемое для обучения плаванию, совершенствования техники плавания и тренировки пловцов. Чаще всего доску для плавания используют для отработки техники движения ног.

Форма доски для плавания и материал для изготовления

Качество тренировки напрямую зависит от физических параметров доски для плавания. Еще недавно в отечественных бассейнах выбор ограничивался одним видом досок – плоским желтоватым прямоугольным поплавком-пенопластом с закругленным передним краем. Сейчас в спортивных магазинах представлен широкий ассортимент досок различных цветов, форм и размеров. Все плавательные доски имеют скругленные края для уменьшения сопротивления воды, улучшения маневренности и предотвращения травм во время занятий. Чем необтекаемее форма доски, тем большее сопротивление в воде она оказывает, тем большую нагрузку на мышцы она дает.

Доски для плавания бывают детские и взрослые, они отличаются размером и "раскраской". Например, ребенку можно купить доску с изображением любимого мульт-героя.

Доски для плавания можно условно разделить на два вида:доски, предназначенные только для тренировки ног.
Такие доски могут бать различных форм: прямоугольная, клинообразная или треугольная. Самый простой вариант - прямоугольная доска со скруглением спереди. Плавательные доски более сложной клинообразной или треугольной формы более маневренны и позволяют варьировать нагрузку в зависимости от того, каким концом держать доску: узким концом вперед - нагрузка на ноги при плавании будет меньше, чем если держать доску вперед широким краем.

На многих современных досках есть специальные захваты для рук с углублениями для пальцев, которые могут быть расположены у переднего или заднего края, или сбоку. Захваты позволяют крепче держать доску и создают дополнительное удобство.

комбинированные доски для плавания.

Такие доски можно использовать для тренировки как ног, так и рук. Комбинированные доски имеют посередине специальную выемку, для того чтобы было удобно зажимать ее между бедер, как колобашку.

Комбинированные доски для плавания (доски-колобашки)

Материал, из которого изготавливаются доски для плавания должен отвечать требованиям безопасности, иметь долгий срок службы, обладать механической и химической устойчивостью, быть легким (чтобы удерживать на плаву очень большой вес), не вызывать раздражения кожи и аллергических реакций, не впитывать воду.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.
2) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.
3) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.
4) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.
5) плавание кролем на груди в полной координации..

Практическое занятие № 13, 14
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и

безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Использование доски для плавания:

Обучение плаванию.

Доска для плавания обязательно используется при обучении плаванию, как взрослых, так и детей. Существует широкий спектр упражнений. Плавать, работая ногами и держась руками за доску, быстро обучаются даже совсем маленькие дети. С помощью доски можно учиться плавать на груди (доска в вытянутых руках, отрабатывается движение ног), на спине (доска плотно прижата к животу, голова погружена в воду) и на боку (положив голову на доску и придерживая доску рукой снизу). С помощью доски отрабатываются не только начальные элементы плавательных стилей, но и более сложные элементы, осуществляется постановка правильного дыхания.

Тренировка техники работы ног.

Нужно взять доску в руки и, плавая, сконцентрироваться на движении ног. Доска удерживает верхнюю часть туловища и рук на поверхности воды, благодаря этому можно сосредоточиться на технике движения ног. Плавать следует в темпе, который позволяет следить за своими движениями.

Тренировка силы ног.

Нужно взять доску в руки и плыть в умеренно-быстром темпе. Дистанция выбирается в зависимости от уровня подготовки.

Тренировка дыхания.

Нужно взять доску в руки максимально вытянуть руки и ноги, опустить лицо в воду. Выполняя удары ногами соответствующего стиля, выдыхайте воздух в воду, и регулярно, через определенные промежутки времени поднимайте голову для того, чтобы сделать вдох.

Тренировка рук и верхней части тела.

Для этой цели служат комбинированные доски (доски-колобашки). Такие доски можно использовать в качестве колобашки.

Увеличение нагрузки на мышцы брюшного пресса.

Упражнениях на координацию и равновесие.

Для поддержания тела на воде во время выполнения упражнений на мышцы ног в аквааэробике.

Для реабилитации после травм, операций применяются упражнения с плавательной доской. Также при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Во время тренировки важно, каким образом держится доска. А именно, есть два основных приема удержания доски для плавания:

ближний хват. Доска берется за переднюю часть. При этом предплечья лежат на доске. мышцы плеч в таком положении не напрягаются, работают только мышцы ног. Ближний хват проще и используется чаще.

дальний хват. Доска берется за заднюю часть и держится на вытянутых руках. При этом нагрузка на позвоночник увеличивается.

Старайтесь всегда держать доску в вытянутых руках, максимально вытягивая при этом все тело. Таким образом, будут тренироваться не только ноги, но и мышцы живота, мышцы спины, что позволит улучшить общую технику плавания и физическую подготовку.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.
2) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.
3) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.
4) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.
5) плавание кролем на груди в полной координации..

Практическое занятие № 15, 16
Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний согласно ФОС

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью

обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Игры на воде, направлены в большей степени на изучение и совершенствование некоторых элементов техники плавания. Игры не только интересны, но и полезны для здоровья.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Разминка на воде
2. Эстафета по парному плаванию: Один из играющих плывет на груди, работая руками, другой – держась за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног. Между несколькими парами можно проводятся состязание по плаванию на скорость.
3. Игра: Баскетбол на воде: Надувной круг выполняет роль баскетбольного кольца, в него необходимо попасть мячом. Можно пробовать попадать мячом с борта бассейна, либо с воды. При этом человек, который держит круг, может либо помогать попасть мячом в круг за счет перемещения самого круга, либо держать его статично, лишь подавая обратно мяч бросающим. Выигрывают те, кто больше раз попал в круг мячом.

7 СЕМЕСТР
ПОДДЕРЖАНИЕ ДОЛЖНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие № 1, 2, 3, 4
Выполнение комплекса упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Баттерфляй – самый физически тяжелый способ плавания. На фоне сильной усталости становится невозможным правильное выполнение упражнений требующих значительного приложения физической силы. В связи с этим не представляется возможным обучение баттерфляю на протяжении всего занятия от начала до конца. Рекомендуется сочетать освоение баттерфляя с плаванием другими способами плавания в зависимости от физической подготовленности студентов. А также делать достаточные паузы во время занятия для восстановления сил и дыхания. Определенную сложность представляет для студентов овладение рациональным согласованием движений при двухударном варианте плавания баттерфляем. Решение данной задачи нередко требует применения ряда специальных подводящих упражнений в воде на координацию движений.

Спешить в этом деле нельзя. Если количество уроков по начальному обучению ограниченно, целесообразно ознакомить новичков лишь с техникой движений ногами, руками и дыханием при плавании баттерфляем, перенеся освоение согласования движений на следующий этап обучения. К началу изучения способа баттерфляй рекомендуется также освоить на суше ряд специальных упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах позвоночного столба и плечевого пояса, на овладение волнообразными движениями тела, на повышение гибкости ног.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Изучить движения рук и дыхание при плавании баттерфляем.

На суше:

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голова слегка приподнята, ученик смотрит на кисти рук. Круговые движения руками вперед.

2. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз. Круговые движения руками вперед.

3. И.п. — стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

4. Упражнение 3, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

2. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с «калабашкой» или плавательной доской между бедрами, с задержкой дыхания.

3. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с «калабашкой» или доской между бедрами в согласовании с дыханием (вдох на каждый цикл, затем — через два–три цикла движений руками).

4. Плавание с помощью движений руками баттерфляем, а ногами кролем (вдох на каждый цикл, затем — через два–три цикла движений руками).

Практическое занятие № 5, 6, 7, 8
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Носки нужно тянуть настолько, насколько это позволяет подвижность голеностопных суставов. Для того, чтобы понять, насколько это важно, можно провести простой эксперимент: попытайтесь проплыть кролем только на ногах, при этом пальцы ног не тянуть. В итоге, кто-то просто забуксует на одном месте, а кто-то даже поплывет назад.

Чтобы было легче тянуть носки, нужно развивать подвижность голеностопного сустава на суше – здесь помогут различные упражнения на

гибкость. Закрепить навык стоит упражнениями в воде: плавание с доской на одних ногах – весь акцент на оттянутых носках. Затем то же самое, но в ластах.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках
2) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках выполнять вдох-выдох в воду.
3) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.
4) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.
5) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.
6) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.
7) плавание кролем на груди в полной координации..

Практическое занятие № 9, 10, 11, 12
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Доска для плавания – приспособление плоской прямоугольной формы из легкого плавучего материала, используемое для обучения плаванию, совершенствования техники плавания и тренировки пловцов. Чаще всего доску для плавания используют для отработки техники движения ног.

Форма доски для плавания и материал для изготовления

Качество тренировки напрямую зависит от физических параметров доски для плавания. Еще недавно в отечественных бассейнах выбор ограничивался одним видом досок – плоским желтоватым прямоугольным поплавком-пенопластом с закругленным передним краем. Сейчас в спортивных магазинах представлен широкий ассортимент досок различных цветов, форм и размеров. Все плавательные доски имеют скругленные края для уменьшения сопротивления воды, улучшения маневренности и предотвращения травм во время занятий. Чем необтекаемее форма доски, тем большее сопротивление в воде она оказывает, тем большую нагрузку на мышцы она дает.

Доски для плавания бывают детские и взрослые, они отличаются размером и "раскраской". Например, ребенку можно купить доску с изображением любимого мульт-героя.

Доски для плавания можно условно разделить на два вида:доски, предназначенные только для тренировки ног.
Такие доски могут бать различных форм: прямоугольная, клинообразная или треугольная. Самый простой вариант - прямоугольная доска со скруглением спереди. Плавательные доски более сложной клинообразной или треугольной формы более маневренны и позволяют варьировать нагрузку в зависимости от того, каким концом держать доску: узким концом вперед - нагрузка на ноги при плавании будет меньше, чем если держать доску вперед широким краем.

На многих современных досках есть специальные захваты для рук с углублениями для пальцев, которые могут быть расположены у переднего или заднего края, или сбоку. Захваты позволяют крепче держать доску и создают дополнительное удобство.

комбинированные доски для плавания.

Такие доски можно использовать для тренировки как ног, так и рук. Комбинированные доски имеют посередине специальную выемку, для того чтобы было удобно зажимать ее между бедер, как колобашку.

Комбинированные доски для плавания (доски-колобашки)

Материал, из которого изготавливаются доски для плавания должен отвечать требованиям безопасности, иметь долгий срок службы, обладать механической и химической устойчивостью, быть легким (чтобы удерживать на плаву очень большой вес), не вызывать раздражения кожи и аллергических реакций, не впитывать воду.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.
2) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.
3) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.
4) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.
5) плавание кролем на груди в полной координации..

Практическое занятие № 13, 14, 15, 16
Выполнение комплексов упражнений

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Использование доски для плавания:

Обучение плаванию.

Доска для плавания обязательно используется при обучении плаванию, как взрослых, так и детей. Существует широкий спектр упражнений. Плавать, работая ногами и держась руками за доску, быстро обучаются даже совсем маленькие дети. С помощью доски можно учиться плавать на груди (доска в вытянутых руках, отрабатывается движение ног), на спине (доска плотно

прижата к животу, голова погружена в воду) и на боку (положив голову на доску и придерживая доску рукой снизу). С помощью доски отрабатываются не только начальные элементы плавательных стилей, но и более сложные элементы, осуществляется постановка правильного дыхания.

Тренировка техники работы ног.

Нужно взять доску в руки и, плавая, сконцентрироваться на движении ног. Доска удерживает верхнюю часть туловища и рук на поверхности воды, благодаря этому можно сосредоточиться на технике движения ног. Плавать следует в темпе, который позволяет следить за своими движениями.

Тренировка силы ног.

Нужно взять доску в руки и плыть в умеренно-быстром темпе. Дистанция выбирается в зависимости от уровня подготовки.

Тренировка дыхания.

Нужно взять доску в руки максимально вытянуть руки и ноги, опустить лицо в воду. Выполняя удары ногами соответствующего стиля, выдыхайте воздух в воду, и регулярно, через определенные промежутки времени поднимайте голову для того, чтобы сделать вдох.

Тренировка рук и верхней части тела.

Для этой цели служат комбинированные доски (доски-колобашки). Такие доски можно использовать в качестве колобашки.

Увеличение нагрузки на мышцы брюшного пресса.

Упражнениях на координацию и равновесие.

Для поддержания тела на воде во время выполнения упражнений на мышцы ног в аквааэробике.

Для реабилитации после травм, операций применяются упражнения с плавательной доской. Также при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Во время тренировки важно, каким образом держится доска. А именно, есть два основных приема удержания доски для плавания:

ближний хват. Доска берется за переднюю часть. При этом предплечья лежат на доске. мышцы плеч в таком положении не напрягаются, работают только мышцы ног. Ближний хват проще и используется чаще.

дальний хват. Доска берется за заднюю часть и держится на вытянутых руках. При этом нагрузка на позвоночник увеличивается.

Старайтесь всегда держать доску в вытянутых руках, максимально вытягивая при этом все тело. Таким образом, будут тренироваться не только ноги, но и мышцы живота, мышцы спины, что позволит улучшить общую технику плавания и физическую подготовку.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.

2) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.
3) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.
4) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.
5) плавание кролем на груди в полной координации..

Практическое занятие № 17, 18
Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний согласно ФОС

Цель: развитие кондиционных, координационных возможностей в процессе освоения плавательных упражнений.

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.

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**: УК-7

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Игры на воде, направлены в большей степени на изучение и совершенствование некоторых элементов техники плавания. Игры не только интересны, но и полезны для здоровья.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Разминка на воде
2. Эстафета по парному плаванию: Один из играющих плывет на груди, работая руками, другой – держась за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних

ног. Между несколькими парами можно проводятся состязание по плаванию на скорость.

3. Игра: Баскетбол на воде: Надувной круг выполняет роль баскетбольного кольца, в него необходимо попасть мячом. Можно пробовать попадать мячом с борта бассейна, либо с воды. При этом человек, который держит круг, может либо помогать попасть мячом в круг за счет перемещения самого круга, либо держать его статично, лишь подавая обратно мяч бросающим. Выигрывают те, кто больше раз попал в круг мячом.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт,2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. 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.

4. 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

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)./ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес,2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - http://biblioclub.ru/. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. 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.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2024 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2024 [Электронная версия].

Интернет-ресурсы:

1. Справочная правовая система «Консультант плюс» https://www.consultant.ru/
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». http://biblioclub.ru
3. Электронно-библиотечная система IPRsmart . https://www.iprbookshop.ru/
4. Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
5. Электронно-библиотечная система «Знаниум»: https://znanium.com/
6. Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/
7. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
8. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» https://lib.rucont.ru/
9. Библиотека профессионала №1 https://profspo.ru/
10. Русский язык как иностранный РКИ https://www.ros-edu.ru/

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»
Плавание

для студентов всех направлений подготовки и специальностей

Ставрополь, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение	4
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины	5
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 во 2-7 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	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для 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	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.

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 дисциплине 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 дисциплине 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 здоровье сберегающих 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. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт,2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. 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.

4. 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

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)./ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес,2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - http://biblioclub.ru/. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. 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.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2024 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2024 [Электронная версия].

Интернет-ресурсы:

1.Справочная правовая система «Консультант плюс» https://www.consultant.ru/
2.ЭБС «Университетская библиотека онлайн». http://biblioclub.ru
3.лектронно-библиотечная система IPRsmart . https://www.iprbookshop.ru/
4.Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
5.Электронно-библиотечная система «Знаниум»: https://znanium.com/
6.Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/
7.Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
8.Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» https://lib.rucont.ru/
9.Библиотека профессионала №1 https://profspo.ru/
10.Русский язык как иностранный РКИ https://www.ros-edu.ru/

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, коротко 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 глав 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 на 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.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

для студентов всех направлений подготовки и специальностей

Ставрополь, 2026

Введение

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего

Задачи:

- формирование социальной значимости физической культуры у студентов и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
- создание представления о различных видах 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;
- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, а ее освоение происходит во 2-7 семестрах.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

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	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	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	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

2 СЕМЕСТР

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие 1

Тема: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

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.

Актуальность темы. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Фитнес» связано с необходимостью доведения до сведения студентов правил нахождения в спортивном зале. Соблюдения гигиенических требований по отношению к местам занятий и личной гигиены. Требования к спортивной форме, питанию, соблюдению питьевого режима. О системе физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, о системе оздоровительных упражнений, о профилактике различных заболеваний средствами физической культуры. Ознакомления студентов со средствами и методами оздоровительного фитнеса для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Фитнес-индустрия стремительно развивается. Постоянно растет огромное количество фитнес систем, которые направлены, прежде всего, на оздоровление, развитие основных физических качеств, на совершенствование функциональной деятельность организма и конечно же на формирование гармонично развитых форм тела. Фитнес обеспечивает оптимальное развитие

силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, то есть физических качеств которые помогают лучше и быстрее адаптироваться к быстро изменяющимся условиям современной жизни.

Хорошо развитые мышцы, более пластичны и максимально оберегают от всевозможных травм. Проблема травматизма актуальна на занятиях физическими упражнениями, но при грамотном их применении, травмы могут быть исключением.

Понятие общего фитнеса представляет собой состояние человека, достигаемое путем стремления к наиболее полной реализации всех жизненных возможностей во всех аспектах своего существования — социальном, психическом, духовном и физическом. Основой этого динамичного, многопланового состояния является хорошее здоровье В понятия полноценного здоровья входят: умственная активность и любознательность, положительные эмоциональные ощущения, осмысленные взаимоотношения с другими людьми, осознание общественных проблем и участие в их решении, физические способности для энергичных действий, направленных на достижение личных целей и многое другое. Все стороны общего фитнеса тесно взаимосвязаны: высокий уровень в одной области положительно влияет на другие области, и наоборот. Несмотря на то, что двигательная активность играет главную роль в физическом аспекте нашего существования, она, тем не менее, оказывает влияние на обучение, отношения с другими людьми и существенно раздвигает границы возможностей человека. Полноценная жизнь требует от человека постоянного стремления к самосовершенствованию, к еще большему расширению своих возможностей. Занятия фитнесом являются полноценным продуктом для решения выше перечисленных направлений.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения –10 минут.

Основная часть. 1. Ознакомление с выполнением тестов по физической подготовленности. 2. Определение интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Упражнения на растягивание, на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и релаксацию (7-10 минут). Подведение итогов занятия.

Вопросы для контроля

1. Значение занятий фитнесом для поддержания здоровья и развития физических качеств.

3. Определение понятия «осанка». Разновидность физических упражнений, влияющих на формирование правильной осанки

4. Определение понятия «осанка». Разновидность физических упражнений, влияющих на формирование правильной осанки.

5. Дыхательные упражнения и правила экономичного дыхания при выполнении упражнений.

6. Упражнения на потягивания и релаксацию.

7. Упражнения на развитие гибкости. Возрастные особенности развития гибкости.

8. Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.

Практическое занятие 2, 3

Тема: Диагностика физической подготовленности

Цель: диагностика и определение уровня физической подготовленности студентов до начала занятий по элективным курсам по направлению «Фитнес».

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.

Актуальность темы. Рассматриваются вопросы о соответствии уровня физической подготовленности студентов I курса с требованиями к диагностике физической подготовленности в условиях высшей школы. В результате анализа данных мониторинга физической подготовленности студентов I-го курса, для повышения уровня физической подготовленности студентов в учебных занятиях по физической культуре рекомендуется в большем объеме использовать средства физической подготовки, спортивные и подвижные игр, игры, нетрадиционные системы физических упражнений, в том числе оздоровительный фитнес Систематическое тестирование физической подготовленности студентов позволяет своевременно вносить коррективы в содержание занятий по физической культуре и повышает интерес студентов

не только к занятиям, но и к выполнению упражнений с повышенной психологической и волевой напряженностью.

Теоретическая часть. Диагностика физического развития и подготовленности студентов (термин, правомерный в период начального развития спортивной медицины), подразумевающий диагностику и оценку только влияния физической культуры и спорта на физическое развитие студентов. Начальное состояние физической готовности студентов выполнять определенные нагрузки, различной сложности упражнения, является важным показателем для индивидуального подхода, а в дальнейшем, в результате занятий оздоровительным фитнесом студент будет развивать, при помощи профессиональных наставников, способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. Проведение тестов по диагностике физической подготовленности студентов. Определение уровня готовности к освоению и совершенствованию материала по направлению «Фитнес». Выявление слабо развитых физических качеств.

Упражнения на растягивание, на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Значение занятий фитнесом для поддержания здоровья и развития физических качеств.

2. Дыхательные упражнения и правила экономичного дыхания при выполнении упражнений фитнеса.

6. Упражнения на потягивания и релаксацию, механизм их действия.

7. Упражнения на развитие гибкости. Возрастные особенности развития гибкости.

8. Понятие «стретчинга».

9. Группа упражнений стретчинга.

10 Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.

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 4, 5, 6, 7

Тема: Разучивание комплексов упражнений. Беседа. История, современное состояние и перспектива развития избранного вида физкультурно-спортивной деятельности

Цель: использование новых направлений оздоровительного фитнеса для способности поддерживать у студентов должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы Софт-фитнес включает в себя оздоровительные программы, упражнения проводятся без использования утяжелителей и спортивного оборудования, а упражнения силового характера проходят в щадящем режиме. Софт тренировки включают в себя упражнения на растягивания, координацию, статические упражнения, на растягивания методом стретчинг. В основе также красивые гимнастические движения формирующие красивую осанку и благотворно влияющие на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Теоретическая часть. Софт-фитнес, как и другие виды фитнеса направлены на поддерживание стремления человека увеличить двигательную активность в повседневной жизни. Благодаря использованию

лестницы вместо лифта, отказу от использования автомобиля в тех случаях, когда это возможно (передвигаться пешком или на велосипеде), совместному активному проведению досуга с друзьями или семьей многие люди сохраняют молодость и хорошую двигательную активность. Лицам, ведущим малоподвижный образ жизни, следует в течение дня уделять хотя бы 30 мин для занятий каким-либо видом двигательной активности. Сюда можно отнести все, начиная от уборки дома и работ на приусадебном участке и заканчивая видами деятельности, рекомендованными для всех остальных лиц. Дополнительные 10— 15-минутные перерывы для занятий физическими упражнениями в течение дня станут хорошим началом. Лица с описанным минимальным уровнем двигательной активности могут повысить свой уровень физического состояния и укрепить здоровье, занимаясь 3—5 раз в неделю по 20 минут более интенсивными видами двигательной активности (общеукрепляющие и аэробные упражнения). Они также могут принимать участие в повседневной деятельности, требующей высоких энергетических затрат, в занятиях стретчингом (развитие гибкости), а также в видах активной деятельности в приятной для них атмосфере, например, занятия танцами, спортивными и подвижными играми.

Лица с более высокими показателями физической подготовленности могут увеличить интенсивность упражнений и заниматься с целью приобретения конкретных спортивных навыков, в этом могут быть полезными упражнения фитнеса.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: Разучивание комплекса упражнений на верхний плечевой пояс и мышцы туловища без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление об истории, современном состоянии и перспективах развития фитнеса в России и за рубежом.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Понятие отимального уровня двигательной активности

2. Упражнения на расслабление, самомассаж в структуре занятий софт-фитнеса

3. Влияние занятий софт-фитнеса на различные функции организма студента.

4. Влияние занятий дыхательной гимнастикой на организм студента.

5. Особенности развития силы в 18-20 лет и методика ее развития.

6. Особенности развития гибкости в 18-20 лет и методика ее развития.

7. Особенности развития координационных способностей в 18-20 лет и методика их развития.

8. Софт-фитнес в развитии культуры движений.

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 8, 9, 10, 11

Тема: Разучивание комплексов упражнений. Беседа. Значение занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности для поддержания здоровья и развития физических качеств.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры происходит на занятиях по физической культуре и при помощи преподавателя осуществляется выбор упражнений для каждог студента, чтобы в дальнейшем он сам мог составлять себе комплексы из упражнений для способности постоянно поддерживать должный уровень физической подготовленности, чтобы более гармонично чувствовать в социальной среде. Так же изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Фитнес предлагает огромное количество упражнений, разной степени силовой и аэробной нагрузки. Что очень актуально для многих девушек, фитнес прекрасно корректирует фигуру. Один из основополагающих принципов фитнесса является гармония. В рамках ежедневного фитнес - комплекса разные виды нагрузок чередуются между собой и составляют некие гармоничные единства, позволяющие добиться хорошего здоровья, красоты, внутренней гармонии. Занятия фитнесом становятся, образом жизни, и ассоциируются с успехом и благосостоянием, а также умением добиваться всего своим трудом. Софт-фитнес включает в себя системы упражнений на:

- координацию движений;
- кондиционного характера;
- повышение упругости тела и эластичности мышц и связок;
- удержание статических положений, развивающих чувство равновесия и умения балансировать.

Так же упражнения софт-фитнеса направлены, как мы уже говорили на формирование красивой осанки, на умение удерживать осанку при ходьбе, беге и при выполнении упражнений.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: Разучивание комплекса упражнений на мышцы туловища и ноги без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление о значимости занятий фитнесом, как одного из средств общефизической и специальной физкультурной подготовки.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Особенности формирования мышечных групп в софт-фитнесе.
2. Провести сравнительный анализ существующих фитнес-систем.
3. Сформировать научное представление о средствах и методах физической культуры, благоприятно влияющих на физическое и психическое здоровье.
4. Новые научные открытия в области фитнеса
5 Факторы, определяющие успешность в развитии гибкости..
6. Стретчинг как система упражнений на развитие гибкости. Миотатический рефлекс в процессе выполнения упражнений стретчинга
7. Индивидуальный подход в подборе упражнений софт-фитнеса.
8. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

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 12, 13, 14, 15

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры,

для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: В софт-фитнесе присутствует комплекс упражнений для укрепления плечевого пояса и рук; комплекс упражнений для укрепления мышц живота; комплекс упражнений для нижней части тела; Комплексная силовая тренировка, включающая упражнения на все группы мышц без утяжелителей; группа упражнений - Super Body - комплексная силовая тренировка на все группы мышц для подготовленных и выносливых занимающихся. Силовая тренировка, предполагающая выполнение статистических и динамических упражнений одновременно на несколько групп мышц; Core training - тренировка на нестабильной платформе Core Reebok, обеспечивающая интенсивную работу всех групп мышц (включая глубокие мышцы-стабилизаторы), и развитие координации тела за счет удержания равновесия на платформе; Elastic tubes training - силовая тренировка с резиновыми амортизаторами, выполняются статические и динамические упражнения на все основные группы мышц; Functional training - статико-

динамическая энергоемкая силовая тренировка на все группы мышц с акцентом на глубокие мышцы, построенная по особой методике и развивающая выносливость мышц; упражнения для спины, носящие ярко выраженный лечебно-оздоровительный характер.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения – 10-15 минут. Основная часть. SOFT FITNES: Составление комплекса из упражнений, разученных ранее на различные группы мышц без снарядов и отягощений, с учетом развития отстающих физических качеств и уровнем физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление о понятии «сила», силовых усилиях и их разновидности.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Значение занятий софт-фитнесом для осанки.

3. Определение понятия правильная «осанка». Упражнения, влияющие на формирование правильной осанки.

4. Определение понятия «осанка». Разновидность физических упражнений, влияющих на формирование правильной осанки.

5. Дыхательные упражнения и правила экономичного дыхания при выполнении упражнений.

6. Упражнения на потягивания и релаксацию.

7. Упражнения на развитие гибкости. Возрастные особенности развития гибкости.

8. Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.

Практическое занятие 16, 17, 18, 19

Тема: Выполнение комплекса упражнений

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: **З**адачами развития 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.

Занятия, проходящие в быстром ритме с нагрузкой либо на все группы мышц, либо на главные мышечные группы. Часто проходят с применением гантель, баров, мячей, утяжелителей и прочего инвентаря для создания интенсивной нагрузки. Такие тренировки считаются наиболее интенсивными и напряженными. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы следует практиковать силовой тренинг с осторожностью. Популярные классы: различные силовые тренировки, шейпинг, хот айрон и т.д.

Кардиотренировки, предназначенные для повышения выносливости организма и снижения веса (в особенности в ногах), тренировки сердечно-

сосудистого аппарата. Как правильно длительные и интенсивные. Популярные классы: аэробика, степ-аэробика, бег, ходьба, езда на велосипеде, активные игры. Танцевальный фитнес. Кардиотренировки с элементами хореографии. Проходит в динамичном формате в виде поэтапного разучивания танцевальных связок. Могут практиковаться различные танцевальные направления от классических, национальных до современных. Популярные классы: румба, зумба, стрип, ирландские танцы, спортивные танцы и т.д.

Занятия софт-фитнеса еще называю «мягкий фитнес», они не требуют начальной физической подготовки, направленны на тренировку органов дыхания, формированию и исправлению осанки, растяжки. Придают заряд бодрости, ощущение легкости в теле. Используются - йога, пилатес, стрейчинг, сила и гибкость.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: Составление и выполнение комплекса из упражнений, разученных ранее на различные группы мышц без снарядов и отягощений, с учетом развития отстающих физических качеств и уровнем физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление об условиях развития силы, оздоровительном и прикладном значении силовых упражнений, а также о разновидности направлений фитнеса.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Факторы, определяющие успешность в развитии гибкости..
2. Стретчинг как система упражнений на развитие гибкости. Миотатический рефлекс в процессе выполнения упражнений стретчинга
3. Индивидуальный подход в подборе упражнений софт-фитнеса.
4. Инновационные средства восстановления на занятиях софт-фитнеса после нагрузки.
5. Выполнение комплекса психосоматических упражнений.
6. Понятие психосоматики.
7. Механизм воздействия упражнений на расслабление (релаксацию) на организм занимающихся.
8. Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.

9. Влияние занятий стретчингом на организм студента.
10. Влияние занятий калланетикой на организм студента.

Практическое занятие 20, 21, 22, 23, 24

Тема: Выполнение комплекса упражнений

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть:

Классическая аэробика. Наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, прыжков, подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Данный вид способствует развитию

выносливости, улучшает функциональные возможности кардиореспираторной системы.

Различают так же: LI - аэробика для начинающих. Нет прыжков, простая хореография, занятие в щадящем режиме. Продолжительность 20-30 минут; Aerobic Energy - энергичный урок для людей со средним уровнем подготовки; Aerobic Advance - высокоинтенсивная кардиотренировка для подготовленных. Усложненная хореография, включающая прыжки и подскоки.

Степ-аэробика. Особенностью этого вида является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях. Хождения по ступеньке существенно напрягают проблемные зоны — ноги и ягодицы. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 км в час. В основе степ-аэробики лежит, главным образом, хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, включение различных танцевальных стилей аэробики, силовой аэробики и т.д.

Платформа изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаг подскоки на и через нее в различных направлениях.

В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, что не исключает и танцевальной стилизации упражнений.

В 1952 году американскими физиологами спорта был разработан специальный тест для определения физической работоспособности человека. Тестирование заключалось в том, что испытуемый выполнял так называемые "восхождения" на ступеньку определенной высоты в течение нескольких минут. При этом у него периодически измерялся пульс, а в конце тестирования по специальным формулам вычислялся показатель физической работоспособности. Восхождение заключалось в выполнении шага на ступеньку, приставлении ноги и выполнении следующего шага вниз и так далее. Частота восхождений регулировалась по метроному. В зависимости от высоты ступеньки по разным формулам и вычислялась физическая работоспособность.

Этот тест для определения физической работоспособности получил название гарвардского степ-теста, по названию университета, где он был разработан. Изобретение было взято на вооружение физиологами спорта во всем мире. Тест и по сей день используется для определения физической работоспособности с той лишь разницей, что в настоящее время вместо ступеньки используют велоэргометр (велосипед-тренажер) или тредбан (бегущая дорожка).

Гарвардский степ-тест, вне всякого сомнения, имеет прямое отношение к степ-аэробике, которая, появившись в конце 80-х годов, мгновенно завоевала огромную популярность во всем мире.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения поточным способом –10-15 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: выполнение комплекса из упражнений, направленных развития отстающих физических качеств и повышение уровня физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление о зарубежных методических системах развития силы и построения красоты тела (шейпинг, стретчинг, боди-билдинг, аква-билдинг и др.).

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психлрегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Понятие нагрузки. Виды нагрузки, отимальный уровень нагрузки.
2. Упражнения на расслабление, самомассаж в структуре занятий софт-фитнеса
3. Влияние занятий софт-фитнеса на различные функции организма студента.
4. Влияние занятий дыхательной гимнастикой на организм студента.
5. Особенности развития силы в 18-20 лет и методика ее развития.
6. Особенности развития гибкости в 18-20 лет и методика ее развития.
7. Особенности развития координационных способностей в 18-20 лет и методика их развития.
8. Софт-фитнес в развитии культуры движений.

3 СЕМЕСТР
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практические занятия 1-4

Тема: Выполнение комплекса упражнений

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры,

для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением средств физической культуры дл закаливания организма. Изучение средств и методов закаливания направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования.

Теоретическая часть: Закаливание, как нам известно - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаливание как повышение сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось так же с древних времен.

Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Абу Али ибн-Сина (Авиценна) в VIII-IX веках создал "Канон врачебной науки". Он разделил медицину на теоретическую и практическую, а последнюю - на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела. В одной из глав своего труда Авиценна говорит о купании в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста, а также о методах подготовки к своеобразному закаливанию путешественников в условиях жаркой пустыни и зимней непогоды. Древнейший русский летописец Нестор в X веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так - в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье. Скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, купали своих новорожденных в холодной воде. Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день. Жители Северного Кавказа два раза в день обмывали детей ниже поясницы, очень холодной водой, начиная с первого дня жизни.

Основоположник отечественной медицины С.Г. Зыбелин (1735-1802 гг.)

в «Слове о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней» (1773 г.) писал: "Весьма полезно мыть младенцев холодной водою для приведения в крепость и для предупреждения многих болезней". Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания. Глубоко ошибочно мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным детям, здесь только должен быть индивидуальный подход для каждого ребенка. Необходимо соблюдать ряд правил:

- систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.

- постепенное увеличение дозы раздражающего действия.

- учет возрастных и индивидуальных особенностей организма.

- все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур.

Как нам известно, закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным закаливающим процедурам относятся закаливания воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры). При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей человека.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Танцевальные упражнения под музыку –10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц передней поверхности бедра в положении стоя; нижней части спины, ягодиц и задней поверхности бедра в положении упора стоя на коленях и лежа на животе. Нагрузка средней интенсивности. Упражнения на развитие отстающих физических качеств. «Стретчинг» у опоры.

Сформировать представление о средствах и методах закаливания (воздушные процедуры, закаливание водой и др.).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Современные оздоровительные системы.

2. Традиционные оздоровительные системы.

3. Раскройте понятие «холизма» в современных оздоровительных системах.

4. Комплексный подход к оздоровлению человека.

5. Процессы закаливания в сочетании со средствами физической культуры.

6.Составьте для себя программу практических действий по методу «Разумного пути».

Практические занятия 5-8

Тема: Разучивание комплексов упражнений общей физической подготовки. Беседа. Средства и методы общей физической подготовки в физической культуре и спорте.

Цель: диагностика и определение уровня физической подготовленности студентов до начала занятий по элективным курсам по направлению «Фитнес».

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.

Актуальность темы. В результате анализа данных мониторинга физической подготовленности студентов первого курса, для повышения уровня физической подготовленности студентов в учебных занятиях по физической культуре рекомендуется в большем объеме использовать средства физической подготовки, спортивные и подвижные игр, игры, нетрадиционные системы физических упражнений, в том числе оздоровительный фитнес Систематическое тестирование физической подготовленности студентов позволяет своевременно вносить коррективы в содержание занятий по физической культуре и повышает интерес студентов не только к занятиям, но и к выполнению упражнений с повышенной психологической и волевой напряженностью.

Теоретическая часть. Диагностика физического развития и подготовленности студентов (термин, правомерный в период начального развития спортивной медицины),

подразумевающий диагностику и оценку только влияния физической культуры и спорта на физическое развитие студентов. Начальное состояние физической готовности студентов выполнять определенные нагрузки, различной сложности упражнения, является важным показателем для индивидуального подхода, а в дальнейшем, в результате занятий оздоровительным фитнесом студент будет развивать, при помощи профессиональных наставников, способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. Проведение тестов по диагностике физической подготовленности студентов. Определение уровня готовности к освоению и совершенствованию материала по направлению «Фитнес». Выявление слабо развитых физических качеств.

Упражнения на растягивание, на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Значение занятий фитнесом для поддержания здоровья и развития физических качеств.

2. Дыхательные упражнения и правила экономичного дыхания при выполнении упражнений фитнеса.

6. Упражнения на потягивания и релаксацию, их механизм действия.

7. Упражнения на развитие гибкости. Возрастные особенности развития гибкости.

8. Понятие «стретчинга».

9. Группа упражнений стретчинга.

10 Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.

Практические занятия 9-12

Тема: Разучивание комплексов упражнений общей физической подготовки.

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

Цель: диагностика и определение уровня физической подготовленности студентов до начала занятий по элективным курсам по направлению «Фитнес».

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.

Актуальность темы практического занятия связана с проблемой применения различных физических упражнений из различных фитнес-систем для разностороннего развития физических способностей, для гармоничного развития физических возможностей, а также общей культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Во время занятий софт-фитнесом не возникает перенаряжения или какого-либо неудобства (как например в йоге), студенты получают разностороннюю нагрузку на все группы мышц. Особенно уделяется внимание правильному дыханию, работе мышц живота, спины и ягодиц, также равномерную нагрузку получают мышцы рук и ног. Некоторые упражнения софт-фитнеса, как и в других видах фитнеса, направлены на пластику и гибкость тела. В зависимости от самочувствия можно увеличить или уменьшить нагрузку. Как правило, нагрузка по софт-фитнесу формируются в зависимости от состояния здоровья студентов и их физической подготовленности.

Упражнения софт-фитнеса укрепляют мышцы тела и благотворно влияют на работу внутренних органов. В тренировку софт фитнеса, наряду со специфическими упражнениями добавляются упражнения из сиситемы

пилатес, стретчинг, калланетики и других более развитых систем. Основной принцип софт тренинга, как мы уже отмечали, – отсутствие перенапряжения. Во время занятий улучшается функциональное состояние занимающихся, студенты во время таких занятий учатся не только управлять своим телом, но и контролировать своё психическое состояние.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. Проведение тестов по диагностике физической подготовленности студентов. Определение уровня готовности к освоению и совершенствованию материала по направлению «Фитнес». Выявление развития отстающих физических качеств.

Упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие слаборазвитых физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Софт-фитнес – новое изобретение индустрии фитнеса.

3. Особенности тренировок софт-фитнеса.

4. Основной принцип софт тренинга

5. Какие физические качества развивает софт-фитнес

6. Двигательная активность и профилактика преждевременных нарушений состояния здоровья.

7. В чем заключается положительное влияние дыхательной гимнастики, ее особенности в софт-фитнесе.

Практические занятия 13-16

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: использование новых направлений оздоровительного фитнеса для способности поддерживать у студентов должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы Софт-фитнес включает в себя оздоровительные программы, упражнения проводятся без использования утяжелителей и спортивного оборудования, а упражнения силового характера проходят в щадящем режиме. Софт тренировки включают в себя упражнения на растягивания, координацию, статические упражнения, на растягивания методом стретчинг. В основе также красивые гимнастические движения формирующие красивую осанку и благотворно влияющие на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Теоретическая часть. Софт-фитнес, как и другие виды фитнеса направлены на поддерживание стремления человека увеличить двигательную активность в повседневной жизни. Благодаря использованию лестницы вместо лифта, отказу от использования автомобиля в тех случаях, когда это возможно (передвигаться пешком или на велосипеде), совместному активному проведению досуга с друзьями или семьей многие люди сохраняют молодость и хорошую двигательную активность. Лицам, ведущим малоподвижный образ жизни, следует в течение дня уделять хотя бы 30 мин для занятий каким-либо видом двигательной активности. Сюда можно отнести все, начиная от уборки дома и работ на приусадебном участке и заканчивая видами деятельности, рекомендованными для всех остальных лиц. Дополнительные 10— 15-минутные перерывы для занятий физическими упражнениями в течение дня станут хорошим началом. Лица с описанным минимальным уровнем двигательной активности могут повысить свой уровень физического состояния и укрепить здоровье, занимаясь 3—5 раз в неделю по 20 минут более интенсивными видами двигательной активности (общеукрепляющие и аэробные упражнения). Они также могут принимать участие в повседневной деятельности, требующей высоких энергетических затрат, в занятиях стретчингом (развитие гибкости), а также в видах активной деятельности в приятной для них атмосфере, например, занятия танцами, спортивными и подвижными играми.

Лица с более высокими показателями физической подготовленности могут увеличить интенсивность упражнений и заниматься с целью

приобретения конкретных спортивных навыков, в этом могут быть полезными упражнения фитнеса.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: Разучивание комплекса упражнений на верхний плечевой пояс и мышцы туловища без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление об истории, современном состоянии и перспективах развития фитнеса в России и за рубежом.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Понятие общий фитнес.Виды фитнеса.

2. Специфика занятий софт-фитнеса. Физическая подготовка средствами софт-фитнеса.

3. Влияние занятий софт-фитнеса на различные функции организма студента.

4. Дыхательная гимнастика как обязательный элемент системы софт-фитнес.

5. Методика проведения занятий софт-фитнеса по развитию силы

6. Методика проведения занятий софт-фитнеса по развитию гибкости.

7. Методика проведения занятий софт-фитнеса по развитию координационных способностей.

8. Методика проведения занятий софт-фитнеса по развитию выносливости.

9. Методика проведения занятий софт-фитнеса по развитию скоростно-силовых способностей.

10. Софт-фитнес в развитии культуры тела.

Практические занятия 17-20

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для способности поддерживать должный уровень физической

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры происходит на занятиях по физической культуре и при помощи преподавателя осуществляется подбор упражнений для каждог студента, чтобы в дальнейшем он сам мог составлять себе комплексы из самых его любимых упражнений для способности постоянно поддерживать должный уровень физической подготовленности, чтобы более гармонично чувствовать в социальной среде. Так же изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Фитнес предлагает огромное количество упражнений, разной степени силовой и аэробной нагрузки. Что очень актуально для многих девушек, фитнес прекрасно корректирует фигуру. Один из основополагающих принципов фитнесса является гармония. В рамках ежедневного фитнес - комплекса разные виды нагрузок чередуются между собой и составляют некие гармоничные единства, позволяющие добиться хорошего здоровья, красоты, внутренней гармонии. Занятия фитнесом становятся, образом жизни, и ассоциируются с успехом и благосостоянием, а также умением добиваться всего своим трудом. Софт-фитнес включает в себя системы упражнений на:

- координацию движений;

- кондиционного характера;

- повышение упругости тела и эластичности мышц и связок;

- удержание статических положений, развивающих чувство равновесия и умения балансировать.

Так же упражнения софт-фитнеса направлены, как мы уже говорили на формирование красивой осанки, на умение удерживать осанку при ходьбе, беге и при выполнении упражнений.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: Разучивание комплекса упражнений на мышцы туловища и ноги без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление о значимости занятий фитнесом, как одного из средств общефизической и специальной физкультурной подготовки.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Особенности формирования мышечных групп в софт-фитнесе.

2. Провести сравнительный анализ существующих фитнес-систем.

3. Сформировать научное представление о средствах и методах физической культуры, благоприятно влияющих на физическое и психическое здоровье.

4. Новые научные открытия в области фитнеса

5 Факторы, определяющие успешность в развитии гибкости..

6. Стретчинг как система упражнений на развитие гибкости. Миотатический рефлекс в процессе выполнения упражнений стретчинга

7. Индивидуальный подход в подборе упражнений софт-фитнеса.

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

Практические занятия 21-24

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: изучение основ софт-фитнеса для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: В софт-фитнесе присутствует комплекс упражнений для укрепления плечевого пояса и рук; комплекс упражнений для укрепления мышц живота; комплекс упражнений для нижней части тела; Комплексная силовая тренировка, включающая упражнения на все группы мышц без утяжелителей; группа упражнений - Super Body - комплексная силовая тренировка на все группы мышц для подготовленных и выносливых занимающихся. Силовая тренировка, предполагающая выполнение статистических и динамических упражнений одновременно на несколько групп мышц; Core training - тренировка на нестабильной платформе Core Reebok, обеспечивающая интенсивную работу всех групп мышц (включая глубокие мышцы-стабилизаторы), и развитие координации тела за счет удержания равновесия на платформе; Elastic tubes training - силовая тренировка с резиновыми амортизаторами, выполняются статические и динамические

упражнения на все основные группы мышц; Functional training - статико-динамическая энергоемкая силовая тренировка на все группы мышц с акцентом на глубокие мышцы, построенная по особой методике и развивающая выносливость мышц; упражнения для спины, носящие ярко выраженный лечебно-оздоровительный характер.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения – 10-15 минут. Основная часть. SOFT FITNES: Составление комплекса из упражнений, разученных ранее на различные группы мышц без снарядов и отягощений, с учетом развития отстающих физических качеств и уровнем физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление о понятии «сила», силовых усилиях и их разновидности.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Значение занятий софт-фитнесом для осанки.

3. Определение понятия правильная «осанка». Упражнения, влияющие на формирование правильной осанки.

4. Определение понятия «осанка». Разновидность физических упражнений, влияющих на формирование правильной осанки.

5. Дыхательные упражнения и правила экономичного дыхания при выполнении упражнений.

6. Упражнения на потягивания и релаксацию.

7. Упражнения на развитие гибкости. Возрастные особенности развития гибкости.

8. Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.

Практические занятия 25-28

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для способности поддерживать должный уровень физической

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Силовая тренировка. Великое множество различных силовых классов нацелены на проработку всех групп мышц. В силовой тренировке широко используется различное спортивное оборудование: гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры, гимнастические палки различного веса (Body Bar), штанги, «коры» (специальные Core-платформы) и т.д. Благодаря силовым тренировкам, мышцы уплотняются, приходят в тонус, моделируется фигура. Как правило, все силовые классы подходят для занимающихся любого уровня подготовки. В тех случаях, когда требуется определенный уровень подготовки, это указано в описании класса.

Различают так же: UB - комплекс упражнений для укрепления плечевого пояса и рук; ABD - комплекс упражнений для укрепления мышц живота; LBT- комплекс упражнений для нижней части тела; Body Conditioning - комплексная силовая тренировка, включающая упражнения на все группы мышц; Super Body - комплексная силовая тренировка на все группы мышц для

подготовленных и выносливых занимающихся. Силовая тренировка, предполагающая выполнение статистических и динамических упражнений одновременно на несколько групп мышц; Core training - тренировка на нестабильной платформе Core Reebok, обеспечивающая интенсивную работу всех групп мышц (включая глубокие мышцы-стабилизаторы), и развитие координации тела за счет удержания равновесия на платформе; Elastic tubes training - силовая тренировка с резиновыми амортизаторами, выполняются статические и динамические упражнения на все основные группы мышц; Functional training - статико-динамическая энергоемкая силовая тренировка на все группы мышц с акцентом на глубокие мышцы, построенная по особой методике и развивающая выносливость мышц; Easy Waist - авторский урок. Оригинальный урок, включающий упражнения преимущественно на мышцы брюшного пресса, способствующие формированию «осиной» талии; Back Ward - авторский урок. Специальный класс, нацеленный на укрепление мышц спины и формирование осанки; Graceful Strength - авторский урок. Упражнения для спины, носящие ярко выраженный лечебно-оздоровительный характер; Deep Abdominal - авторский урок. Силовая тренировка, позволяющая тщательно и глубоко проработать мышцы живот.

Памп-аэробика — оздоровительная аэробика ярко выраженной атлетической направленности с использованием штанги, что не мешает, однако, развивать и выносливость. Применяются специальные штанги различного веса в виде гимнастических палок, а также обычные штанги для тяжелой атлетики. Такие занятия рекомендуются для подготовленных занимающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Большой популярностью пользуются занятия такой аэробикой среди мужчин.

Занятия памп-аэробикой часто проводятся с использованием другого оборудования, к примеру, степ-платформы или слайда. Поскольку занятия имеют силовую направленность, то большое значение имеет правильная методика применения упражнений стретчинга в заключительной части, что позволяет избежать сильных мышечных болей.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: Составление и выполнение комплекса из упражнений, разученных ранее на различные группы мышц без снарядов и отягощений, с учетом развития отстающих физических качеств и уровнем физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление об условиях развития силы, оздоровительном и прикладном значении силовых упражнений, а также о разновидности направлений фитнеса.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Факторы, определяющие успешность в развитии силы.
2. Бодибилдинг как система упражнений на развитие силы.
3. Индивидуальный подход в подборе упражнений на силу в софт-фитнесе.
4. Инновационные средства восстановления на занятиях софт-фитнеса после нагрузки.
5. Выполнение комплекса психосоматических упражнений.
6. Понятие психосоматики.
7. Механизм воздействия упражнений на расслабление (релаксацию) на организм занимающихся.
8. Значение массажа и самомассажа перед выполнением упражнений фитнеса.
9. Влияние занятий на тренажерах на организм студента.
10. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм студента.

Практические занятия 29-32

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Система пилатес. разработанная Джозефом Пилатесом, и названная его именем, представляет собой комплекс из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятия работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Особое внимание уделяется мышечному «каркасу» и принципу «централизации» состояние которой напрямую связано с общим развитием всего тела.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения поточным способом –10-15 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: выполнение комплекса из упражнений, направленных развития отстающих физических качеств и повышение уровня физической подготовленности студентов. Совершенствование правильной техники выполнения движений. Упражнения на расслабление, гибкость.

Сформировать представление о зарубежных методических системах развития силы и построения красоты тела (шейпинг, стретчинг, боди-билдинг, аква-билдинг и др.).

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психлрегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Теория функциональных систем П.К. Анохина.

2. Рассмотреть психофизиологические механизмы психорегуляции и саморегуляции с позиции функциональных систем П.К. Анохина

3. Психорегуляция как составляющая психического здоровья человека.

4. Понятие «психорегуляция» и «саморегуляция».

5. Психофизиологические механизмы психорегуляции и саморегуляции.

Практические занятия 33-36

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы. Изучение средств и методов физической культуры в сочетании с психорегулирующими средствами направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. В отличие от научно обоснованных психорегулирующих методов «наивные» приемы вырабатываются на основании субъективного опыта спортсмена.

В сферу влияния «наивной» психорегуляции входит усиление позитивных____и исключение негативных установок, выработка оптимистического настроя.

Сюда же относятся и формы психического самовнушения, направленные на преодоление страха, монотонности, антипатии, апатии и т. п.

«Наивная» психорегуляция влияет также на мобилизацию работоспособности в любой сфере деятельности и особенно в спортивной. При этом особенно целенаправленно активизируются эмоционально-волевые установочные процессы, при помощи специальных установок.

«Наивные» методы саморегуляции нередко являются следствием случайных находок и носят характер своего рода ритуала в спортивной деятельности. Например, многие гимнастки, для того чтобы настроиться на упражнение встают на носки, закрывают глаза, стоят так несколько секунд или мысленно представляют, как они уверенно выходят на площадку и начинают выполнять упражнение, или настраивают себя определенными установками: «Я спокойна и уверена в себе, я готова выполнить каждый элемент красиво и правильно и т.п. Для многих спортсменов важно, чтобы тренер обязательно сказал им конкретные напутственные слова и т. п.

Возвращаясь к аутогенным методам воздействия, необходимо подчеркнуть, что и классический вариант аутогенной тренировки, и все ее разновидности предусматривают обязательное изменение уровня бодрствования, которое формируется путем словесного самовнушения. В результате субъект находится в состоянии, напоминающем сомвалентную стадию гипноза. Даже идеомоторная тренировка наиболее эффективна, когда уровень бодрствования значительно снижен.

Вместе с тем следует признать, что не все спортсмены могут достаточно эффективно использовать словесные формулы самовнушения. Кроме того, для саморегуляции с изменением состояния активности подчас просто не находится подходящих условий. Поэтому необходимо целенаправленно искать методы саморегуляции, которые могут быть использованы в самых различных условиях, и в первую очередь непосредственно в процессе тренировок и соревнований. Однако это должны быть не случайные находки, а методы, научно обоснованные, которые можно заранее планировать для освоения. Это могут быть специальные формулы самовнушения, способы отвлечения (чтение любимой книги, просмотр кинофильма, прослушивание музыки и т. п.) или целенаправленные приемы самовоздействия (дыхательные упражнения, упражнения мимических мышц) и, наконец, специальные приемы логики, позволяющие наиболее рационально построить тактику психической защиты.

Следует подчеркнуть, что, если «наивные» методы психорегуляции, возникнув при тех или иных обстоятельствах, приобретают затем достаточно стойкий характер как бы самопроизвольно, имея в ряде случаев форму своего

рода навязчивых образов или ритуалов, то остальные методы саморегуляции надо специально подбирать, учитывая особенность характера спортсмена, его темперамент, специфику спортивной деятельности и многие другие обстоятельства. После того как простые методы саморегуляции будут подобраны, их надо обязательно тренировать, добиваясь такого состояния, при котором в нужный момент использование их будет иметь автоматический характер. Иными словами, любое отклонение состояния спортсмена от нормы должно незамедлительно повлечь за собой автоматическое применение того или иного отработанного приема саморегуляции.

Эти простые методы саморегуляции могут быть использованы в рамках пауз психорегуляции, позволяющих в ряде случаев более рационально сочетать с данными методами приемы аутогенной и идеомоторной тренировок.

Вопросы для контроля

1Основы общй физической подготовки.

1. Предназначение, цели и задачи body sculpt -фитнеса

2. Провести сравнительный анализ существующих фитнес-систем (body sculpt и les mills)

3. Сформировать научное представление о средствах и методах body sculpt, благоприятно влияющих на физическое и психическое здоровье.

4. Новые научные открытия в области фитнеса и системе body sculpt.

5 Факторы, определяющие успешность в развитии силы в body sculpt .

6. BODY SCULPT как система упражнений на развитие силы. Новые технологии развития силы.

7. Индивидуальный подход в подборе упражнений body sculpt .

8. Инновационные средства восстановления на занятиях body sculpt после нагрузки.

9. Выполнение комплекса психосоматических упражнений в сочетании с упражнениями body sculpt.

10. Механизм воздействия двигательных режимов и особенности занятий body sculpt для женщин.

4 СЕМЕСТР
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие 1-4

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы. Изучение психофизических упражнений, все больше доказывает их благотворное влияние на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: Психомышечная тренировка - это метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на «тренировке представлений». Основное содержание метода составляют формулы, направленные на создание состояния пониженной активности различных систем организма. На фоне такого состояния многократно выполняются упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, активизирующие и мобилизующие упражнения.

При разработке психомышечной тренировки следует учитывать следующее.

1. Для быстрого отключения и воздействия на нервно-психические и двигательные функции, способствующего достижению спортивного результата, требуется целенаправленная "загрузка" основных мышечных групп, выполняющих эти задачи. Чем специфичнее спортивная задача, тем с более разной интенсивностью работают мышечные группы. Поэтому необходима и парциальная их релаксация.

2. Каждый вид физической нагрузки психически воспринимается как приятный или неприятный (трудности начала выполнения упражнения, боли в мышцах, чувство физической слабости, усталость, невозможность сосредоточиться и др.). Поэтому параллельно с парциальной мышечной релаксацией необходимо активизировать общий эмоциональный настрой как важный побудительный компонент.

3. Наряду с парциальной мышечной релаксацией и эмоциональной активизацией создаются еще и благоприятные предпосылки для активизации когнитивных процессов. В результате релаксации и активизации спортсмен должен быть готов успешно выполнять заданные или даже более высокие требования.

Для успешного выполнения высоких спортивных нагрузок спортсмен должен иметь хорошее общее состояние, легко поддающееся управлению в побудительном и ориентационном аспектах, а также управлению с помощью психорегулирующих упражнений, когда уровень работоспособности ниже "нормального" для данного спортсмена. В этом состоянии требуется применение мер релаксации, которые приведут к дальнейшему кратковременному снижению работоспособности. Таким образом, будет достигнут тот уровень расслабления и функциональный уровень, который представляет собой благоприятную предпосылку для общей активизации восстановительных психовегетативных функций и психических процессов. Только вслед за этим целесообразно применять специальные меры, направленные на общую активизацию и повышение функционального уровня. Психомышечная тренировка способствует:

- быстрой перестройке нервно-психических и двигательных функций с целью скорейшего восстановления работоспособности и функциональной готовности;
- активации стимулирующих эмоциональных процессов путем ликвидации негативных, обусловленных нагрузкой ощущений утомления, чувства неуверенности и апатии;
- овладению методами направленного самовнушения с целью повышения координационных способностей.

Можно использовать как метод психомышечной тренировки систему упражнений на растягивание стретчинг и систему упражнений «Белояр».

Ментальная тренировка одна из самых популярных на сегодняшний день психолого-педагогических аспектов в спорте (С.Д. Неверкович, Н.В. Стамбулова, 1996 и др.). Разрабатываются различные методы и комплексы ауто- и гетеротренинга, помогающие спортсменам овладевать необходимыми умениями и навыками в сферах самопознания, самоконтроля и саморегуляции.

Современные тенденции в развитии Европейской спортивной психологии С.Д. Неверкович и Н.В. Стамбулова и др. видят в неуклонном нарастании значимости и популярности проблемы психологии физических упражнений.

Отличительными особенностями программ ментальной тренировки, которые рекомендуется использовать при донозологических изменениях нервно-психического статуса, являются:

- обязательное овладение техникой ментальной тренировки с вхождением в так называемое "альтернативное состояние сознания";
- освоение техники образных представлений (имагинаций);
- обучение технике целенаправленного создания "позитивных образов состояния и будущего" для совершенствования процессов психической саморегуляции и развития психической самозащиты (П.В. Бундзен, М.А Бендюков, А.И. Кирюшин, 1994).

Как и методы физической тренировки, программы ментального тренинга, по мнению П.В. Бундзена, М.А. Бендюкова, А.И. Кирюшина (1994), должны быть дифференцированы в зависимости от специфики донозологических изменений нервно-психического статуса и тем самым потенцировать своей спецификой процессы "перекодирования" психофизического состояния. В настоящее время известен ряд психотехник, которые используют феномен перекодирования функционального состояния. Это, например, метод словесно-образных кодов (по А.В. Алексееву,1985), метод образно-волевых настроев (по Г.Н. Сытину, 1994) и др. Принципиальным отличием разработанной технологии ментального тренинга от других психотехнических методов является долговременный комплексный характер психической подготовки, непосредственно интегрированный в структуру учебно-тренировочного процесса. Важнейшей отличительной чертой используемой в России модели ментального тренинга является выраженная психопедагогическая направленность, нацеленная на выработку психических качеств и навыков, которые формируют высокий моторно-психический (психоэнергетический) потенциал спортсмена и уверенность в достижении успеха в условиях соревновательной деятельности.

Необходимо подчеркнуть, что ментальная тренировка представляет собой структурно-целостную систему психической подготовки, обеспечивающую тренинг базисных психофизиологических механизмов, связанных с реализацией спортивной деятельности.

Программа базового курса ментального тренинга (П.В. Будзен, К.Т. Коротков, В.И. Баландин, 1995) включает четыре этапа:

Первый этап – базисный курс психотренинга. Научиться мышечному и психическому расслаблению (релаксации) и создать необходимую основу для освоения программ саморегуляции психического состояния.

Второй этап – спортивный психотренинг. Развитие и совершенствование ряда важных для спорта и жизни качеств – уверенности, спокойствия, сосредоточенности, умения преодолевать трудности и др.

Третий этап – спортивный психотренинг. Совершенствование идеомоторных навыков.

Четвертый этап – мышечная релаксация, психическая релаксация, идеомоторная тренировка, мобилизация и концентрация внимания. Обобщить полученные знания, умения и навыки в рамках ментального тренинга.

Вопросы для контроля

1. Раскрыть поэтапность развития power mix, как фитнес системы.
2. Индивидуальный подход в подборе упражнений power mix
3. Наследие зарубежных и отечественных исследований в области power mix
4. Провести сравнительный анализ систем софт-фитнеса и power mix
5. Основы самоконтроля и саморегуляции при занятиях фитнесом power mix.
6. Ментальная тренировка в развитии силовых способностей (комплексная тренировка).
7. Показания и противопоказания при занятиях POWER MIX.
8. Значение средств и методов психорегуляции для гармонизации состояний во время занятий power mix.
9. Предупреждение перенапряжений. Соблюдение основных методологических принципов тренировки power mixa.
10. Строительство тела по Вейдеру (боди-билдинг.).
11. Значение визуализации, образного мышления при выполнении упражнений power mix.

Практическое занятие 5-8

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для способности поддерживать должный уровень физической

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: Направленность упражнений на естественность и легкость выполнения – чтобы человеку было комфортно. Это предпочтение релаксационных действий напряженным, и целью таких упражнений становиться научить человека уменьшить привычное напряжение в теле и получить как можно больше положительных ощущений и эмоций. Все эти системы рассматривают тело и ум как единое целое, как «постоянный психофизический процесс, в котором изменения на любом уровне воздействуют на остальные части человеческого организма».

Мы имеем право считать упражнение психофизическим, если оно начинается с положительного эмоционального настроя, концентрации внимания на дыхании, на своих мышцах, осанке – и здесь же на своих ощущениях, которые возникают при выполнении упражнений.

Все эти системы стремятся научить человека быть более расслабленным, более «естественным» как во время отдыха, так и в действии. Все они

направлены на устранение ненужного напряжения, которое присутствует почти в каждом человеке в повседневной суете, причем для многих такое напряжение стало привычным, мы даже не понимаем, что постоянно находимся в мышечно-эмоциональном напряжении, которое очень быстро нас приводит к утомлению.

Потенциал тела характеризует личность человека на более «грубом» поведенческом уровне, и на уровне интероцептивных ощущений. Телесный интеллект – это тонкая рефлексия, дифференциация в своем теле различных модальностей (визуальных, слуховых, тактильных, обонятельных, вкусовых ощущений) и использование этой способности в повышении общего уровня культуры человека, в том числе культуры питания, физической культуры, культуры половых отношений.

Цели по повышению телесной компетентности: познание своего тела, изучение языка тела – «системы раннего оповещения», развитие умения устранять и контролировать мышечные зажимы, быть устойчивым, гибким, спонтанным; освоение методов психосоматической саморегуляции; получение радости через спорт, танцы, культуру сексуальных отношений.

Великий русский артист и создатель школы актерского мастерства Михаил Чехов говорил, что «наше тело является не чем иным, как воплощением нашей психики». Он разработал учение о центрах — тех участках нашего тела, в которых сконцентрировано основное, что определяет наш образ и характеризует личность в ее взаимосвязи с телом. Так, у свободного, гармоничного, «идеального» человека центр находится в груди, все его движения раскованы и плавны, а жесты широки и размашисты. Легкая поступь такого гармоничного человека, так же как мягкость и плавность движений, связаны с тем, что как передвижение в пространстве, так и изменение позы происходят при абсолютно свободных мышцах всего тела, при этом условии в движении участвуют только те мышцы, которые его осуществляют. И еще очень важный момент. Известный английский нейрофизиолог Ч. Шеррингтон установил новую существенную закономерность: эмоциональное переживание возникает первым, а вегетативно-соматические сдвиги в организме человека следуют потом, то есть они - явление вторичное. От нашего эмоционального состояния, от образа наших мыслей зависит наше психическое и как следствие физическое и физиологическое состояние нашего тела.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения поточно-проходным способом – 10-15 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: выполнение комплекса поточным способом с минимальными интервалами отдыха. За интенсивностью выполнения упражнений следить по показателям ЧСС. Упражнения на развитие отстающих физических качеств. Упражнения на расслабление и гибкость по системе «стретчинг».

Сформировать представление о гормональных особенностях юношеского возраста.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Предназначение, цели и задачи софт-фитнеса

2. Провести сравнительный анализ существующих фитнес-систем.

3. Сформировать научное представление о средствах и методах физической культуры, благоприятно влияющих на физическое и психическое здоровье.

4. Новые научные открытия в области фитнеса

5 Факторы, определяющие успешность в развитии гибкости..

6. Стретчинг как система упражнений на развитие гибкости. Миотатический рефлекс в процессе выполнения упражнений стретчинга

7. Индивидуальный подход в подборе упражнений софт-фитнеса.

Практическое занятие 9-12

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. . В отличие от некоторых тренировок, занятия фитнесом, несмотря на свою напряженность, приносят радость, эмоциональный подъем, бодрость, чувство удовлетворения.

Заниматься фитнесом можно в любое удобное время дня. Желательно, чтобы оно было постоянным. Утром (вместо зарядки) можно выполнить небольшой комплекс, состоящий из нескольких упражнений (20-25 мин).

Продолжительные и интенсивные занятия рекомендуется проводить через 1,5-2 часа после приема пищи и за 2-3 часа до приема пищи. Кроме того, не следует заниматься поздно вечером перед сном, так как полученный заряд бодрости может помешать спокойному сну.

Возможны самые разнообразные варианты занятий. Они могут различаться подбором средств, дозировкой отдельных упражнений, темпом их выполнения, амплитудой движений, их чередованием и т.д. Однако все варианты должны быть подчинены единым законам построения. Наиболее крупной структурной единицей является комплекс. Он делится на части (подготовительную, основную, заключительную), которые в свою очередь состоят из блоков. В них входят упражнения.

Главный принцип при занятиях фитнесом – систематичность. Очень важно не делать перерывов в занятиях. Достаточно пропустить несколько дней, чтобы положительные изменения, которые начали происходить в организме, приостановились.

Продолжительность занятий, количество упражнений в занятии, число повторений, темп выполнения должны строго соответствовать физическим возможностям занимающихся.

Очень важно чередовать напряженные занятия и легкие. Если каждый раз нагружать мышцы сверх привычных для них пределов, то можно получить травму. Организму необходим день отдыха, чтобы восстановиться. Помимо этого, с потом организм теряет калий, который регулирует температуру тела, функционирование мышечной системы и передачу нервных импульсов. Организму необходим примерно день, в редких случаях два дня, чтобы восстановить калиевый баланс.

Целесообразно заниматься с отягощениями три раза в неделю через день. Сила и мышечная масса будет увеличиваться в дни отдыха.

Обычно организму достаточно 24 часа для восстановления, однако, если предыдущее занятие было слишком напряженным, может понадобиться еще один день.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения поточно-проходным способом – 10-15 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: выполнение упражнений комплекса методом «круговой» тренировки. Количество станций и кругов дозировать по уровню физической подготовленности и самочувствия. Упражнения на расслабление и гибкость по системе «стретчинг».

Сформировать представление о тренировочном режиме при использовании упражнений локального воздействия с наращиванием тканевой массы; тренировочном режиме при использовании упражнений общего и локального воздействия со сбросом тканевой массы.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания. (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Современные оздоровительные системы.

2. Традиционные оздоровительные системы.

3. Раскройте понятие «холизма» в современных оздоровительных системах.

4. Комплексный подход к оздоровлению человека М. Норбекова.

5. Суставная гимнастика как мышечная гимнастика, гимнастика воли, гимнастика воображения. Ознакомиться с комплексом, быть готовыми к проведению.

6. Система М. Норбекова .Укрепление иммунитета, тренировка эмоций.

7. Методика "Разумный путь"— как система взглядов позитивного мышления.

8. Способы перепрограммирование себя на позитивное мышление.

9. Что подозревается под «эмоциональными блоками», «накопителем переживаний».

10.Составьте для себя программу практических действий по методу «Разумного пути».

11. Методика "Разумный путь"— как система взглядов позитивного мышления.

Практическое занятие 13-16

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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.

Актуальность темы. В настоящее время, время бурного развития фитнес-индустрии, активного строительства и открытия спортивно - оздоровительных и фитнес-центров, особенно актуален вопрос комплектования этих центров квалифицированными кадрами. Скорость открытия фитнес-центров создает такую потребность в тренерских кадрах, которая намного превышает возможности ее удовлетворения. Эта ситуация ставит ряд проблем. Обучаясь в университете, студент получает квалифицированную помощь в выборе средств и методов физической культуры, в данном случае фитнеса, не только для своего физического самосовершенствования, но и для преобретения, может быть дополнительной профессии.

Теоретическая часть: В софт-фитнесе различают комплексы упражнений для укрепления плечевого пояса и рук; комплекс упражнений для укрепления мышц живота; комплекс упражнений для нижней части тела;

комплексная силовая тренировка, включающая упражнения на все группы мышц. Силовая тренировка, предполагающая выполнение статистических и динамических упражнений одновременно на несколько групп мышц; В некоторых видах фитнеса применяют core training – тренировку на нестабильной платформе, обеспечивающую интенсивную работу всех групп мышц (включая глубокие мышцы-стабилизаторы), и развитие координации тела за счет удержания равновесия на платформе; имеет место в некоторых системах фитнеса Elastic tubes training - силовая тренировка с резиновыми амортизаторами, где при помощи амортизаторов выполняются статические и динамические упражнения на все основные группы мышц; Functional training - статико-динамическая энергоемкая силовая тренировка на все группы мышц с акцентом на глубокие мышцы, построенная по особой методике и развивающая выносливость мышц; все системы фитнеса нацелены на укрепление мышц спины, живота и формирование осанки; Упражнения для спины, носящие ярко выраженный лечебно-оздоровительный характер. Необходимо включать в свой режим работу в аэробных видах физической активности, связанных с усиленным потреблением кислорода, например, степ-аэробика, медленный бег, скакалка, велосипед, плавание, лыжи и т.п.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения с предметами – 10-15 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: выполнение упражнений комплекса методом «круговой» тренировки. Количество станций и кругов дозировать по уровню физической подготовленности и самочувствия студентов, увеличивая или уменьшая время выполнения упражнений и переход от станции к станции. Упражнения на гибкость по системе «стретчинг».

Сформировать представление о предупреждении перенапряжений; соблюдении основных методологических принципов тренировки и значении восстановительных средств в фитнесе (массаж, плавание, бег, парная, баня).

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Предназначение, цели и задачи софт-фитнеса

2. Провести сравнительный анализ существующих фитнес-систем.

3. Сформировать научное представление о средствах и методах физической культуры, благоприятно влияющих на физическое и психическое здоровье.

4. Новые научные открытия в области фитнеса

5 Факторы, определяющие успешность в развитии гибкости..

6. Стретчинг как система упражнений на развитие гибкости. Миотатический рефлекс в процессе выполнения упражнений стретчинга

7. Индивидуальный подход в подборе упражнений софт-фитнеса.

8. Влияние силовой тренировки на организм человека.

Практическое занятие 17-20

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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.

Актуальность темы. Антистрессовая пластическая гимнастика способствует развитию психологических способностей человека. Являясь методом психорегуляции является методом психомышечной саморегуляции, которая проявляется в движении. Каждое движение в антистрессовой гимнастике обусловленно релаксирующим характером упражнений. практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом,

восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: Динамическая релаксация достигается за счёт плавного, расслабленного выполнения упражнений с постоянной сменой напряжения и расслабления, с элементами «скручивания» и «раскручивания».

Как раз таки выполнение упражнений антистрессовой пластической гимнастики поможет почувствовать себя, услышать, о чем говорит вам ваш организм.

Обучение антистрессовой пластической гимнастике связанно с обучением:

- во-первых, глубокой релаксации;

- во-вторых, концентрации внимания на ощущении комфорта во время выполнения каждого движения;

- в третьих, создания мыслеобразов, связанных с легкостью, теплом, ярким светом и т.д.;

Выполнять упражнения предлагается выполнять, сравнивая свои движения с полётом птиц, с плывущим по воде и т.д., что способствует развитию представления и воображения.

Очень важно при выполнении упражнений антистрессовой гимнастики сосредотачивать свое внимание на дыхании, которое должно быть комфортным, беспрерывным, совпадать с ритмом выполняемых движений.

В основу антистрессовой пластической гимнастики положен принцип совершенствования от физического до мыслительного и нравственного. Под качеством процесса движения понимается степень его слитности, непрерывности, плавности. Существует определённая взаимосвязь между психическим состоянием человека и плавностью движений. Чем комфортнее состояние, тем движения плавней, естественней и лучше развиваются все психические процессы. И выполняя более плавные движения, можно успокоиться, почувствовать себя увереннее, комфортнее. Антистрессовая пластическая гимнастика увеличивает эффект сохранения доброжелательного отношения к окружающей действительности, к самому себе. Не случайно именно плавные движения притягивают взгляд, потому что это отражает заложенную потребность нашей психики к гармонии: смотреть на волны и плывущие облака, любоваться восходом солнца и полётом птиц; это скольжение по воде и сам процесс плавания, это пластика старинного танца и т.п. Плавность движений является основой их естественности, тонизирующего и антистрессового воздействия на психику человека.

Ярким примером антистрессовой пластической гимнастики является китайская гимнастика цигун, ушу, индийская йога. Философия данных систем имеет вековую историю, эти системы требуют их изучения и понимания. Положительный результат достигается только тогда, когда гармония выполнения упражнений сливается с гармонией человека.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Базовая аэробика – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES. Выполнение комплекса упражнений для мышц плеча, груди, верхней части брюшного пресса, передней поверхности бедра. Нагрузка средней интенсивности. «Стретчинг» на основные мышечные группы.

Сформировать представление об обменных процессах в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищеварительного режимов, состояние здоровья.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Релаксационные упражнения в современные оздоровительные системы.

2. Релаксационные упражнения в традиционных оздоровительных системах

3. Понятие целостности в современных оздоровительных системах.

4. Комплексный подход к оздоровлению человека.

5. Психомышечная гимнастика, гимнастика воли, гимнастика воображения. Ознакомиться с комплексом, быть готовыми к проведению.

6. Система М. Норбекова. Укрепление иммунитета, тренировка эмоций.

Практическое занятие 21-24

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений в сочетании с аутогенной тренировкой для разностороннего развития физических способностей и владения основами формирования здорового образа жизни, через организацию занятий фитнесом. Аутогенная тренировка в восстановлении сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов.

Теоретическая часть: Аутогенная тренировка (от греч. autos - сам, genos- происхождение). Активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стрессового воздействия. Основными элементами методики являются тренировка мышечной релаксации, самовнушение и самовоспитание (аутодидактика). Аутогенная тренировка была разработана в 20-е годы Шультцем на базе гипноза как средство самовнушения в условиях клиники. В настоящее время принципы аутогенной тренировки нашли применение и в спорте при разработке психорегуляторных приемов целенаправленного самостоятельного воздействия на психические процессы и психовегетативные функции. Классическая аутогенная тренировка по Шультцу (1964) охватывает шесть тренировочных ступеней, каждая из которых направлена на определенную область или систему органов тела: 1) мышцы, 2) кровеносные сосуды, 3) сердце, 4) легкие, 5) органы пищеварения, 6) голову. Вспомогательные упражнения аутогенной тренировки, по Шультцу, направлены на значимые для саморегуляции "функциональные области" Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Базовая аэробика – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES. Выполнение комплекса упражнений для спины, нижней части брюшного пресса, внутренней поверхности бедра. Нагрузка средней интенсивности. «Стретчинг» на основные мышечные группы.

Сформировать представление об реабилитационных средствах восстановления (основы массажа и самомассажа), баня, парной, сауне как эффективнейших средствах восстановления и закаливания организма.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Аутогенная тренировка в современныех оздоровительных системах.

2. Традиционные оздоровительные системы.

3. Раскройте понятие «холизма» в современных оздоровительных системах.

4. Комплексный подход к оздоровлению человека М. Норбекова.

5. Аутогенная тренировка как гимнастика воображения. Ознакомиться с комплексом, быть готовыми к проведению.

Практическое занятие 25-28

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений в сочетании с аутогенной тренировкой для разностороннего развития физических способностей и владения основами формирования здорового образа жизни, через организацию занятий фитнесом. Аутогенная тренировка в восстановлении сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов.

Теоретическая часть: Аутогенная тренировка (от греч. autos - сам, genos- происхождение). Активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стрессового воздействия. Основными элементами методики являются тренировка мышечной релаксации, самовнушение и самовоспитание (аутодидактика). Аутогенная тренировка была разработана в 20-е годы Шультцем на базе гипноза как средство самовнушения в условиях клиники. В настоящее время принципы аутогенной

тренировки нашли применение и в спорте при разработке психорегуляторных приемов целенаправленного самостоятельного воздействия на психические процессы и психовегетативные функции. Классическая аутогенная тренировка по Шультцу (1964) охватывает шесть тренировочных ступеней, каждая из которых направлена на определенную область или систему органов тела: 1) мышцы, 2) кровеносные сосуды, 3) сердце, 4) легкие, 5) органы пищеварения, 6) голову. Вспомогательные упражнения аутогенной тренировки, по Шультцу, направлены на значимые для саморегуляции "функциональные области" Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Базовая аэробика – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES. Выполнение комплекса упражнений для спины, нижней части брюшного пресса, внутренней поверхности бедра. Нагрузка средней интенсивности. «Стретчинг» на основные мышечные группы.

Сформировать представление об реабилитационных средствах восстановления (основы массажа и самомассажа), баня, парной, сауне как эффективнейших средствах восстановления и закаливания организма.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Аутогенная тренировка в современныех оздоровительных системах.
2. Традиционные оздоровительные системы.
3. Раскройте понятие «холизма» в современных оздоровительных системах.
4. Комплексный подход к оздоровлению человека М. Норбекова.
5. Аутогенная тренировка как гимнастика воображения. Ознакомиться с комплексом, быть готовыми к проведению.

Практическое занятие 29-32

Тема: Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний согласно ФОС.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: Понятие «закаливание» возниклона основе аналогии закалки железа, превращения его в сталь. Общеизвестно, что закаливание является одним из важнейших слагаемых здорового образа жизни.

Под закаливанием следует понимать деятельность, направленную на совершенствование система терморегуляции организма посредством относительно низких и высоких температурных раздражителей.

Закаливание - это тренировка сердечно-сосудистой, гуморальной и нервной систем. Тренировка воли и характера человека, повышение его жизненного тонуса. При высоких температурных режимах (парная, сауна) и соответствующих гигиенических условий это еще и эффективное средство очищения организма.

Результатом профилактических мероприятий закаливающих процедур является повышение сопротивляемости организма влиянием температурных условий природы, специальной трудовой деятельности и различным экстремальным ситуациям. Закаливание организма способствует

профилактике простудных и инфекционных заболеваний, в особенности гриппозной и ревматической инфекции.

Естественные факторы природы, солнце, воздух, вода действуют на тело человека через рецепторный аппарат (нервные окончания), заложенные в кожных покровах тела, передают раздражения нервным проводниковым путям от периферии к центру и коре мозга. Эти раздражения переключаются на другие нервные проводниковые пути, идущие от коры головного мозга к внутренним органам, и таким образом влияют на них и регулируют их деятельность.

Итак, закаливание - испытанное и надежное оздоровительное средство. Но оно может стать таковым лишь при соблюдении принципов, которые выработаны практическим опытом и подкреплены медико-биологическими и педагогическими исследованиями. К ним отнесены также принципы, как систематичность, постепенность, и последовательность, индивидуализации, сочетание общих и локальных процедур, активный режим, разнообразие средств и форм, самоконтроль.

Установлено, что устойчивость организма к неблагоприятным факторам значительной мере повышается благодаря сочетанию общих и локальных (местных) процедур.

Закаливание водой. Целительная сила воды известна с древних времен. Ее высокая эффективность воздействия на организм повышенной теплоемкостью в сравнении с воздухом, содержанием растворимых в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Кстати с целью усиления раздражавшего действия воды иногда к ней прибавляют две-три столовые ложки поваренной соли либо три-четыре ложки столового уксуса. Основное же преимущество воды как средства закаливания заключается в температурном факторе. Водяные процедуры по своей температуре подразделяют на горячие - выше 40 градусов, теплые - 36-40, безразличные - 34-35, прохладные - 2П-33 и холодные ниже 20 градусов Закаливание водой начинают с «мягких» процедур – обтирания (можно сочетать с ножными ваннами), затем переходят к обливанию, после этого к душу и купанию.

Водные процедуры вначале проводят при температуре воздуха не ниже 17-20 градусов, и лишь по мере развития закаленности следует переходить к более низкой. Лучшее время процедур - утренние часы, через некоторое время после сна или в конце утренней зарядки, когда кожа равномерно согрета. Водные процедуры, выполняемые перед сном, переносятся плохо.

Обтирание - начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней проводят обтирания полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сперва обтираются по пояс, затем переходят к обтиранию всего тела.

Обливание - характеризуется действием низкой температуры воды, небольшим давлением струи, падающей на поверхность тела. Для первых обливаний температура воды должна составлять около 30 градусов и в дальнейшем снижаться до 15 градусов и ниже. При этом процедура с последующим растиранием тела длится от трех до четырех минут. Душ - еще более энергичная водная процедура, на первых порах температура воды составляет 30-35 градусов, продолжительность - не более одной минуты. Затем температуру воды постепенно снижают, а время приема душа увеличивают. После физических, а также умственных нагрузок, для снятия утомления применяют контрастный душ.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Танцевальные упражнения под музыку –10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц передней поверхности бедра в положении стоя; нижней части спины, ягодиц и задней поверхности бедра в положении упора стоя на коленях и лежа на животе. Нагрузка средней интенсивности. Упражнения на развитие отстающих физических качеств. «Стретчинг» у опоры.

Сформировать представление о средствах и методах закаливания (воздушные процедуры, закаливание водой и др.).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Раскрыть поэтапность развития power mix, как фитнес системы.
2. Индивидуальный подход в подборе упражнений power mix
3. Наследие зарубежных и отечественных исследований в области power mix
4. Провести сравнительный анализ систем софт-фитнеса и power mix
5. Основы самоконтроля и саморегуляции при занятиях фитнесом power mix.
6. Ментальная тренировка в развитии силовых способностей (комплексная тренировка).
7. Показания и противопоказания при занятиях POWER MIX.

5 СЕМЕСТР
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практические занятия 1-6

Тема: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Фитнес».

Фитнес развивает основные физические качества, совершенствует функциональную деятельность организма, способствует освоению большого

количества разнообразных двигательных навыков. Фитнес создает основу для специальной подготовки. Она обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, без которых невозможно совершенствование в избранном виде спорта.

Любые виды фитнеса направлены на оздоровление организма, максимально оберегая от травм. Поэтому фитнес не относится к какой-либо дисциплине и не является профессиональным видом спорта, в котором целью является максимальный бал или результат. Простыми словами, фитнес – это тренировки для людей, которые хотят оздоровиться и выглядеть хорошо, а не развить максимальные возможности своего тела и выиграть какой-либо кубок. Улучшает общее самочувствие и подвижность. Укрепляет мышцы независимо от направления и вида нагрузки. Подходит для всех возрастов и состояний здоровья при любой физической активности, но в зависимости от выбранного направления. Среди огромного разнообразия направлений выбрать нагрузку для себя может каждый. Грамотное выполнение программ фитнеса не приводит к ухудшению физического состояния, в отличие от профессионального спорта. Занятия приводят к снижению лишнего веса. При занятиях фитнесом нет никакой необходимости прибегать к анаболическим стероидам и допингу. Занятия фитнесом всегда разнообразны, выполняются под зажигательную музыку или наоборот, релаксирующую, поэтому каждый может подобрать нагрузку индивидуально по предпочтениям и вкусу.

Однако занятия фитнесом не могут обеспечить той физической формы, которую дают силовые виды спорта, поэтому нужно учитывать эту разницу. Каждое направление имеет свои противопоказания и предостережения, важно учитывать эти факторы при выборе определенного направления.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения –10 минут.

Основная часть. 1. Ознакомление с выполнением тестов по физической подготовленности. 2. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по ЧСС. Упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

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

3. Физическое качество – сила и методика ее развития.

3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

Практические занятия 7-12

Тема: Диагностика физической подготовленности

Цель: диагностика и определение уровня физической подготовленности студентов до начала занятий по элективным курсам по направлению «Фитнес».

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение

самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Относительно новым направлением в фитнесе является soft fitness**,** или «мягкий» фитнес, которым можно заниматься начинающим спортсменам или людям со слабым здоровьем. В отличие от большинства интенсивных тренировок, софт-фитнес рассчитан на такие категории людей:

- физически неподготовленных;
- имеющих проблемы со здоровьем;
- людей, у которых были серьезные травмы, имеется большой лишний вес или хронические заболевания.

После перенесенных травм и хронических заболеваний способность человеческого организма заниматься спортом резко снижается. Также физическая активность противопоказана людям с большим весом и при слабой выносливости. В данном случае врачи назначают лечебную физическую культуру, частью которой является soft fitness, помогающий людям встать на ноги и избавиться от лишнего веса без нанесения вреда организму. Софт-фитнесом можно заниматься при почечной недостаточности, травмах позвоночника, остеохондрозе, гипертонии и сколиозе. Такие занятия направлены на планомерное действие, при этом они помогают поддерживать вес в норме.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. Проведение тестов по диагностике физической подготовленности студентов. Определение уровня готовности к освоению и совершенствованию материала по направлению «Фитнес». Выявление развития отстающих физических качеств.

Упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

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

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

Практические занятия 13-18

Тема: Диагностика физической подготовленности

Цель: диагностика и определение уровня физической подготовленности студентов до начала занятий по элективным курсам по направлению «Фитнес».

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Занятия soft fitness достаточно интересны и разнообразны, к тому же они задействуют все группы мышц. Во время тренировки в работу включаются мышцы живота и ягодиц, а также хорошо прорабатываются руки и ноги. Некоторые упражнения софт-фитнеса направлены на пластику и гибкость тела. В зависимости от самочувствия можно увеличить или уменьшить нагрузку. Как правило, группы по софт-фитнесу формируются в зависимости от состояния здоровья людей и их физической подготовки.

Софт-фитнес помогает укрепить мышцы тела и улучшить состояние внутренних органов. Это направление в фитнесе включает такие программы:

- фитнес-йога - в ней используются несложные позы, позаимствованные из йоги. Каждое упражнение выполняется плавно, медленно и поочередно. За счет статических упражнений укрепляются мышцы тела, и повышается уровень стрессоустойчивости организма;

- пилатес представляет собой набор упражнений, разработанных Йозефом Пилатесом. Они устраняют мышечный дисбаланс, улучшают эмоциональный фон и осанку, а также нормализуют сон и прорабатывают глубокие группы мышц;

- стретчинг направлен на тренировку эластичности и гибкости тела. Эта программа развивает подвижность суставов и эластичность связок, а также избавляет от болей в мышцах;

- калланетика – это программа, состоящая из динамических и статических упражнений с незначительной амплитудой. Во время тренировки укрепляются внутренние группы мышц. Занятия направлены на расслабление, укрепление мышц и улучшение работы внутренних органов.

Софт-фитнес включает в себя и оздоровительные программы, при помощи которых улучшается самочувствие и тренируются мышцы тела. Тренировки проходят без использования утяжелителей и спортивного оборудования, а силовые упражнения выполняются в щадящем режиме. Софт-фитнес включает в себя такие упражнения:

- на развитие координации движений;
- кондиционного характера;
- статические упражнения;
- упражнения на растяжку и повышение упругости тела.

Оздоровительные программы нацелены на постановку красивой и правильной осанки. Это гимнастические упражнения, во время которых задействуются суставы позвоночника и верхнего плечевого пояса. Такие программы разрабатываются для людей, имеющих проблемы с позвоночником. Это профилактические меры, предотвращающие развитие

остеохондроза и других видов искривлений позвоночного столба. Применяются для мышц спины, брюшного пресса и верхнего плечевого пояса. Занятия софт-фитнесом проходят в группах, состоящих из пяти и более человек. К многочисленным достоинствам данного направления в фитнесе относят:

- возможность заниматься при наличии избыточного веса и хронических заболеваний;
- укрепление мышц тела и щадящая подготовка к физическим нагрузкам;
- расслабление;
- улучшение эмоционального фона;
- укрепление внутренних органов;
- повышение гибкости и улучшение осанки.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения – 10-15 минут.

Основная часть. Проведение тестов по диагностике физической подготовленности студентов. Определение уровня готовности к освоению и совершенствованию материала по направлению «Фитнес». Выявление развития отстающих физических качеств.

Упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

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

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

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

Практические занятия 19-24

Тема: Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Современный и модный в настоящее время фитнес уже существовал и процветал сотни лет назад, однако тогда назывался по-другому, точнее, не назывался никак вообще. Речь идет об античной версии возникновения подобного образа жизни, которая, по мнению большинства специалистов, не подлежит сомнению. Еще в V веке до н. э. древние греки, по сути, создали «доисторический фитнес», посвятив себя занятиям спортом и превратив это в своеобразное искусство. Главной целью для первых спортсменов-любителей была внутренняя гармония и внешняя красота. Более того, ежедневные многочасовые тренировки сделали атлетику профессией — античные спортсмены тратили все свое время на тренировки, чтобы побеждать на Олимпийских играх. Чуть позже, искусство атлетизма достигло Рима, и древние спортивные состязания стали там любимым народным зрелищем. В итоге зародился знакомый многим фитнес — новое слово со старым смыслом. Стоит вспомнить и о существовании первых древнеримских фитнес - клубов, которые служили не только для санитарно-гигиенических процедур, но также для физических упражнений и культурных развлечений. Позже подобные заведения возникли во многих европейских странах. Вторая версия возникновения фитнеса (которую, впрочем, лучше назвать вторым этапом его развития) — американская. Официально данный термин родился в США около 30 лет назад, хотя первые тренировочные программы сформировались еще во время. Второй мировой войны. Чтобы не терять время зря, американские солдаты занимались с отягощениями, укрепляли мышцы пресса, подтягивались на перекладине. Спустя годы простейшие упражнения стали классикой, а профессионалы в сфере фитнеса постоянно совершенствуют их.

В 70-е годы XX века тесты физического состояния различных групп населения выявили массу проблем со здоровьем многих американцев. И эти проблемы увеличивались пропорционально улучшению качества жизни. При президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в данной области, а также политики из разных штатов. Главной задачей этого совета была популяризация спортивно-оздоровительных упражнений. К концу 80-х годов прошлого века фитнес, наконец, пожаловал в СССР, тем самым начертав в истории очередной, советский, этап своего развития, за которым последовал т. н. славянский, или же постсоветский этап. До начала исторических изменений в 80-е годы в бывшем Советском Союзе понятия фитнеса не было вовсе, существовали только спорт и физическая культура. Абсолютная доступность занятий и послужила фундаментом для успехов советского спорта. Возможность бесплатно заниматься в многочисленных секциях при школах, домах культуры, спортивных комплексах была у каждого человека любого возраста.

Способные дети и подростки могли рассчитывать на дальнейшие занятия спортом высших достижений. Остальные могли заниматься сколько угодно – для собственного удовольствия и поддержания хорошей физической формы. Именно физическая культура и является прообразом современного фитнеса.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: Разучивание комплекса упражнений на верхний плечевой пояс и мышцы туловища без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление об истории, современном состоянии и перспективах развития фитнеса в России и за рубежом.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

3. Физическое качество – сила и методика ее развития.

3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

Практические занятия 25-30

Тема: Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть:

Фитнес (от. Англ.to be fit- быть в форме) - это активный образ жизни, сочетающий в себе занятия спортом и правильное питание, что, в конечном итоге, укрепляет здоровье. Занятие фитнесом в последнее время пользуются большим успехом. Действительно, трудно пройти мимо его достоинств, настолько он уникален и эффективен. Одновременно следует отметить, что фитнес имеет огромное количество разновидностей. Благодаря этому

многообразию, любой желающий имеет возможность подобрать для себя такую программу, которая подходит именно ему. На данный к фитнесу относят: аэробика, стретчинг, йога, шейпинг, Пилатес, калланетика. В чем же заключается польза такого занятия. Оказывается, она очень велика. Разные виды упражнений и разная степень силовой нагрузки позволяют работать разным группам мышц, а весь комплекс в целом корректирует фигуру. Здесь можно привести простейшие примеры. Например, плавание успешно сочетается с занятиями на тренажерах, дающих, пожалуй, более интенсивную нагрузку на мышцы. Тренажеры могут быть заменены и силовой тренировкой - как способом активизировать все мышцы организма и поднять тонус. Ритмическая гимнастика, требующая активности движений, в фитнес - комплексе может сочетаться с более легким видом нагрузки - бегом. Один из основополагающих принципов фитнесса является гармония. В рамках ежедневного фитнес - комплекса разные виды нагрузок чередуются между собой и составляют некие гармоничные единства, позволяющие добиться хорошего здоровья, красоты, внутренней гармонии. Занятия фитнесом становятся, образом жизни, и ассоциируются с успехом и благосостоянием, а также умением добиваться всего своим трудом.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: Разучивание комплекса упражнений на мышцы туловища и ноги без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление о значимости занятий фитнесом, как одного из средств общефизической и специальной физкультурной подготовки.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

3. Физическое качество – сила и методика ее развития.

3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

Практические занятия 31-36

Тема: Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение

самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть:

Фитнес (от. Англ.to be fit- быть в форме) - это активный образ жизни, сочетающий в себе занятия спортом и правильное питание, что, в конечном итоге, укрепляет здоровье. Занятие фитнесом в последнее время пользуются большим успехом. Действительно, трудно пройти мимо его достоинств, настолько он уникален и эффективен. Одновременно следует отметить, что фитнес имеет огромное количество разновидностей. Благодаря этому многообразию, любой желающий имеет возможность подобрать для себя такую программу, которая подходит именно ему. На данный к фитнесу относят: аэробика, стретчинг, йога, шейпинг, Пилатес, калланетика. В чем же заключается польза такого занятия. Оказывается, она очень велика. Разные виды упражнений и разная степень силовой нагрузки позволяют работать разным группам мышц, а весь комплекс в целом корректирует фигуру. Здесь можно привести простейшие примеры. Например, плавание успешно сочетается с занятиями на тренажерах, дающих, пожалуй, более интенсивную нагрузку на мышцы. Тренажеры могут быть заменены и силовой тренировкой - как способом активизировать все мышцы организма и поднять тонус. Ритмическая гимнастика, требующая активности движений, в фитнес - комплексе может сочетаться с более легким видом нагрузки - бегом. Один из основополагающих принципов фитнесса является гармония. В рамках ежедневного фитнес - комплекса разные виды нагрузок чередуются между собой и составляют некие гармоничные единства, позволяющие добиться хорошего здоровья, красоты, внутренней гармонии. Занятия фитнесом становятся, образом жизни, и ассоциируются с успехом и благосостоянием, а также умением добиваться всего своим трудом.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. SOFT FITNES: Разучивание комплекса упражнений на мышцы туловища и ноги без снарядов и отягощений. Обучение правильной технике выполнения движений. Упражнения на расслабление, самомассаж.

Сформировать представление о значимости занятий фитнесом, как одного из средств общефизической и специальной физкультурной подготовки.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

3. Физическое качество – сила и методика ее развития.

3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

6 СЕМЕСТР
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ БАЗОВЫХ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие 1, 2, 3

Тема: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Фитнес».

Фитнес развивает основные физические качества, совершенствует функциональную деятельность организма, способствует освоению большого количества разнообразных двигательных навыков. Фитнес создает основу для специальной подготовки. Она обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, без которых невозможно совершенствование в избранном виде спорта.

Любые виды фитнеса направлены на оздоровление организма, максимально оберегая от травм. Поэтому фитнес не относится к какой-либо дисциплине и не является профессиональным видом спорта, в котором целью является максимальный бал или результат. Простыми словами, фитнес – это тренировки для людей, которые хотят оздоровиться и выглядеть хорошо, а не развить максимальные возможности своего тела и выиграть какой-либо кубок. Улучшает общее самочувствие и подвижность. Укрепляет мышцы независимо

от направления и вида нагрузки. Подходит для всех возрастов и состояний здоровья при любой физической активности, но в зависимости от выбранного направления. Среди огромного разнообразия направлений выбрать нагрузку для себя может каждый. Грамотное выполнение программ фитнеса не приводит к ухудшению физического состояния, в отличие от профессионального спорта. Занятия приводят к снижению лишнего веса. При занятиях фитнесом нет никакой необходимости прибегать к анаболическим стероидам и допингу. Занятия фитнесом всегда разнообразны, выполняются под зажигательную музыку или наоборот, релаксирующую, поэтому каждый может подобрать нагрузку индивидуально по предпочтениям и вкусу.

Однако занятия фитнесом не могут обеспечить той физической формы, которую дают силовые виды спорта, поэтому нужно учитывать эту разницу. Каждое направление имеет свои противопоказания и предостережения, важно учитывать эти факторы при выборе определенного направления.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по фитнесу. 2. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

3. Физическое качество – сила и методика ее развития.

3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

Практическое занятие 4, 5 ,6

Тема: Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: Для занятий фитнесом лучше иметь специальный костюм. Он должен быть, во-первых, удобным для выполнения упражнений, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения. Во-вторых, он должен быть красивым – это мобилизует занимающихся, стимулирует их красиво двигаться, сохранять правильную осанку. Кроме комфортности и эстетичности костюм должен обладать и функциональными свойствами, то есть помогать добиваться определенного эффекта (например, согнать лишний вес, улучшить телосложение). Поэтому, если надо избавиться от лишних килограммов, уменьшить объем талии, бедер, то рекомендуется надевать на соответствующие части тела утеплители.

Заниматься же, например, в двух тренировочных костюмах (шерстяном, а сверху еще синтетическом, который не пропускает воздух) могут себе позволить только хорошо тренированные и абсолютно здоровые люди, спортсмены, так как повышение температуры тела, большая теплоотдача предъявляют особые требования к сердечно-сосудистой системе.

Для профилактики плоскостопия, упражнения в положении стоя, особенно беговые, лучше выполнять в кроссовках с супинаторами. А вот упражнения в партере удобнее выполнять в носках.

Заниматься следует в просторном, хорошо проветриваемом помещении, при температуре 18-20 градусов. В теплое время года лучше заниматься при открытых окнах, избегая сквозняков.

На каждого занимающегося должно приходиться не менее 4 кв. метров площади. В тесном помещении невозможно производить движения с полной амплитудой. Для выполнения упражнений сидя и лежа на полу необходимо использовать мягкий коврик, который очень важно содержать в чистоте.

При занятиях фитнесом, в особенности на полу, кожа быстро загрязняется. Поэтому после занятий следует обязательно принимать теплый душ. Он оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Горячий и продолжительный душ понижает возбудимость, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Другим дополнительным гигиеническим средством, кроме душа, является массаж. Его приемы действуют на расположенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем:, вследствие чего улучшается кровообращение, работоспособность мышц, повышается эластичность и прочность мышечных сухожилий и связок, улучшается подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Разучивание комплекса упражнений на развитие мышц предплечья, плеча и груди. Разновидность упражнений с собственным весом тела, в сопротивлении партнера, с гантелями, штангой, эспандером, на снарядах и специальных тренажерах, в положении стоя, сидя, лежа на скамейке и т.д.

Упражнения на расслабление и психорегуляцию. Сформировать представление о гигиене при занятиях фитнесом.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и гибкость (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

3. Физическое качество – сила и методика ее развития.

3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

Практическое занятие 7, 8, 9

Тема: Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной

физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: POWER MIX не предусматривает особой подготовки и подойдет даже новичкам. Это отличный вариант для пожилых людей и тех, кто хочет восстановиться после травмы или тяжелой болезни. Упражнения с медболом помогут похудеть и набрать мышечную массу, обеспечит равномерный тонус мышц и разовьёт координацию движений.

Противопоказаниями для занятий POWER MIX могут быть тяжелые заболевания центральной нервной системы или онкология, а также беременность на поздних сроках.

Польза занятий POWER MIX: ускоряют обменные процессы; укрепляют сердечно-сосудистую систему; улучшают тонус мышц; развивают выносливость и координацию движений; корректируют фигуру; сжигают жир.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Разучивание комплекса упражнений на развитие мышц спины, ног, прямые и косые мышцы живота. Нагрузка умеренной интенсивности

Упражнения на развитие физических качеств: силы, гибкости.

Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях POWER MIX.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

3. Физическое качество – сила и методика ее развития.

3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

Практическое занятие 10, 11, 12

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: *Аэробика* – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, отличный способ для поднятия настроения и борьбы с лишним весом. *Слайд-аэробика* – это комплекс упражнений атлетической направленности с использованием специальной слайд - доски. Занятия на слайде являются высокоинтенсивным видом аэробных тренировок. Большинство упражнений напоминает движения конькобежца и направлено на развитие мышц нижней части тела, а также общей выносливости, чувства равновесия и координации. *Степ-аэробика* – вид аэробики с использованием специальной степ - платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с шагами и подскоками на нее и через нее в различных направлениях. Сама платформа изготовлена из плотного каркаса, который выдерживает нагрузку до 600 кг, что обеспечивает

полную безопасность. Степ - аэробика прекрасно подходит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а также для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена. *Танцевальная аэробика* представляет собой комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов. Она укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку. *Аква - аэробика* – аналог классических аэробных тренировок в воде с использованием специального инвентаря (пояса, жилеты, гантели, планки, весла, перчатки и т.д.) Водная среда облегчает выполнение большинства упражнений и является отличным местом для проведения занятий с ярко выраженным оздоровительным эффектом. *Стрейчинг*. Данный комплекс упражнений и поз, получивший свое название из английского языка (stretch – «тянуться, растягиваться»), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. *Тай-чи*. Эта система упражнений была создана даосскими монахами. В ее основе лежит единое целое противоположных космических сил «инь» и «янь». Система упражнений тай-чи состоит из двух процессов: физических упражнений и медитации. *Йога.* Занятия йогой считаются одной из самых гармоничных систем развития человека. Занятия йогой включают различные упражнения, очищающие организм, умение контролировать дыхание и позы, так или иначе воздействующие на жизненные силы, заключенные в теле человека. Самой спокойной разновидностью йоги является классическая йога. Занятия не имеют возрастных или профессиональных ограничений. *Фитнес-йога* представляет собой интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения. Она подойдет тем, кто не заинтересован в психологической части йоги – медитации. Эти уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз и общей тренировке тела. *Шейпинг.* Шейпинг является комплексной системой, которая объединяет не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство (шейпинг – хореографию), моду (шейпинг-стиль), концепцию красивой внешности. Тренировка в шейпинге представляет собой комплекс занятий, последовательно воздействующих на различные мышцы тела. *Пилатес.* Система, разработанная Джозефом Пилатесом, и названная его именем, представляет собой комплекс из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятия работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Особое внимание уделяется мышечному «каркасу» для позвоночного столба, состояние которого напрямую связано с общим

развитием всего тела.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Выполнение стандартной комплексной тренировки (14 упражнений): четыре для рук, три для груди, три для спины, два для ног, два для мышц живота. Упражнения выполняются по методу интервальной нагрузки в режиме средней интенсивности. Упражнение на гибкость.

Сформировать представление о зарубежных методических системах развития силы и построения красоты тела (шейпинг, стретчинг, боди-билдинг, акво-билдинг и т. д.).

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

3. Физическое качество – сила и методика ее развития.

3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

Практическое занятие 13, 14, 15, 16

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: *Основные методические направления* воспитания силы базируются на физиологических закономерностях физического воспитания. Прирост силы происходит в том случае, когда процесс занятия создает 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.

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 дает 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 околопредельных отягощений - является основным в тренировке квалифицированных спортсменов. Занятие с предельным весом вызывает значительное эмоциональное утомление и связано с недостаточными объемами нагрузки. Поэтому тренировки проводятся в основном с околопредельными весами, которые преодолеваются без значительного эмоционального возбуждения (вес меньше максимального на 10 - 15 процентов). Вес больше, чем предельный тренировочный желательно 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 объеме упражнения с предельными и околопредельными 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 сжатые губы; 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 отягощении (50 процентов от максимума и выше) интервалы отдыха между повторениями составляют в основном 2 - 3 минуты, околопредельных – 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 околопредельными весами, так и непредельными, до «отказа», в начале следует выполнять первые.

Известно множество методических подходов воспитания силовых способностей повышения объема нагрузки. В основную группу можно выделить следующие:

1) *комплексный метод,* когда в одной серии нагружаются поочередно различные группы мышц;

2) *локальный метод,* когда в нескольких сериях прорабатывается одна группа мышц, а затем переходят к другой группе мышц;

3) *метод ударной тренировки,* когда в одном подходе или серии загружаются поочередно мышцы антагонисты, сгибатели и разгибатели;

4) *волнообразный метод*, когда нагрузку повышают до предельной (например, вес снаряда), а при первых признаках утомления ее снижают (на 10 - 15 кг), делают 1 - 2 подхода и вновь ставят основной вес;

5) *метод «в гору»*, когда нагрузка повышается, к каждому новому весу делается от одного до трех подходов и на пике заканчивается работа над определенной группой мышц;

6) *метод «в гору и под гору»*, когда нагрузка постепенно повышается, а затем постепенно снижается.

И, наконец, третий методический вариант воспитания силы, преодоление сопротивлений с предельной скоростью, используется в основном для развития скоростно-силовых качеств.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Выполнение комплекса в режиме непрерывной нагрузки по методу «круговой» тренировки. Упражнения подбираются для основных групп мышц (8-10 станций) и выполняются на максимальное количество повторений в течение 15-20 сек., после чего происходит смена станции. Объем нагрузки в пределах трех серий. Отдых между сериями (5-7 мин.) заполняется упражнениями на дыхание и расслабление. Упражнение на гибкость.

Сформировать общее представление о методах развития силы.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

3. Физическое качество – сила и методика ее развития.

3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

7 СЕМЕСТР
ПОДДЕРЖАНИЕ ДОЛЖНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие 1, 2, 3

Тема: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни,

работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Фитнес».

Фитнес развивает основные физические качества, совершенствует функциональную деятельность организма, способствует освоению большого количества разнообразных двигательных навыков. Фитнес создает основу для специальной подготовки. Она обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, без которых невозможно совершенствование в избранном виде спорта.

Любые виды фитнеса направлены на оздоровление организма, максимально оберегая от травм. Поэтому фитнес не относится к какой-либо дисциплине и не является профессиональным видом спорта, в котором целью является максимальный бал или результат. Простыми словами, фитнес – это тренировки для людей, которые хотят оздоровиться и выглядеть хорошо, а не развить максимальные возможности своего тела и выиграть какой-либо кубок. Улучшает общее самочувствие и подвижность. Укрепляет мышцы независимо от направления и вида нагрузки. Подходит для всех возрастов и состояний здоровья при любой физической активности, но в зависимости от выбранного направления. Среди огромного разнообразия направлений выбрать нагрузку для себя может каждый. Грамотное выполнение программ фитнеса не приводит к ухудшению физического состояния, в отличие от профессионального спорта. Занятия приводят к снижению лишнего веса. При занятиях фитнесом нет никакой необходимости прибегать к анаболическим стероидам и допингу. Занятия фитнесом всегда разнообразны, выполняются под зажигательную музыку или наоборот, релаксирующую, поэтому каждый может подобрать нагрузку индивидуально по предпочтениям и вкусу.

Однако занятия фитнесом не могут обеспечить той физической формы, которую дают силовые виды спорта, поэтому нужно учитывать эту разницу. Каждое направление имеет свои противопоказания и предостережения, важно учитывать эти факторы при выборе определенного направления.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по фитнесу. 2. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

3. Физическое качество – сила и методика ее развития.

3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

Практическое занятие 4, 5 ,6

Тема: Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: Для занятий фитнесом лучше иметь специальный костюм. Он должен быть, во-первых, удобным для выполнения упражнений, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения. Во-вторых, он должен быть красивым – это мобилизует занимающихся, стимулирует их красиво двигаться, сохранять правильную осанку. Кроме комфортности и эстетичности костюм должен обладать и функциональными свойствами, то есть помогать добиваться определенного эффекта (например, согнать лишний вес, улучшить телосложение). Поэтому, если надо избавиться от лишних килограммов, уменьшить объем талии, бедер, то рекомендуется надевать на соответствующие части тела утеплители.

Заниматься же, например, в двух тренировочных костюмах (шерстяном, а сверху еще синтетическом, который не пропускает воздух) могут себе позволить только хорошо тренированные и абсолютно здоровые люди, спортсмены, так как повышение температуры тела, большая теплоотдача предъявляют особые требования к сердечно-сосудистой системе.

Для профилактики плоскостопия, упражнения в положении стоя, особенно беговые, лучше выполнять в кроссовках с супинаторами. А вот упражнения в партере удобнее выполнять в носках.

Заниматься следует в просторном, хорошо проветриваемом помещении, при температуре 18-20 градусов. В теплое время года лучше заниматься при открытых окнах, избегая сквозняков.

На каждого занимающегося должно приходиться не менее 4 кв. метров площади. В тесном помещении невозможно производить движения с полной амплитудой. Для выполнения упражнений сидя и лежа на полу необходимо использовать мягкий коврик, который очень важно содержать в чистоте.

При занятиях фитнесом, в особенности на полу, кожа быстро загрязняется. Поэтому после занятий следует обязательно принимать теплый душ. Он оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Горячий и продолжительный душ понижает возбудимость, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Другим дополнительным гигиеническим средством, кроме душа, является массаж. Его приемы действуют на расположенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем:, вследствие чего улучшается кровообращение, работоспособность мышц, повышается эластичность и прочность мышечных сухожилий и связок, улучшается подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Разучивание комплекса упражнений на развитие мышц предплечья, плеча и груди. Разновидность упражнений с собственным весом тела, в сопротивлении партнера, с гантелями, штангой, эспандером, на снарядах и специальных тренажерах, в положении стоя, сидя, лежа на скамейке и т.д.

Упражнения на расслабление и психорегуляцию. Сформировать представление о гигиене при занятиях фитнесом.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и гибкость (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

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

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

Практическое занятие 7, 8, 9

Тема: Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей

физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: POWER MIX не предусматривает особой подготовки и подойдет даже новичкам. Это отличный вариант для пожилых людей и тех, кто хочет восстановиться после травмы или тяжелой болезни. Упражнения с медболом помогут похудеть и набрать мышечную массу, обеспечит равномерный тонус мышц и разовьёт координацию движений.

Противопоказаниями для занятий POWER MIX могут быть тяжелые заболевания центральной нервной системы или онкология, а также беременность на поздних сроках.

Польза занятий POWER MIX: ускоряют обменные процессы; укрепляют сердечно-сосудистую систему; улучшают тонус мышц; развивают выносливость и координацию движений; корректируют фигуру; сжигают жир.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка – 10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Разучивание комплекса упражнений на развитие мышц спины, ног, прямые и косые мышцы живота. Нагрузка умеренной интенсивности

Упражнения на развитие физических качеств: силы, гибкости.

Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях POWER MIX.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

3. Физическое качество – сила и методика ее развития.

3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

Практическое занятие 10, 11, 12, 13

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни,

работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: *Аэробика* – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, отличный способ для поднятия настроения и борьбы с лишним весом. *Слайд-аэробика* – это комплекс упражнений атлетической направленности с использованием специальной слайд - доски. Занятия на слайде являются высокоинтенсивным видом аэробных тренировок. Большинство упражнений напоминает движения конькобежца и направлено на развитие мышц нижней части тела, а также общей выносливости, чувства равновесия и координации. *Степ-аэробика* – вид аэробики с использованием специальной степ - платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с шагами и подскоками на нее и через нее в различных направлениях. Сама платформа изготовлена из плотного каркаса, который выдерживает нагрузку до 600 кг, что обеспечивает полную безопасность. Степ - аэробика прекрасно подходит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а также для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена. *Танцевальная аэробика* представляет собой комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов. Она укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку. *Аква - аэробика* – аналог классических аэробных тренировок в воде с использованием специального инвентаря (пояса, жилеты, гантели, планки, весла, перчатки и т.д.) Водная среда облегчает выполнение большинства упражнений и является отличным местом для проведения занятий с ярко выраженным оздоровительным эффектом. *Стрейчинг*. Данный комплекс упражнений и поз, получивший свое название из английского языка (stretch – «тянуться, растягиваться»), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. *Тай-чи*. Эта система упражнений была создана даосскими монахами. В ее основе лежит единое целое противоположных космических сил «инь» и «янь». Система упражнений тай-чи состоит из двух процессов: физических упражнений и медитации. *Йога.* Занятия йогой считаются одной из самых гармоничных систем развития человека. Занятия йогой включают различные упражнения, очищающие организм, умение контролировать дыхание и позы, так или иначе воздействующие на жизненные силы, заключенные в теле человека. Самой спокойной разновидностью йоги является классическая йога. Занятия не имеют возрастных или профессиональных ограничений. *Фитнес-йога* представляет собой интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни

с современной точки зрения. Она подойдет тем, кто не заинтересован в психологической части йоги – медитации. Эти уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз и общей тренировке тела. *Шейпинг.* Шейпинг является комплексной системой, которая объединяет не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство (шейпинг – хореографию), моду (шейпинг-стиль), концепцию красивой внешности. Тренировка в шейпинге представляет собой комплекс занятий, последовательно воздействующих на различные мышцы тела. *Пилатес.* Система, разработанная Джозефом Пилатесом, и названная его именем, представляет собой комплекс из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятия работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Особое внимание уделяется мышечному «каркасу» для позвоночного столба, состояние которого напрямую связано с общим развитием всего тела.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Выполнение стандартной комплексной тренировки (14 упражнений): четыре для рук, три для груди, три для спины, два для ног, два для мышц живота. Упражнения выполняются по методу интервальной нагрузки в режиме средней интенсивности. Упражнение на гибкость.

Сформировать представление о зарубежных методических системах развития силы и построения красоты тела (шейпинг, стретчинг, боди-билдинг, акво-билдинг и т. д.).

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

3. Физическое качество – сила и методика ее развития.

3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

Практическое занятие 14, 15, 16, 17, 18

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов физической культуры направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – владения основами формирования здорового образа жизни, работоспособности студентов через организацию занятий фитнесом,

восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть: *Основные методические направления* воспитания силы базируются на физиологических закономерностях физического воспитания. Прирост силы происходит в том случае, когда процесс занятия создает 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.

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 дает 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 околопредельных отягощений - является основным в тренировке квалифицированных спортсменов. Занятие с предельным весом вызывает значительное эмоциональное утомление и связано с недостаточными объемами нагрузки. Поэтому тренировки проводятся в основном с околопредельными весами, которые преодолеваются без значительного эмоционального возбуждения (вес меньше максимального на 10 - 15 процентов). Вес больше, чем предельный тренировочный желательно 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 объеме упражнения с предельными и околопредельными 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 сжатые губы; 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 отягощении (50 процентов от максимума и выше) интервалы отдыха между повторениями составляют в основном 2 - 3 минуты, околопредельных – 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 околопредельными весами, так и непредельными, до «отказа», в начале следует выполнять первые.

Известно множество методических подходов воспитания силовых способностей повышения объема нагрузки. В основную группу можно выделить следующие:

1) *комплексный метод,* когда в одной серии нагружаются поочередно различные группы мышц;

2) *локальный метод,* когда в нескольких сериях прорабатывается одна группа мышц, а затем переходят к другой группе мышц;

3) *метод ударной тренировки,* когда в одном подходе или серии загружаются поочередно мышцы антагонисты, сгибатели и разгибатели;

4) *волнообразный метод*, когда нагрузку повышают до предельной (например, вес снаряда), а при первых признаках утомления ее снижают (на 10 - 15 кг), делают 1 - 2 подхода и вновь ставят основной вес;

5) *метод «в гору»*, когда нагрузка повышается, к каждому новому весу делается от одного до трех подходов и на пике заканчивается работа над определенной группой мышц;

6) *метод «в гору и под гору»*, когда нагрузка постепенно повышается, а затем постепенно снижается.

И, наконец, третий методический вариант воспитания силы, преодоление сопротивлений с предельной скоростью, используется в основном для развития скоростно-силовых качеств.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. POWER MIX: Выполнение комплекса в режиме непрерывной нагрузки по методу «круговой» тренировки. Упражнения подбираются для основных групп мышц (8-10 станций) и выполняются на максимальное количество повторений в течение 15-20 сек., после чего происходит смена станции. Объем нагрузки в пределах трех серий. Отдых между сериями (5-7 мин.) заполняется упражнениями на дыхание и расслабление. Упражнение на гибкость.

Сформировать общее представление о методах развития силы.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

3. Физическое качество – сила и методика ее развития.

3. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

4. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

5. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

6. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

7. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

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

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

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

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт,2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий

А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. 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.

4. 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

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)./ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес,2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - http://biblioclub.ru/. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. 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.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации,

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2024 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2024 [Электронная версия].

Интернет-ресурсы:

1.Справочная правовая система «Консультант плюс» https://www.consultant.ru/
2.БС «Университетская библиотека онлайн». http://biblioclub.ru
3.Электронно-библиотечная система IPRsmart . https://www.iprbookshop.ru/
4.Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
5.Электронно-библиотечная система «Знаниум»: https://znanium.com/
6.Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/
7.Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
8.Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» https://lib.rucont.ru/
9.Библиотека профессионала №1 https://profspo.ru/
10.Русский язык как иностранный РКИ https://www.ros-edu.ru/

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;

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 (Фитнес)

для студентов всех направлений подготовки и специальностей

Ставрополь, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение	4
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины	5
3. Контрольные точки и виды отчетности по ним	7
4.Методические рекомендации по изучению теоретического материала	7
5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)	7
6. Методические указания по подготовке к экзамену	8
7. Список рекомендуемой литературы	8
8. 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 во 2-7 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	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для 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	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:

6. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
7. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
8. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.
9. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.
10. 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.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ

Не предусмотрены учебным планом

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) 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 дисциплине 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 дисциплине 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 здоровье сберегающих 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. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт,2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. 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.

4. 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

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)./ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес,2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - http://biblioclub.ru/. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. 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.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2024 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2024 [Электронная версия].

Интернет-ресурсы:

1.Справочная правовая система «Консультант плюс» https://www.consultant.ru/
2.ЭБС «Университетская библиотека онлайн». http://biblioclub.ru
3.Электронно-библиотечная система IPRsmart . https://www.iprbookshop.ru/
4.Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
5.Электронно-библиотечная система «Знаниум»: https://znanium.com/
6.Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/
7.Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
8.Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» https://lib.rucont.ru/
9.Библиотека профессионала №1 https://profspo.ru/
10.Русский язык как иностранный РКИ https://www.ros-edu.ru/

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, коротко 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 глав 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 на 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.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика»

для студентов всех направлений подготовки и специальностей

Ставрополь, 2026

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 заведений 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

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	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для 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	Обладает навыками использования средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2 СЕМЕСТР
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие 1. Основы техники избранного вида физкультурно-спортивной деятельности
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: Ознакомится 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.

Практическое занятие 2, 3

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.

Практическия занятия 4-10

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 свиной (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 витамин 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 В$_6$(фасоль, соя,

мясные продукты), B12 (говяжья печень, почки, рыба, молоко, сыр), B$_c$ (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 гирями и гирями.

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.

Практическия занятия 11-16

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 желательно 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

сжатые губы; 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 отягощении (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.

Практическия занятия 16-20

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 регулировки 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 регулировки 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 ни 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.

Практическия занятия 21-22

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·(220 – 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 рабочему 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.

Практическия занятия 23-24

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 противодействуйте 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.

3 СЕМЕСТР
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практические занятия 1-4
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 отставании 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.

Практические занятия 5-8

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.

Практические занятия 9-12

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, 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.

Практические занятия 13-16

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 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.

Практические занятия 17-20

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.

Практические занятия 21-24

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.

Практические занятия 25-28

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.

Практические занятия 29-32

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.

Практические занятия 33-36

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.

4 СЕМЕСТР
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практические занятия 1-4
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.

Практические занятия 5-8

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.

Практические занятия 9-12

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.

Практические занятия 13-16

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. Психопотенциирование 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.

Практические занятия 17-20

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. Психопотенциирование 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.

Практические занятия 21-26

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. Психопотенциирование 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.

Практические занятия 27-32

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.

5 СЕМЕСТР
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практические занятия 1-7

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: Ознакомится 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.

Практические занятия 8-14

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.

Практические занятия 15-21

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.

Практические занятия 22-28

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. Основной смысл 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». 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.

Практические занятия 29-36

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 свиной (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 витамин 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 Вϵ(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 гирями и гирями.

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.

6 СЕМЕСТР
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ БАЗОВЫХ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практические занятия 1-3
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. 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 желательно 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 сжатые губы; 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 отягощении (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.

Практические занятия 4-6

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 регулировки 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 регулировки 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 ни 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.

Практические занятия 7-9

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·(220 – 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 рабочему 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.

Практические занятия 10-12

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 противодействуйте 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.

Практические занятия 13-16

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 отставании 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.

7 СЕМЕСТР
ПОДДЕРЖАНИЕ ДОЛЖНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практические занятия 1-4
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. 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 желательно 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 сжатые губы; 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 отягощении (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.

Практические занятия 5-8

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 регулировки 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 регулировки 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 ни 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.

Практические занятия 9-12

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·(220 – 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 рабочему 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.

Практические занятия 13-16

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 противодействуйте 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.

Практические занятия 17-18

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 отставании 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, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт,2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. 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.

4. 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

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)./ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес,2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - http://biblioclub.ru/. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. 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.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2024 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2024 [Электронная версия].

Интернет-ресурсы:

1.Справочная правовая система «Консультант плюс» https://www.consultant.ru/
2.ЭБС «Университетская библиотека онлайн». http://biblioclub.ru
3.Электронно-библиотечная система IPRsmart . https://www.iprbookshop.ru/
4.Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
5.Электронно-библиотечная система «Знаниум»: https://znanium.com/
6.Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/
7.Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
8.Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» https://lib.rucont.ru/
9.Библиотека профессионала №1 https://profspo.ru/
10.Русский язык как иностранный РКИ https://www.ros-edu.ru/

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.

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)

для студентов всех направлений подготовки и специальностей

Ставрополь, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение	4
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины	5
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 во 2-7 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	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для 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	Обладает навыками использования средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности для поддержания должного уровня 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:

11. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.

12. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.

13. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.

14. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.

15. 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.

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 дисциплине 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 дисциплине 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 здоровье сберегающих 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. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

2. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено

3. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт,2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Дополнительная литература:

1. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе Электронный ресурс / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. : учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с., экземпляров неограничено

2. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

3. 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.

4. 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

5. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.

6. Небытова Л.А. Физическая культура: Учебное пособие (Курс лекций)./ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

7. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес,2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

8. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - http://biblioclub.ru/. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

9. 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.

10. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1

11. Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание для студентов специальных медицинских групп): учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. – Ставрополь: СКФУ, 2020. - 165 с. : ил.

12. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: М.В. Катренко, Д.И. Савин. - Ставрополь: СКФУ, 2020. - 152 с. : ил.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2024 [Электронная версия].

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 2024 [Электронная версия].

Интернет-ресурсы:

1.Справочная правовая система «Консультант плюс» https://www.consultant.ru/
2.ЭБС «Университетская библиотека онлайн». http://biblioclub.ru
3.Электронно-библиотечная система IPRsmart . https://www.iprbookshop.ru/
4.Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
5.Электронно-библиотечная система «Знаниум»: https://znanium.com/
6.Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/
7.Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
8;Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» https://lib.rucont.ru/
9.Библиотека профессионала №1 https://profspo.ru/
10.Русский язык как иностранный РКИ https://www.ros-edu.ru/

.

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, коротко 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 глав 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 на 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.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

для студентов всех направлений подготовки и специальностей

Ставрополь, 2026

ВЕДЕНИЕ

Методические указания по дисциплине «Элективные дисциплины (модули)по физической культуре и спорту (баскетбол)» - разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины для студентов всех профилей и направлений подготовки.

В издании содержится программный материал, способствующий систематизации знаний, активизации познавательной и практической деятельности студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули)по физической культуре и спорту (баскетбол)», формированию готовности применять современные методики и технологии обучения баскетболу, умению организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство соревнований по баскетболу, формировать мотивацию к занятиям по баскетболу, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего бакалавра и специалиста для всех профилей и направлений подготовки.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование социальной значимости физической культуры и спорта у студентов и их роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического и функционального состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающее ему профессионально-прикладную физическую подготовленность;
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование технических и тактических навыков баскетбола и умение применять их в игре.

Содержание дисциплины направлено на формирование у студентов способности осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (УК-7); проводить физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (УК-7); осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта (УК-7)

В содержание методических указаний входит программный материал для практических занятий, вопросы и задания, вопросы для контроля, список рекомендуемой литературы.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Элективные дисциплины (модули)по физической культуре и спорту (баскетбол)» в структуре образовательной программы бакалавриата является обязательной дисциплиной и включена в вариативную часть профиля. Освоение дисциплины происходит в 3-7 семестрах.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с

планируемыми результатами освоения образовательной программы
Наименование компетенций

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	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для 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	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3 семестр

Тема 3. Обучение технике двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности

Практическое занятие №1

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на занятиях

Цель: ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по баскетболу.

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.

Актуальность темы связана со знакомством обучающихся с инструкцией по охране труда на учебных занятиях. Обучение позволяет снизить травматизм, повысить безопасность при проведении практических занятий и соревнований по баскетболу.

Теоретическая часть

Инструкция по охране труда при проведении учебных, тренировочных занятий и соревнований по спортивным играм (волейбол) с обучающимися

1. Общие требования охраны труда

1.1. К учебным, тренировочным занятиям по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (баскетбол) и соревнованиям по волейболу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний изучившие настоящую инструкцию и прошедшие:

- инструктаж на рабочем месте с регистрацией в журнале для обучающихся.

1.2. В течение образовательного процесса обучающийся обязан проходить:

- повторный инструктаж с периодичностью не реже 1 раза в 6 месяцев и перед изучением каждой новой темы при проведении практических занятий;
- внеплановый инструктаж (при нарушении обучающимися требований охраны труда, если эти нарушения могли создать угрозу получения травмы; в случае несчастного случая, произошедшего с обучающимися во время образовательного процесса;
- целевой инструктаж (при проведении внеаудиторных мероприятий; проведении разовых работ, не связанных с обучением (уборка территории и т.д.); проведении культурно-массовых мероприятий (спортивных соревнований, тренировок, коллективного отдыха, оздоровительных мероприятии, экскурсий, походов, экспедиций, во время работы лагерей труда и отдыха и др.), организованных СКФУ под руководством должностного лица, назначенного в установленном порядке ответственным за проведение данных работ или мероприятий.

1.3. Обучающиеся обязаны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные в университете.

Запрещается употребление алкогольных напитков, а также нахождение обучающихся на территории университета в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения. Курить запрещено на территории, в учебных корпусах и студенческих общежитиях.

1.4. При проведении учебных, тренировочных занятий и соревнований по волейболу возможна опасность получения следующих травм:

- порезы нижних и верхних конечностей;
- ушибы нижних и верхних конечностей;

- вывихи суставов нижних и верхних конечностей;
- растяжения мышц, связок и сухожилий;
- переломы нижних и верхних конечностей;
- травмы головы, позвоночника и т.п.

1.5. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать местонахождение пожарного инвентаря, уметь пользоваться средствами пожаротушения.

1.6. В случае травмы или несчастного случая, происшедшего во время учебного процесса обучающиеся должны:

- привлечь внимание кого-либо к произошедшему событию;
- устранить травмирующий фактор (если это возможно);
- оказать первую помощь пострадавшему;
- при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или организовать доставку пострадавшего в медицинское учреждение;
- немедленно сообщить о случившемся преподавателю, лаборанту, заведующему лабораторией, заведующему кафедрой и т.д., а также о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме, происшедших во время образовательного процесса, или об ухудшении состояния своего здоровья;
- сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – нарисовать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести фотографирование или видеосъемку).

1.7. При необходимости, обучающиеся должны уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

1.8. Обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены (мыть руки, принимать пищу в строго отведенных для этого местах).

1.9. Обучающиеся должны знать и строго выполнять следующие инструкции по охране труда:

- по пожарной безопасности в СКФУ ИОТ-ДКБ-06;
- по оказанию первой помощи пострадавшим ИОТ-Медицинский центр-08;
- при проведении массовых мероприятий ИОТ-УВР-07;
- при работе в компьютерном классе для обучающийся ИОТ-ДИТ-274;
- при передвижении по территории университета и пребывании работников в производственных и административных зданиях ИОТ-ОТ-12;
- по виду выполняемых работ.

1.10. Во время учебных, тренировочных занятии и соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, флорбол, настольный теннис, бадминтон, лапта) обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви.

1.11. Обучающиеся и участники соревнований несут ответственность за:

- несоблюдение правил данных видов спорта и требований безопасности;
- попытку выполнить самостоятельно упражнение без страховки и достаточной физической подготовленности;
- сокрытие травмы или заболевания от врача, преподавателя, тренера;
- использование в процессе учебных, тренировочных занятий и соревнований допинга или иных запрещенных препаратов и процедур;
- участие в учебных, тренировочных занятиях и соревнованиях без разрешения преподавателя, тренера, организаторов соревнований;
- недисциплинированность, шутки, смех и розыгрыши, повлекшие за собой травму или несчастный случай.

1.12. По всем вопросам обучающемуся следует обращаться к лаборанту, преподавателю, заведующему кафедрой и т.д.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Преподаватель, тренер, организаторы соревнований по спортивным играм обязаны быть в спортивной обуви и спортивной одежде.

2.2. Надеть спортивную обувь с нескользящей подошвой, плотно облегающую ногу и не стесняющую кровообращение.

2.3. Проверить исправность, комплектность спортивного инвентаря, оборудования и приспособлений.

2.4. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования (волейбольных стоек, волейбольной сетки и антенн; футбольных и гандбольных ворот, баскетбольных щитов и т.д.) и спортивного инвентаря (тумбы, барьеры, гимнастические скамейки, фишки, стойки и т.д.).

2.5. Проверить отсутствие посторонних предметов на игровой площадке и вблизи ее.

2.6. Проверить отсутствие у обучающихся и участников соревнований украшений (кольца, серьги, пирсинги, браслеты, цепочки, бусы, амулеты, обереги, крестики) и других предметов.

2.7. Провести разминку для всех групп мышц и суставов.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Начинать учебные, тренировочные занятия, выступления на соревнованиях и заканчивать их только по сигналу (команде) преподавателя, тренера, судей (или организаторов) соревнований.

3.2. Соблюдать правила поведения на учебных, тренировочных занятиях и соревнованиях, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые преподавателем, тренером, организаторами (или судьями) соревнований.

3.3. Во время учебных, тренировочных занятий и соревнований по спортивным играм обучающиеся и участники соревнований должны быть одеты в спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма для занятий спортивными играми включает футболку, спортивные трусы (шорты), носки и спортивную обувь. Спортивная форма должна быть чистой. Футболка должна быть без замков, шнурков, цепей и карманов. Спортивные трусы должны быть длиной выше колена без замков и карманов. Спортивная обувь должна быть легкой, гибкой со светлыми резиновыми или композитными подошвами без каблуков.

3.4. Площадка должна быть сухой. Пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.

3.5. Избегать толчков, ударов по рукам и ногам, столкновений с обучающимися, участниками соревнований.

3.6. Во избежание столкновений и получения травмы исключить:

- резкие остановки после выполнения беговых заданий с различной интенсивностью;
- соблюдать необходимые временные интервалы между выполнением технико-тактических действий;
- обучающиеся и участники соревнований должны проявлять повышенное внимание при выполнении упражнений с использованием спортивного инвентаря, во избежание травмирования себя или окружающих.

3.7. Во избежание получения травмы при падениях, необходимо сгруппироваться. Перед отработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике всех способов падения и приземления.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря, оборудования прекратить заниматься и сообщить об этом преподавателю, тренеру, организаторам

соревнований. Продолжить занятия только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря, оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, тренеру, организаторам соревнований.

4.3. При получении травмы:

— устранить воздействие на организм повреждающих факторов, угрожающих здоровью и жизни пострадавшего, оценить состояние пострадавшего;

— выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего; оказать первую медицинскую помощь;

— вызвать скорую медицинскую помощь или врача либо принять меры для транспортировки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возгорании (пожаре) необходимо сообщить об этом непосредственному или вышестоящему руководителю, вызвать пожарную охрану по Единому телефону вызова экстренных служб 112 или по телефону 101 и принять меры к эвакуации пострадавших, приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, оповестить о пожаре работающих в смежных помещениях людей.

4.5. Обо всех аварийных ситуациях немедленно доложить преподавателю, тренеру, организатору соревнований.

5. Требования охраны труда по окончании работ

5.1. Убрать оборудование, спортивный инвентарь в места его хранение.

5.2. Отключить все электрические приборы; привести рабочее место в порядок; закрыть окна, выключить свет.

5.3. Обо всех нарушениях требований охраны труда во время учебных, тренировочных занятий и соревнований сообщить преподавателю, тренеру, организаторам соревнований.

Вопросы для контроля

1. Назовите срок повторного инструктажа по охране труда с обучающимися.
2. Перечислите виды инструктажей.
3. Перечислите санитарно-гигиенические требования предъявляемые к месту проведения занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (баскетбол) и соревнованиям по баскетболу.
4. Какие проблемы безопасности существуют в баскетболе?
5. Приведите примеры получения травм на учебных, тренировочных занятиях и соревнованиях по волейболу, при несоблюдении требований охраны труда.
6. Возможно ли проведение учебных, тренировочных занятий и соревнований по волейболу при неисправном спортивном инвентаре или оборудовании?
7. Назовите основные правила личной гигиены обучающегося.
8. Какие правила должны соблюдать обучающиеся и участники соревнований?
9. Какие мероприятия по охране труда необходимо проводить с обучающимися перед началом учебных, тренировочных занятиях и соревнований по баскетболу?
10. Назовите единый телефон вызова экстренных служб.

Практическое занятие №2
Диагностика физической подготовленности студентов

Цель: оценить уровень физической подготовленности 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.

Актуальность темы прослеживается в регулярной диагностике физической подготовленности обучающихся, динамике развития их физических качеств.

Теоретическая часть

Проблема укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из наиболее актуальных в современной России. Многочисленные исследования последних лет свидетельствуют о неудовлетворительном физическом состоянии студенческой молодежи (А.Р. Якубовская). Для молодежи характерна недостаточная сформированность позитивных социально-значимых стереотипов, таких как ценность здоровья и здоровый образ жизни. Преимущественно прослеживается равнодушно-пассивное отношение к своему здоровью и отсутствие культуры его поддержания, что может привести к формированию негативных поведенческих деформаций, которые влияют на воспитание и изменяют весь ход дальнейшего развития личности.

Физическая подготовка и подготовленность играют одну из самых важных ролей в развитие человека. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и быстроту. Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

Выявление уровня физической подготовленности студентов в волейболе на практических занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (баскетбол), является важнейшим интегральным показателем формирования готовности к обучению и дальнейшему совершенствованию занимающегося в избранном виде спорта.

Вопросы и задания

Перед проведением контрольных испытаний физической подготовленности студентов, необходимо провести разминку: бег 800-1000 м, выполнить упражнения на растяжку и подвижность суставов, сделать беговые упражнения.

В качестве видов испытаний используются тесты (нормативы), (табл. 1).

Таблица 1. Контрольные нормативы физической подготовленности студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (основная и подготовительная группы)

№ п/п	Задания	Оценка в баллах									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3.	Поднимание и опускание	60	50	40	30	20					

	туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)										
4.	Бег: 2000 м (жен), 3000 м (муж)	10,10	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,45	14,20
5.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
6.	Приседание на одной ноге (жен. с опорой; муж. без опоры, кол-во раз на одной)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре, (жен. от гимнастической скамейки, муж. от пола, кол-во раз)	15	10	8	6	4	30	25	20	15	10
8.	Силовой переворот в упор на перекладине (муж., кол-во раз)						8	5	3	2	1

Вопросы для контроля

1. Перечислите физические качества.
2. Какое физическое качество необходимо развивать бегуну на короткие дистанции?
3. Для бега на какую дистанцию нужна выносливость?
4. Перечислите упражнения для развития гибкости.
5. Как проверить уровень развития физических качеств?

Практическое занятие №3

Диагностика физической подготовленности

Баскетбол. Техника игры в Баскетбол (общие положения).

Цель: ознакомить студентов с приёмами психорегуляции во время игры в баскетбол, а также с экономичными и эффективными способами дыхания. Раскрыть механизм физиологических процессов, происходящих в организме при игре в баскетбол. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Является наиболее распространенным видом физических упражнений который, будучи естественным способом передвижения, входит составной частью во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), и одним из основных средств всестороннего физического развития.

Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. Диагностика физической подготовленности студентов: челночный бег 3х10 м, с.; прыжок в длину с места, см.; штрафной бросок, кол-во раз; ведение мяча 20 м с обводкой трех стоек, с.

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

Вопросы для контроля

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

Практическое занятие №4

Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Баскетбол. Техника игры в Баскетбол (общие положения).

Цель: ознакомить студентов с приёмами психорегуляции во время игры в баскетбол, а также с экономичными и эффективными способами дыхания. Раскрыть механизм физиологических процессов, происходящих в организме при игре в баскетбол.

Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Является наиболее распространенным видом физических упражнений который, будучи естественным способом передвижения, входит составной частью во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), и одним из основных средств всестороннего физического развития.

Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. Диагностика физической подготовленности студентов. Бег 2000 – 3000 м. без учета времени.

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

Вопросы для контроля

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

Практическое занятие №5

Баскетбол. Общая физическая подготовка.

Цель: сформировать представление на основные составляющие физической культуры личности студента; раскрыть суть общей и специальной физической подготовки; дать характеристику содержания основных закономерностей физкультурно-оздоровительной тренировки (непрерывность, объем, интенсивность и цикличность психофизической нагрузки, средства, формы и методы).

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Развитие максимальной силы осуществляется: методом максимальных усилий (выполнить 2-5 серий по 1-3 повторения с весом 95-100% от максимального и более, с отдыхом 2-5 минут между сериями. Скорость преодолевающих движений-медленная, темп выполнения упражнений –произвольный.)

Силовая выносливость также необходима баскетболисту. Это способность выполнять силовую работу в течение длительного времени. Способность мышц противостоять утомлению. Необходима например в конце игры или в дополнительное время.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. 3. Штрафной бросок, кол-во раз; ведение мяча 20 м с обводкой трех стоек, с.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.3. ОФП - скоростно-силовая работа для мышц ног.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

Практическое занятие №6

Баскетбол. Техника перемещений в Баскетболе.

Цель: на основе психофизических особенностей занимающихся (состояние здоровья, физической и спортивно-технической подготовленности) оказание помощи студентам в составлении индивидуальных программ по физическому самовоспитанию.

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Стойка баскетболиста в нападении – это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников. Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом. В стойке баскетболист находится в положении ноги на ширине плеч при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзадистоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты (150 – 155 °), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед (130 – 135°); голова поднята, взгляд направлен вперед — игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.
Основная часть. 1. Развитие анаэробных способностей. Круговая тренировка: 3 серии (бег 50 м.+50 прыжков на месте+ускорении 50 м.+10 отжиманий). Темп средней интенсивности (ЧСС - 140-180 уд/мин.). 2. Развитие гибкости.
Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая теория в баскетболе.
2. Выносливость и способы ее развития.

Практическое занятие №7

Баскетбол.Техника игры – передачи, ведение мяча.

Цель: раскрыть факторы, определяющие результативность в баскетболе.

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Ведение мяча (дриблинг) – способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи.
Ведение мяча — технический прием, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.
Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад. Техника ведения мяча в баскетболе не сложная, но хорошо вести мяч подвластно не каждому игроку. Дело в том, что противник в любую секунду может отобрать его у Вас или просто выбить.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения.
Основная часть. 1. Совершенствование техники передачи и ведения мяча. 2. ОФП.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Выносливость и способы ее развития.
2. Зависимость темпа игры в баскетбол и его воздействия на организм.

Практическое занятие №8

Баскетбол. Особенности техники передачи и ведение мяча при их тактической реализации (варианты передач).

Цель: раскрыть факторы, определяющие результативность игры в баскетбол. Дыхание во время игры в баскетбол

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Передача мяча – один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч – основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) – пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча – очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен – не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.
Основная часть. 1. Техника передачи и ведение мяча при их тактической реализации (варианты передач). 2. ОФП.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Последовательность постановки задач обучения игры в баскетбол.
2. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.

Практическое занятие №9

Баскетбол. Особенности техники передачи и ведение мяча при их тактической реализации (варианты передач).
Цель: раскрыть факторы, определяющие результативность игры в баскетбол. Дыхание во время игры в баскетбол
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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и

доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Передача мяча – один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч – основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) – пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча – очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен – не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Совершенствование техники передачи и ведения мяча. 2. ОФП.

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

Вопросы для контроля

1. Последовательность постановки задач обучения игры в баскетбол.
2. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.

Практическое занятие №10

Баскетбол. Общая физическая подготовка. Учебная игра.

Цель: формирование методических знаний игры в баскетбол.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).
2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость атлетическая подготовка). Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков. Для этого баскетболист должен:

1. Владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
2. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения.
3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5 минут. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть:1. Дозированный бег 2500 м. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами различных прыжковых упражнений. Беговые упражнения с заданием. 2. Учебная игра.

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

Вопросы для контроля

1. Последовательность постановки задач обучения технике игры в баскетбол.
2. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
3. Выносливость и способы ее развития.

Практическое занятие №11

Баскетбол Техника игры – передачи. Ведение мяча.

Цель: сформировать у студентов научное представление о биомеханических основах для игры в баскетбол.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

1. Обычное ведение. Перед тренировкой, когда организм еще не разогрет, можно поработать над дриблингом с бегом.
2. Ведение двумя мячами. Это очень полезное упражнение, но для получения максимального эффекта следует чередовать способ ведения: то с одновременным отскоком двух мячей, то с переменным.
3. Ведение мяча задом и боком. Попробуйте поводить мяч и совершать при этом челночный бег по площадке, либо горизонтальные перемещения.
4. Постоянное ведение мяча. Даже за пределами баскетбольного зала или площадки ведите мяч.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Техника игры – передачи. Ведение мяча. 2. ОФП.

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

Вопросы для контроля

1. Последовательность овладения техникой игры в баскетбол.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой введения мяча в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в баскетболе.
4. Особенности техники баскетбола с максимальной скоростью, в том числе по повороту.

Практическое занятие №12

Баскетбол. Особенности техники броска при их тактической реализации.

Цель: раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в баскетболе.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей

работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в быстроте полета мяча, его траектории и степени вращения. Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

Вращение мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение. Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

Траектория полета мяча. Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. Техника броска, тактическая реализациия.

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

Вопросы для контроля

1. Последовательность овладения техникой броска в баскетболе.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой броска в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в технике броска в баскетболе.

Практическое занятие №13

Баскетбол. Особенности техники броска при их тактической реализации.

Цель: раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в баскетболе.

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в быстроте полета мяча, его траектории и степени вращения. Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

Вращение мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение. Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

Траектория полета мяча. Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.
Основная часть. Техника броска, тактическая реализация.
Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Последовательность овладения техникой броска в баскетболе.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой броска в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в технике броска в баскетболе.

Практическое занятие №14

Баскетбол Общая физическая подготовка. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №15

Баскетбол. Принципы и закономерности спортивной тренировки. Теоретическая подготовка баскетболиста. Учебная игра.

Цель: формирование представления о соревнованиях как специфической составляющей спорта, содержание и функции; совершенствование техники баскетбола.

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Спортивная тренировка - это процесс подготовки к соревнованиям. В соревнованиях каждый хочет победить, а на тренировке создаются необходимые для этого условия. Освоение техники, совершенствование в ней и достижение высокой физической работоспособности - вот, пожалуй, главные задачи тренировки. Баскетболисты включают в свою тренировку упражнения разного характера. По основной направленности их можно разделить на три группы: упражнения для развития необходимых физических качеств; упражнения для изучения и совершенствования индивидуальных навыков игры в нападении и защите; упражнения для изучения и совершенствования взаимодействий игроков в нападении и защите. При выполнении тренировочной нагрузки организм спортсмена постепенно привыкает, или, как говорят физиологи, адаптируется к ней. Если все время выполнять одни и те же упражнения в одинаковом режиме, организм быстро привыкнет к этой нагрузке, и рост спортивных результатов прекратится. Чтобы этого не случилось, нагрузку нужно повышать постепенно. Делать это можно двумя способами: увеличением продолжительности выполнения упражнений и увеличением скорости выполнения упражнений.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ.
Основная часть. 1. Упражнения с мячом: броски мяча на дальность и заданное расстояние. 2. Учебная игра.
Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Практическое занятие №16

Баскетбол. Техника игры – передача мяча от груди.

Цель: формирование представления о различных методах самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Передача мяча – один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч – основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) – пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча – очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен – не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег 5-7 минут. Суставная гимнастика.

Основная часть. 1. Техника игры – передача мяча от груди. 2. Эстафеты с мячом.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники передачи в баскетболе.
2. Факторы, влияющие на хорошую передачу.
3. Последовательность овладения техникой передачи (дальней ближней).

Практическое занятие №17

Баскетбол. Особенности техники передачи мяча при их тактической реализации.

Цель: формирование представления о различных методах самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег 5-7 минут.
Основная часть. Эстафеты с мячом.
Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники передачи в баскетболе.
2. Факторы, влияющие на хорошую передачу.
3. Последовательность овладения техникой передачи (дальней ближней).

Практическое занятие №18

Баскетбол. Особенности техники передачи мяча при их тактической реализации.
Цель: формирование представления о различных методах самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей

работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег 5-7 минут. Суставная гимнастика.

Основная часть. Особенности техники передачи мяча при их тактической реализации. 2. Эстафеты с мячом.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники передачи в баскетболе.
2. Факторы, влияющие на хорошую передачу.
3. Последовательность овладения техникой передачи (дальней ближней).

Практическое занятие №19

Баскетбол Техника игры – бросок мяча.

Цель: Раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в баскетболе.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в быстроте полета мяча, его траектории и степени вращения. Основное

значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

Вращение мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение. Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

Траектория полета мяча. Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. Техника игры – бросок мяча.

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

Вопросы для контроля

1. Последовательность овладения техникой броска в баскетболе.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой броска в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в технике броска в баскетболе.

Практическое занятие №20

Баскетбол. Особенности техники броска при его тактической реализации.

Цель: раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в баскетболе.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью

формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в быстроте полета мяча, его траектории и степени вращения. Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

Вращение мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение. Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

Траектория полета мяча. Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. Особенности техники броска при его тактической реализации.

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

Вопросы для контроля

1. Последовательность овладения техникой броска в баскетболе.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой броска в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в технике броска в баскетболе.

Практическое занятие №21

Баскетбол. Особенности техники броска при его тактической реализации.

Цель: раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в баскетболе.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в быстроте полета мяча, его траектории и степени вращения. Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

Вращение мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение. Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

Траектория полета мяча. Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. Особенности техники броска при его тактической реализации.

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

Вопросы для контроля

1. Последовательность овладения техникой броска в баскетболе.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой броска в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в технике броска в баскетболе.

Практическое занятие №22

Баскетбол. Тактика игры – общие положения.

Цель: формирование теоретической и практико-методической компетентности у студентов в развитии общей выносливости как базовой основы физической подготовки, здоровья и работоспособности во всех проявлениях жизнедеятельности человека.

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Обучая ведению мяча необходимо помнить, что: мяч необходимо плавно толкать в сторону пола, смотреть только перед собой, отскок контролировать рукой в нижней точке.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 15-20 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.
Основная часть. Тактика игры – общие положения. Правила игры Баскетбол.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание расслабление и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике бега на длинные дистанции.
2. Основные правила соревнований в технике бега на длинные дистанции.

Практическое занятие №23

Баскетбол. Правила соревнований в Баскетболе. Судейство.

Цель: формирование представления о различных методах самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Важность проблемы повышения эффективности судейской деятельности в баскетболе заключается в том, что высококвалифицированное судейство создает необходимые условия для повышения мастерства спортсменов. Технико-тактическое совершенствование спортсменов возможно лишь в условиях нормального спортивного соперничества, когда качество судейства не вступает в противоречие с законами баскетбольного турнира. Чем выше ранг турнира, тем сильнее проявляется тенденция целенаправленного отбора квалифицированных судей в условиях достаточно жесткой конкуренции.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Суставная разминка – 5-10 мин.

Основная часть. 1. Правила соревнований в Баскетболе. Судейство. 2. Эстафеты с мячом.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Демонстрация правил и жество судейства.
2. Знание правил баскетюола.
3. Типичные ошибки при обучении технике судейства.

Практическое занятие №24

Баскетбол. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Учебная игра

Цель: формирование представления о соревнованиях как специфической составляющей спорта, содержание и функции; совершенствование техники баскетбола.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Объем и интенсивность нагрузки являются внешними сторонами величины воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме спортсмена вследствие влияния внешних сторон.

Таким образом, нагрузки, применяемые во время физической подготовки, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Чтобы тренировочный эффект был должным, необходимо воздействовать на организм легкоатлета

с учетом его индивидуальных адаптационных способностей к нагрузкам. Тем самым на протяжении всего учебно-тренировочного процесса необходимо вести контроль за изменениями, происходящими в это время в организме легкоатлета. Таким образом, цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медико-биологический характер. исходя из этого, существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др. Возможность использования сразу нескольких видов контроля за спортсменами-легкоатлетами зависит в большей степени от материальной базы спортивных школ и училищ (наличие спортивного психолога, врача, наличие соответствующего оборудования и прочее). Результаты, полученные сразу несколькими видами контроля, дают более полную картину адаптационных изменений организма легкоатлета и позволяют вносить точные изменения в учебно-тренировочный процесс.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег 1500 м. ОРУ.

Основная часть. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Учебная игра.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Демонстрация правильного выполнения упражнений.
2. Знание правил игры в баскетбол.
3. Типичные ошибки при обучении технике баскетбола.

Практическое занятие №25

Баскетбол. Промежуточное контрольное испытание по физической подготовленности. Учебная игра.

Цель: формирование представления о соревнованиях как специфической составляющей спорта, содержание и функции; совершенствование техники баскетбола.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Объем и интенсивность нагрузки являются внешними сторонами величины воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме спортсмена вследствие влияния внешних сторон.

Таким образом, нагрузки, применяемые во время физической подготовки, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Чтобы тренировочный эффект был должным, необходимо воздействовать на организм легкоатлета с учетом его индивидуальных адаптационных способностей к нагрузкам. Тем самым на протяжении всего учебно-тренировочного процесса необходимо вести контроль за изменениями, происходящими в это время в организме легкоатлета. Таким образом, цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медико-биологический характер. исходя из этого, существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др. Возможность использования сразу нескольких видов контроля за спортсменами-легкоатлетами зависит в большей степени от материальной базы спортивных школ и училищ (наличие спортивного психолога, врача, наличие соответствующего оборудования и прочее). Результаты, полученные сразу несколькими видами контроля, дают более полную картину адаптационных изменений организма легкоатлета и позволяют вносить точные изменения в учебно-тренировочный процесс.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег 1500 м. ОРУ.

Основная часть. Промежуточное контрольное испытание по физической подготовленности. Учебная игра.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Демонстрация правильного выполнения упражнений.
2. Знание правил игры в баскетбол.
3. Типичные ошибки при обучении технике баскетбола.

Практическое занятие №26

Баскетбол. Анализ результатов выполнения учебных нормативов и планов физического самовоспитания.

Цель: формирование представления о соревнованиях как специфической составляющей спорта, содержание и функции; совершенствование техники баскетбола.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей

работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Объем и интенсивность нагрузки являются внешними сторонами величины воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме спортсмена вследствие влияния внешних сторон.

Таким образом, нагрузки, применяемые во время физической подготовки, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Чтобы тренировочный эффект был должным, необходимо воздействовать на организм легкоатлета с учетом его индивидуальных адаптационных способностей к нагрузкам. Тем самым на протяжении всего учебно-тренировочного процесса необходимо вести контроль за изменениями, происходящими в это время в организме легкоатлета. Таким образом, цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медико-биологический характер. исходя из этого, существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др. Возможность использования сразу нескольких видов контроля за спортсменами-легкоатлетами зависит в большей степени от материальной базы спортивных школ и училищ (наличие спортивного психолога, врача, наличие соответствующего оборудования и прочее). Результаты, полученные сразу несколькими видами контроля, дают более полную картину адаптационных изменений организма легкоатлета и позволяют вносить точные изменения в учебно-тренировочный процесс.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег 1500 м. ОРУ.

Основная часть. Анализ результатов выполнения учебных нормативов и планов физического самовоспитания.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Демонстрация правильного выполнения упражнений.
2. Знание правил игры в баскетбол.
3. Типичные ошибки при обучении технике баскетбола.

Практическое занятие №27

Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол.

Цель: ознакомить студентов с приёмами психорегуляции во время игры в баскетбол, а также с экономичными и эффективными способами дыхания. Раскрыть механизм физиологических процессов, происходящих в организме при игре в баскетбол. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения.

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Является наиболее распространенным видом физических упражнений который, будучи естественным способом передвижения, входит составной частью во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), и одним из основных средств всестороннего физического развития.
Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.
Основная часть. Диагностика физической подготовленности студентов. Бег 2000 – 3000 м. без учета времени.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

Практическое занятие №28

Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол.

Цель: ознакомить студентов с приёмами психорегуляции во время игры в баскетбол, а также с экономичными и эффективными способами дыхания. Раскрыть механизм физиологических процессов, происходящих в организме при игре в баскетбол. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Является наиболее распространенным видом физических упражнений который, будучи естественным способом передвижения, входит составной частью во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), и одним из основных средств всестороннего физического развития.

Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. Диагностика физической подготовленности студентов. Бег 2000 – 3000 м. без учета времени.

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

Вопросы для контроля

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

Практическое занятие №29

Баскетбол. Общая физическая подготовка.

Цель: сформировать представление на основные составляющие физической культуры личности студента; раскрыть суть общей и специальной физической подготовки; дать характеристику содержания основных закономерностей физкультурно-оздоровительной тренировки (непрерывность, объем, интенсивность и цикличность психофизической нагрузки, средства, формы и методы).

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей

работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Развитие максимальной силы осуществляется: методом максимальных усилий (выполнить 2-5 серий по 1-3 повторения с весом 95-100% от максимального и более, с отдыхом 2-5 минут между сериями. Скорость преодолевающих движений-медленная, темп выполнения упражнений –произвольный.)

Силовая выносливость также необходима баскетболисту. Это способность выполнять силовую работу в течение длительного времени. Способность мышц противостоять утомлению. Необходима например в конце игры или в дополнительное время.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Изучение высокого старта. 2. Развитие общей выносливости. Бег 2000 м. (дев.), 3000 м. (юноши) в среднем темпе (ЧСС - 140-180 уд./мин.). 3. ОФП - скоростно-силовая работа для мышц ног.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

Практическое занятие №30

Баскетбол. Техника перемещений в Баскетболе

Цель: на основе психофизических особенностей занимающихся (состояние здоровья, физической и спортивно-технической подготовленности) оказание помощи студентам в составлении индивидуальных программ по физическому самовоспитанию.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Стойка баскетболиста в нападении— это наиболее рациональ¬ное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечиваю¬щее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников. Соблюдение правильной стойки

позволяет нападающему по¬стоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом. В стойке готовности (рис. 2, а) баскетболист находится на рас¬ставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставлен¬ной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направ¬лена носком вперед, сзадистоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты (150—155), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слег¬ка наклонено вперед (130—135°); го¬лова поднята, взгляд направлен впе¬ред — игрок занимает устойчивое по¬ложение, прочно удерживая равнове¬сие; руки полусогнуты, кисти нахо¬дятся на уровне груди.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Развитие анаэробных способностей. Круговая тренировка: 3 серии (бег 50 м.+50 прыжков на месте+ускорении 50 м.+10 отжиманий). Темп средней интенсивности (ЧСС - 140-180 уд/мин.). 2. Развитие гибкости.

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

Вопросы для контроля

3. Сущность понятия общая теория в баскетболе.
4. Выносливость и способы ее развития.

Практическое занятие №31

Баскетбол. Техника игры – передачи, ведение мяча.

Цель: раскрыть факторы, определяющие результативность в баскетболе на средние и длинные дистанции. Качество стартового разбега (длина и техника выполнения первого и последующих шагов, наклон туловища, движение рук) передачи и введение мяча. Дыхание во время бега по 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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Ведение мяча (дриблинг) – способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи.

Ведение мяча — технический прием, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад. Техника ведения мяча в баскетболе не сложная, но хорошо вести мяч подвластно не каждому игроку. Дело в том, что противник в любую секунду может отобрать его у Вас или просто выбить.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции. Дозированный бег 1500 м. «Фартлек» 300 м. х 300 м. 2. ОФП.

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

Вопросы для контроля

1. Выносливость и способы ее развития.
2. Зависимость темпа игры в баскетбол и его воздействия на организм.

Практическое занятие №32

Баскетбол. Особенности техники передачи и ведение мяча при их тактической реализации (варианты передач).

Цель: раскрыть факторы, определяющие результативность игры в баскетбол. Качество стартового игры в баскетбол. Дыхание во время игры в баскетбол

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность

для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции. Бег 1500 м. Дозированный бег (200 м. х 300 м. х 400 м.). 2. ОФП.

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

Вопросы для контроля

1. Последовательность постановки задач обучения игры в баскетбол.
2. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.

Практическое занятие №33

Баскетбол. Особенности техники передачи и ведение мяча при их тактической реализации (варианты передач).

Цель: раскрыть факторы, определяющие результативность игры в баскетбол. Качество стартового игры в баскетбол. Дыхание во время игры в баскетбол

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок,

передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции. Бег 1500 м. Дозированный бег (200 м. х 300 м. х 400 м.). 2. ОФП.

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

Вопросы для контроля

3. Последовательность постановки задач обучения игры в баскетбол.
4. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в

Практическое занятие №34

Баскетбол. Особенности техники броска.

Цель: раскрыть факторы, определяющие результативность игры в баскетбол. Качество стартового игры в баскетбол. Дыхание во время игры в баскетбол

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции. Бег 1500 м. Дозированный бег (200 м. х 300 м. х 400 м.). 2. ОФП.

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

Вопросы для контроля

5. Последовательность постановки задач обучения игры в баскетбол.
6. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.

Практическое занятие №35

Баскетбол. Соревнования между учебными группами.

Цель: раскрыть факторы, определяющие результативность игры в баскетбол. Качество стартового игры в баскетбол. Дыхание во время игры в баскетбол

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции. Бег 1500 м. Дозированный бег (200 м. х 300 м. х 400 м.). 2. ОФП.

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

Вопросы для контроля

7. Последовательность постановки задач обучения игры в баскетбол.
8. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.

Практическое занятие №36

Контрольное занятие. Контрольных испытания согласно ФОС.

Цель: формирование представления о соревнованиях как специфической составляющей спорта, содержание и функции; совершенствование техники баскетбола.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Объем и интенсивность нагрузки являются внешними сторонами величины воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме спортсмена вследствие влияния внешних сторон.

Таким образом, нагрузки, применяемые во время физической подготовки, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Чтобы тренировочный эффект был должным, необходимо воздействовать на организм легкоатлета с учетом его индивидуальных адаптационных способностей к нагрузкам. Тем самым на протяжении всего учебно-тренировочного процесса необходимо вести контроль за изменениями, происходящими в это время в организме легкоатлета. Таким образом, цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медико-биологический характер. исходя из этого, существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др. Возможность использования сразу нескольких видов контроля за спортсменами-легкоатлетами зависит в большей степени от материальной базы спортивных школ и училищ (наличие спортивного психолога, врача, наличие соответствующего оборудования и прочее). Результаты, полученные сразу несколькими видами контроля, дают более полную картину адаптационных изменений организма легкоатлета и позволяют вносить точные изменения в учебно-тренировочный процесс.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег 1500 м. ОРУ.

Основная часть. Контрольное испытание по физической подготовленности. Учебная игра. Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Демонстрация правильного выполнения упражнений.
2. Знание правил игры в баскетбол.
3. Типичные ошибки при обучении технике баскетбола.

СЕМЕСТР 4

Тема 4. Совершенствование техники двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности

Практическое занятие №1

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на занятиях

Цель: ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по баскетболу.

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.

Актуальность темы связана со знакомством обучающихся с инструкцией по охране труда на учебных занятиях. Обучение позволяет снизить травматизм, повысить безопасность при проведении практических занятий и соревнований по баскетболу.

Теоретическая часть

Инструкция по охране труда при проведении учебных, тренировочных занятий и соревнований по спортивным играм (волейбол) с обучающимися

2. Общие требования охраны труда

2.1. К учебным, тренировочным занятиям по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (баскетбол) и соревнованиям по волейболу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний изучившие настоящую инструкцию и прошедшие:

инструктаж на рабочем месте с регистрацией в журнале для обучающихся.

2.2. В течение образовательного процесса обучающийся обязан проходить:

повторный инструктаж с периодичностью не реже 1 раза в 6 месяцев и перед изучением каждой новой темы при проведении практических занятий;

внеплановый инструктаж (при нарушении обучающимися требований охраны труда, если эти нарушения могли создать угрозу получения травмы; в случае несчастного случая, произошедшего с обучающимися во время образовательного процесса;

целевой инструктаж (при проведении внеаудиторных мероприятий; проведении разовых работ, не связанных с обучением (уборка территории и т.д.); проведении культурно-массовых мероприятий (спортивных соревнований, тренировок, коллективного отдыха, оздоровительных мероприятии, экскурсий, походов, экспедиций, во время работы лагерей труда и отдыха и др.), организованных СКФУ под руководством должностного лица, назначенного в установленном порядке ответственным за проведение данных работ или мероприятий.

2.3. Обучающиеся обязаны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные в университете.

Запрещается употребление алкогольных напитков, а также нахождение обучающихся на территории университета в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения. Курить запрещено на территории, в учебных корпусах и студенческих общежитиях.

2.4. При проведении учебных, тренировочных занятий и соревнований по волейболу возможна опасность получения следующих травм:

- порезы нижних и верхних конечностей;
- ушибы нижних и верхних конечностей;
- вывихи суставов нижних и верхних конечностей;
- растяжения мышц, связок и сухожилий;
- переломы нижних и верхних конечностей;
- травмы головы, позвоночника и т.п.

2.5. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать местонахождение пожарного инвентаря, уметь пользоваться средствами пожаротушения.

2.6. В случае травмы или несчастного случая, происшедшего во время учебного процесса обучающиеся должны:

- привлечь внимание кого-либо к произошедшему событию;
- устранить травмирующий фактор (если это возможно);
- оказать первую помощь пострадавшему;
- при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или организовать доставку пострадавшего в медицинское учреждение;
- немедленно сообщить о случившемся преподавателю, лаборанту, заведующему лабораторией, заведующему кафедрой и т.д., а также о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме, происшедших во время образовательного процесса, или об ухудшении состояния своего здоровья;
- сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – нарисовать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести фотографирование или видеосъемку).

2.7. При необходимости, обучающиеся должны уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

2.8. Обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены (мыть руки, принимать пищу в строго отведенных для этого местах).

2.9. Обучающиеся должны знать и строго выполнять следующие инструкции по охране труда:

- по пожарной безопасности в СКФУ ИОТ-ДКБ-06;
- по оказанию первой помощи пострадавшим ИОТ-Медицинский центр-08;
- при проведении массовых мероприятий ИОТ-УВР-07;
- при работе в компьютерном классе для обучающийся ИОТ-ДИТ-274;
- при передвижении по территории университета и пребывании работников в производственных и административных зданиях ИОТ-ОТ-12;
- по виду выполняемых работ.

2.10. Во время учебных, тренировочных занятии и соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, флорбол, настольный теннис, бадминтон, лапта) обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви.

2.11. Обучающиеся и участники соревнований несут ответственность за:

- несоблюдение правил данных видов спорта и требований безопасности;
- попытку выполнить самостоятельно упражнение без страховки и достаточной физической подготовленности;

- сокрытие травмы или заболевания от врача, преподавателя, тренера;
- использование в процессе учебных, тренировочных занятий и соревнований допинга или иных запрещенных препаратов и процедур;
- участие в учебных, тренировочных занятиях и соревнованиях без разрешения преподавателя, тренера, организаторов соревнований;
- недисциплинированность, шутки, смех и розыгрыши, повлекшие за собой травму или несчастный случай.

2.12. По всем вопросам обучающемуся следует обращаться к лаборанту, преподавателю, заведующему кафедрой и т.д.

6. Требования охраны труда перед началом работы

6.1. Преподаватель, тренер, организаторы соревнований по спортивным играм обязаны быть в спортивной обуви и спортивной одежде.

6.2. Надеть спортивную обувь с нескользящей подошвой, плотно облегающую ногу и не стесняющую кровообращение.

6.3. Проверить исправность, комплектность спортивного инвентаря, оборудования и приспособлений.

6.4. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования (волейбольных стоек, волейбольной сетки и антенн; футбольных и гандбольных ворот, баскетбольных щитов и т.д.) и спортивного инвентаря (тумбы, барьеры, гимнастические скамейки, фишки, стойки и т.д.).

6.5. Проверить отсутствие посторонних предметов на игровой площадке и вблизи ее.

6.6. Проверить отсутствие у обучающихся и участников соревнований украшений (кольца, серьги, пирсинги, браслеты, цепочки, бусы, амулеты, обереги, крестики) и других предметов.

6.7. Провести разминку для всех групп мышц и суставов.

7. Требования охраны труда во время работы

7.1. Начинать учебные, тренировочные занятия, выступления на соревнованиях и заканчивать их только по сигналу (команде) преподавателя, тренера, судей (или организаторов) соревнований.

7.2. Соблюдать правила поведения на учебных, тренировочных занятиях и соревнованиях, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые преподавателем, тренером, организаторами (или судьями) соревнований.

7.3. Во время учебных, тренировочных занятий и соревнований по спортивным играм обучающиеся и участники соревнований должны быть одеты в спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма для занятий спортивными играми включает футболку, спортивные трусы (шорты), носки и спортивную обувь. Спортивная форма должна быть чистой. Футболка должна быть без замков, шнурков, цепей и карманов. Спортивные трусы должны быть длиной выше колена без замков и карманов. Спортивная обувь должна быть легкой, гибкой со светлыми резиновыми или композитными подошвами без каблуков.

7.4. Площадка должна быть сухой. Пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.

7.5. Избегать толчков, ударов по рукам и ногам, столкновений с обучающимися, участниками соревнований.

7.6. Во избежание столкновений и получения травмы исключить:
- резкие остановки после выполнения беговых заданий с различной интенсивностью;
- соблюдать необходимые временные интервалы между выполнением технико-тактических действий;
- обучающиеся и участники соревнований должны проявлять повышенное внимание при

выполнении упражнений с использованием спортивного инвентаря, во избежание травмирования себя или окружающих.

7.7. Во избежание получения травмы при падениях, необходимо сгруппироваться. Перед отработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике всех способов падения и приземления.

8. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

8.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря, оборудования прекратить заниматься и сообщить об этом преподавателю, тренеру, организаторам соревнований. Продолжить занятия только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря, оборудования.

8.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, тренеру, организаторам соревнований.

8.3. При получении травмы:

— устранить воздействие на организм повреждающих факторов, угрожающих здоровью и жизни пострадавшего, оценить состояние пострадавшего;

— выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего; оказать первую медицинскую помощь;

— вызвать скорую медицинскую помощь или врача либо принять меры для транспортировки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

8.4. При возгорании (пожаре) необходимо сообщить об этом непосредственному или вышестоящему руководителю, вызвать пожарную охрану по Единому телефону вызова экстренных служб 112 или по телефону 101 и принять меры к эвакуации пострадавших, приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, оповестить о пожаре работающих в смежных помещениях людей.

8.5. Обо всех аварийных ситуациях немедленно доложить преподавателю, тренеру, организатору соревнований.

9. Требования охраны труда по окончании работ

9.1. Убрать оборудование, спортивный инвентарь в места его хранение.

9.2. Отключить все электрические приборы; привести рабочее место в порядок; закрыть окна, выключить свет.

9.3. Обо всех нарушениях требований охраны труда во время учебных, тренировочных занятий и соревнований сообщить преподавателю, тренеру, организаторам соревнований.

Вопросы для контроля

11. Назовите срок повторного инструктажа по охране труда с обучающимися.
12. Перечислите виды инструктажей.
13. Перечислите санитарно-гигиенические требования предъявляемые к месту проведения занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (баскетбол) и соревнованиям по баскетболу.
14. Какие проблемы безопасности существуют в баскетболе?
15. Приведите примеры получения травм на учебных, тренировочных занятиях и соревнованиях по волейболу, при несоблюдении требований охраны труда.
16. Возможно ли проведение учебных, тренировочных занятий и соревнований по волейболу при неисправном спортивном инвентаре или оборудовании?
17. Назовите основные правила личной гигиены обучающегося.
18. Какие правила должны соблюдать обучающиеся и участники соревнований?
19. Какие мероприятия по охране труда необходимо проводить с обучающимися перед началом учебных, тренировочных занятиях и соревнований по баскетболу?

20. Назовите единый телефон вызова экстренных служб.

Практическое занятие №2
Диагностика физической подготовленности студентов

Цель: оценить уровень физической подготовленности 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.

Актуальность темы прослеживается в регулярной диагностике физической подготовленности обучающихся, динамике развития их физических качеств.

Теоретическая часть

Проблема укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из наиболее актуальных в современной России. Многочисленные исследования последних лет свидетельствуют о неудовлетворительном физическом состоянии студенческой молодежи (А.Р. Якубовская). Для молодежи характерна недостаточная сформированность позитивных социально-значимых стереотипов, таких как ценность здоровья и здоровый образ жизни. Преимущественно прослеживается равнодушно-пассивное отношение к своему здоровью и отсутствие культуры его поддержания, что может привести к формированию негативных поведенческих деформаций, которые влияют на воспитание и изменяют весь ход дальнейшего развития личности.

Физическая подготовка и подготовленность играют одну из самых важных ролей в развитие человека. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и быстроту. Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

Выявление уровня физической подготовленности студентов в волейболе на практических занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (баскетбол), является важнейшим интегральным показателем формирования готовности к обучению и дальнейшему совершенствованию занимающегося в избранном виде спорта.

Вопросы и задания

Перед проведением контрольных испытаний физической подготовленности студентов, необходимо провести разминку: бег 800-1000 м, выполнить упражнения на растяжку и подвижность суставов, сделать беговые упражнения.

В качестве видов испытаний используются тесты (нормативы), (табл. 1).

Таблица 1. Контрольные нормативы физической подготовленности студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (основная и подготовительная группы)

№ п/п	Задания	Оценка в баллах									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

9.	Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
10.	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
12.	Бег: 2000 м (жен), 3000 м (муж)	10,10	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,45	14,20
13.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
14.	Приседание на одной ноге (жен. с опорой; муж. без опоры, кол-во раз на одной)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре, (жен. от гимнастической скамейки, муж. от пола, кол-во раз)	15	10	8	6	4	30	25	20	15	10
16.	Силовой переворот в упор на перекладине (муж., кол-во раз)						8	5	3	2	1

Вопросы для контроля

6. Перечислите физические качества.
7. Какое физическое качество необходимо развивать бегуну на короткие дистанции?
8. Для бега на какую дистанцию нужна выносливость?
9. Перечислите упражнения для развития гибкости.
10. Как проверить уровень развития физических качеств?

Практическое занятие №3

Баскетбол. Техника игры в Баскетбол (общие положения).

Цель: ознакомить студентов с приёмами психорегуляции во время игры в баскетбол, а также с экономичными и эффективными способами дыхания. Раскрыть механизм физиологических процессов, происходящих в организме при игре в баскетбол. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Является наиболее распространенным видом физических упражнений который, будучи естественным способом передвижения, входит составной частью во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), и одним из основных средств всестороннего физического развития.

Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. Диагностика физической подготовленности студентов: челночный бег 3х10 м, с.; прыжок в длину с места, см.; штрафной бросок, кол-во раз; ведение мяча 20 м с обводкой трех стоек, с.

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

Вопросы для контроля

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

Практическое занятие №4

Диагностика технической подготовленности

Цель: сформировать у студентов научное представление о биомеханических основах для игры в баскетбол.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

1. Обычное ведение. Перед тренировкой, когда организм еще не разогрет, можно поработать над дриблингом с бегом.
2. Ведение двумя мячами. Это очень полезное упражнение, но для получения максимального эффекта следует чередовать способ ведения: то с одновременным отскоком двух мячей, то с переменным.
3. Ведение мяча задом и боком. Попробуйте поводить мяч и совершать при этом челночный бег по площадке, либо горизонтальные перемещения.
4. Постоянное ведение мяча. Даже за пределами баскетбольного зала или площадки ведите мяч.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Развитие скоростных способностей. Бег с высокого старта, 2 серии: 60, 100, 200 м. Интервал отдыха 3-5 минут. 2. ОФП.

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

Вопросы для контроля

1. Последовательность овладения техникой игры в баскетбол.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой введения мяча в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в баскетболе.
4. Особенности техники баскетбола с максимальной скоростью, в том числе по повороту.

Практическое занятие №5

Баскетбол. Общая физическая подготовка.

Цель: сформировать представление на основные составляющие физической культуры личности студента; раскрыть суть общей и специальной физической подготовки; дать характеристику содержания основных закономерностей физкультурно-оздоровительной тренировки (непрерывность, объем, интенсивность и цикличность психофизической нагрузки, средства, формы и методы).

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Развитие максимальной силы осуществляется: методом максимальных усилий (выполнить 2-5 серий по 1-3 повторения с весом 95-100% от максимального и более, с отдыхом 2-5 минут между сериями. Скорость преодолевающих движений-медленная, темп выполнения упражнений –произвольный.)

Силовая выносливость также необходима баскетболисту. Это способность выполнять силовую работу в течение длительного времени. Способность мышц противостоять утомлению. Необходима например в конце игры или в дополнительное время.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Изучение высокого старта. 2. Развитие общей выносливости. Бег 2000 м. (дев.), 3000 м. (юноши) в среднем темпе (ЧСС - 140-180 уд./мин.). 3. ОФП - скоростно-силовая работа для мышц ног.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
2. Основные правила соревнований в баскетболе.

Практическое занятие №6

Баскетбол .Техника перемещений в Баскетболе

Цель: на основе психофизических особенностей занимающихся (состояние здоровья, физической и спортивно-технической подготовленности) оказание помощи студентам в составлении индивидуальных программ по физическому самовоспитанию.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Стойка баскетболиста в нападении— это наиболее рациональ¬ное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечиваю¬щее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников. Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему по¬стоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом. В стойке готовности (рис. 2, а) баскетболист находится на рас¬ставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставлен¬ной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направ¬лена носком вперед, сзадистоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты (150—155), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слег¬ка наклонено вперед (130—135°); го¬лова поднята, взгляд направлен впе¬ред — игрок занимает устойчивое по¬ложение, прочно удерживая равнове¬сие; руки полусогнуты, кисти нахо¬дятся на уровне груди.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Развитие анаэробных способностей. Круговая тренировка: 3 серии (бег 50 м.+50 прыжков на месте+ускорении 50 м.+10 отжиманий). Темп средней интенсивности (ЧСС - 140-180 уд/мин.). 2. Развитие гибкости.

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

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая теория в баскетболе.
2. Выносливость и способы ее развития.

Практическое занятие №7

Баскетбол.Техника игры – передачи, ведение мяча.

Цель: раскрыть факторы, определяющие результативность в баскетболе на средние и длинные дистанции. Качество стартового разбега (длина и техника выполнения первого и

последующих шагов, наклон туловища, движение рук) передачи и введение мяча. Дыхание во время бега по 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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Ведение мяча (дриблинг) – способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи.

Ведение мяча — технический прием, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад. Техника ведения мяча в баскетболе не сложная, но хорошо вести мяч подвластно не каждому игроку. Дело в том, что противник в любую секунду может отобрать его у Вас или просто выбить.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции. Дозированный бег 1500 м. «Фартлек» 300 м. х 300 м. 2. ОФП.

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

Вопросы для контроля

1. Выносливость и способы ее развития.
2. Зависимость темпа игры в баскетбол и его воздействия на организм.

Практическое занятие №8

Баскетбол. Особенности техники передачи и ведение мяча при их тактической реализации (варианты передач).

Цель: раскрыть факторы, определяющие результативность игры в баскетбол. Качество стартового игры в баскетбол. Дыхание во время игры в баскетбол

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.
Основная часть. 1. Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции. Бег 1500 м. Дозированный бег (200 м. х 300 м. х 400 м.). 2. ОФП.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Последовательность постановки задач обучения игры в баскетбол.
2. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие №9

Баскетбол. Особенности техники передачи и ведение мяча при их тактической реализации (варианты передач).

Цель: раскрыть факторы, определяющие результативность игры в баскетбол. Качество стартового игры в баскетбол. Дыхание во время игры в баскетбол

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача (англ. assist) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.
Основная часть. 1. Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции. Бег 1500 м. Дозированный бег (200 м. х 300 м. х 400 м.). 2. ОФП.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Последовательность постановки задач обучения игры в баскетбол.
2. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.

Практическое занятие №10

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Д.И. Нестеровский. – 3 издание стереотипное. - Москва: Издательский центр «Академика», 2007. – 336 с.
2. 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
3. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
4. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт,2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-

МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Баскетбол. Общая физическая подготовка. Учебная игра.
Цель: формирование методических знаний игры в баскетбол.
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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).
2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость атлетическая подготовка). Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков. Для этого баскетболист должен:
1. Владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
2. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения.
3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 5 минут. Общеразвивающие упражнения.
Основная часть:1. Дозированный бег 2500 м. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами различных прыжковых упражнений. Беговые упражнения с заданием.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов и коррекция содержания их физического самосовершенствования.

Вопросы для контроля

1. Последовательность постановки задач обучения технике игры в баскетбол.
2. Перечислите специальные упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
3. Выносливость и способы ее развития.

Практическое занятие №11

Баскетбол. Техника игры – передачи. Ведение мяча.

Цель: сформировать у студентов научное представление о биомеханических основах для игры в баскетбол.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

1. Обычное ведение. Перед тренировкой, когда организм еще не разогрет, можно поработать над дриблингом с бегом.
2. Ведение двумя мячами. Это очень полезное упражнение, но для получения максимального эффекта следует чередовать способ ведения: то с одновременным отскоком двух мячей, то с переменным.
3. Ведение мяча задом и боком. Попробуйте поводить мяч и совершать при этом челночный бег по площадке, либо горизонтальные перемещения.
4. Постоянное ведение мяча. Даже за пределами баскетбольного зала или площадки ведите мяч.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Развитие скоростных способностей. Бег с высокого старта, 2 серии: 60, 100, 200 м. Интервал отдыха 3-5 минут. 2. ОФП.

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

Вопросы для контроля

1. Последовательность овладения техникой игры в баскетбол.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой введения мяча в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в баскетболе.
4. Особенности техники баскетбола с максимальной скоростью, в том числе по повороту.

Практическое занятие №12

Баскетбол. Особенности техники броска при их тактической реализации.

Цель: раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в баскетболе.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в быстроте полета мяча, его траектории и степени вращения. Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

Вращение мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение. Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

Траектория полета мяча. Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. Диагностика физической подготовленности студентов. Бег на 100 м.

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

Вопросы для контроля

1. Последовательность овладения техникой броска в баскетболе.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой броска в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в технике броска в баскетболе.

Практическое занятие №13

Баскетбол. Особенности техники броска при их тактической реализации.

Цель: раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в баскетболе.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в быстроте полета мяча, его траектории и степени вращения. Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

Вращение мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение. Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

Траектория полета мяча. Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.
Основная часть. Диагностика физической подготовленности студентов. Бег на 100 м.
Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Последовательность овладения техникой броска в баскетболе.
2. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой броска в баскетболе.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в технике броска в баскетболе.

Практическое занятие №14

Баскетбол. Общая физическая подготовка. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.
Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».
Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №15

Баскетбол. Общая физическая подготовка. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №16

Баскетбол. Общая физическая подготовка. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №30

Баскетбол. Принципы и закономерности спортивной тренировки. Теоретическая подготовка баскетболиста. Учебная игра.

Цель: формирование представления о соревнованиях как специфической составляющей спорта, содержание и функции; совершенствование техники баскетбола.

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Спортивная тренировка - это процесс подготовки к соревнованиям. В соревнованиях каждый хочет победить, а на тренировке создаются необходимые для этого условия. Освоение техники, совершенствование в ней и достижение высокой физической работоспособности - вот, пожалуй, главные задачи тренировки. Баскетболисты включают в свою тренировку упражнения разного характера. По основной направленности их можно разделить на три группы: упражнения для развития необходимых физических качеств; упражнения для изучения и совершенствования индивидуальных навыков игры в нападении и защите; упражнения для изучения и совершенствования взаимодействий игроков в нападении и защите. При выполнении тренировочной нагрузки организм спортсмена постепенно привыкает, или, как говорят физиологи, адаптируется к ней. Если все время выполнять одни и те же упражнения в одинаковом режиме, организм быстро привыкнет к этой нагрузке, и рост спортивных результатов прекратится. Чтобы этого не случилось, нагрузку нужно повышать постепенно. Делать это можно двумя способами: увеличением продолжительности выполнения упражнений и увеличением скорости выполнения упражнений.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Суставная разминка – 5-10мин.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ.
Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): броски мяча на дальность и заданное расстояние. 2. Подвижные игры «Охотники и утки»; « Мяч среднему»; «Самый меткий». 3. Диагностика физической подготовленности студентов.
Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №17

Баскетбол. Общая физическая подготовка. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №18

Баскетбол. Общая физическая подготовка. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.
Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».
Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №19

Баскетбол. Общая физическая подготовка. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №20

Баскетбол. Общая физическая подготовка. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью

формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №21

Баскетбол. Совершенствование техники и тактики баскетбола. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное

применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №22

Баскетбол. Совершенствование техники и тактики баскетбола. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.
Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».
Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №23

Баскетбол. Совершенствование техники и тактики баскетбола. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.
Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в

движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».
Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №24

Баскетбол. Совершенствование техники и тактики баскетбола. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.
Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».
Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №25

Баскетбол. Совершенствование техники и тактики баскетбола. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №26

Баскетбол. Совершенствование техники и тактики баскетбола. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №27

Баскетбол. Совершенствование техники и тактики баскетбола. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №28

Баскетбол. Теория Организации соревнований и судейства в баскетболе. Учебная игра.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.
Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.
Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».
Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №29

Баскетбол. Организация и проведение соревнований по баскетболу между учебными группами.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №30

Баскетбол. Соревнования по баскетболу между учебными группами.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью

формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №31

Баскетбол. Соревнования по баскетболу между учебными группами. Подведение итогов. Награждение.

Цель: формирование общего представления об основных составляющих физической культуры личности студента; обучение технике игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка.

Основная часть. 1. Упражнения с мячом (волейбольный, баскетбольный): удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку; ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении; ловля и передача двумя руками на месте и в движении; броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. 2. Подвижные игры: «Мяч ловцу»; «Гонка мячей» по кругу, в колонне, в шеренге, в движении; «Вышибалы».

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Структура техники игры в баскетбол.
2. Факторы, влияющие на баскетбол.
3. Последовательность овладения баскетболом.

Практическое занятие №32

Контрольное занятие. контрольные испытания согласно ФОС.

Цель: формирование представления о соревнованиях как специфической составляющей спорта, содержание и функции; совершенствование техники баскетбола.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Объем и интенсивность нагрузки являются внешними сторонами величины воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме спортсмена вследствие влияния внешних сторон.

Таким образом, нагрузки, применяемые во время физической подготовки, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Чтобы тренировочный эффект был должным, необходимо воздействовать на организм легкоатлета с учетом его индивидуальных адаптационных способностей к нагрузкам. Тем самым на протяжении всего учебно-тренировочного процесса необходимо вести контроль за изменениями, происходящими в это время в организме легкоатлета. Таким образом, цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медико-биологический характер. исходя из этого, существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др. Возможность использования сразу нескольких видов контроля за спортсменами-легкоатлетами зависит в большей степени от материальной базы спортивных школ и училищ (наличие спортивного психолога, врача, наличие соответствующего оборудования и прочее). Результаты, полученные сразу несколькими видами контроля, дают более полную картину адаптационных изменений организма легкоатлета и позволяют вносить точные изменения в учебно-тренировочный процесс.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег 1500 м. ОРУ.

Основная часть. Контрольное испытание по физической подготовленности. Учебная игра.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Демонстрация правильного выполнения упражнений.
2. Знание правил игры в баскетбол.
3. Типичные ошибки при обучении технике баскетбола.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

(волейбол)

для студентов всех направлений подготовки и специальностей

Ставрополь, 2026

ВЕДЕНИЕ

Методические указания по дисциплине «Элективные дисциплины (модули)по физической культуре и спорту (волейбол)» - разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины для студентов всех профилей и направлений подготовки.

В издании содержится программный материал, способствующий систематизации знаний, активизации познавательной и практической деятельности студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули)по физической культуре и спорту (волейбол)», формированию готовности применять современные методики и технологии обучения волейболу, умению организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство соревнований по волейболу, формировать мотивацию к занятиям по волейболу, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего бакалавра и специалиста для всех профилей и направлений подготовки.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование социальной значимости физической культуры и спорта у студентов и их роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического и функционального состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающее ему профессионально-прикладную физическую подготовленность;
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование технических и тактических навыков волейбола и умение применять их в игре.

Содержание дисциплины направлено на формирование у студентов способности осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (УК-7); проводить физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (УК-7); осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта (УК-7)

В содержание методических указаний входит программный материал для практических занятий, вопросы и задания, вопросы для контроля, список рекомендуемой литературы.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Элективные дисциплины (модули)по физической культуре и спорту (волейбол)» в структуре образовательной программы бакалавриата является обязательной дисциплиной и включена в вариативную часть профиля. Освоение дисциплины происходит в 7 семестре.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование компетенций

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	ИД-1$_{УК-7}$ выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения

деятельности	физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для 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	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

7 семестр

Тема 7. Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Практическое занятие №1

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на занятиях

Цель: ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по волейболу.

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.

Актуальность темы связана со знакомством обучающихся с инструкцией по охране труда на учебных занятиях. Обучение позволяет снизить травматизм, повысить безопасность при проведении практических занятий и соревнований по волейболу.

Теоретическая часть

Инструкция по охране труда при проведении учебных, тренировочных занятий и соревнований по спортивным играм (волейбол) с обучающимися

3. Общие требования охраны труда

3.1. К учебным, тренировочным занятиям по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (волейбол) и соревнованиям по волейболу допускаются

обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний изучившие настоящую инструкцию и прошедшие:

- инструктаж на рабочем месте с регистрацией в журнале для обучающихся.

3.2. В течение образовательного процесса обучающийся обязан проходить:

- повторный инструктаж с периодичностью не реже 1 раза в 6 месяцев и перед изучением каждой новой темы при проведении практических занятий;
- внеплановый инструктаж (при нарушении обучающимися требований охраны труда, если эти нарушения могли создать угрозу получения травмы; в случае несчастного случая, произошедшего с обучающимися во время образовательного процесса;
- целевой инструктаж (при проведении внеаудиторных мероприятий; проведении разовых работ, не связанных с обучением (уборка территории и т.д.); проведении культурно-массовых мероприятий (спортивных соревнований, тренировок, коллективного отдыха, оздоровительных мероприятии, экскурсий, походов, экспедиций, во время работы лагерей труда и отдыха и др.), организованных СКФУ под руководством должностного лица, назначенного в установленном порядке ответственным за проведение данных работ или мероприятий.

3.3. Обучающиеся обязаны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные в университете.

Запрещается употребление алкогольных напитков, а также нахождение обучающихся на территории университета в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения. Курить запрещено на территории, в учебных корпусах и студенческих общежитиях.

3.4. При проведении учебных, тренировочных занятий и соревнований по волейболу возможна опасность получения следующих травм:

- порезы нижних и верхних конечностей;
- ушибы нижних и верхних конечностей;
- вывихи суставов нижних и верхних конечностей;
- растяжения мышц, связок и сухожилий;
- переломы нижних и верхних конечностей;
- травмы головы, позвоночника и т.п.

3.5. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать местонахождение пожарного инвентаря, уметь пользоваться средствами пожаротушения.

3.6. В случае травмы или несчастного случая, происшедшего во время учебного процесса обучающиеся должны:

- привлечь внимание кого-либо к произошедшему событию;
- устранить травмирующий фактор (если это возможно);
- оказать первую помощь пострадавшему;
- при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или организовать доставку пострадавшего в медицинское учреждение;
- немедленно сообщить о случившемся преподавателю, лаборанту, заведующему лабораторией, заведующему кафедрой и т.д., а также о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме, происшедших во время образовательного процесса, или об ухудшении состояния своего здоровья;
- сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – нарисовать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести фотографирование или видеосъемку).

3.7. При необходимости, обучающиеся должны уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

3.8. Обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены (мыть руки, принимать пищу в строго отведенных для этого местах).

3.9. Обучающиеся должны знать и строго выполнять следующие инструкции по охране

труда:

– по пожарной безопасности в СКФУ ИОТ-ДКБ-06;
- по оказанию первой помощи пострадавшим ИОТ-Медицинский центр-08;
- при проведении массовых мероприятий ИОТ-УВР-07;
- при работе в компьютерном классе для обучающийся ИОТ-ДИТ-274;
- при передвижении по территории университета и пребывании работников в производственных и административных зданиях ИОТ-ОТ-12;
- по виду выполняемых работ.

3.10. Во время учебных, тренировочных занятии и соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, флорбол, настольный теннис, бадминтон, лапта) обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви.

3.11. Обучающиеся и участники соревнований несут ответственность за:
- несоблюдение правил данных видов спорта и требований безопасности;
- попытку выполнить самостоятельно упражнение без страховки и достаточной физической подготовленности;
- сокрытие травмы или заболевания от врача, преподавателя, тренера;
- использование в процессе учебных, тренировочных занятий и соревнований допинга или иных запрещенных препаратов и процедур;
- участие в учебных, тренировочных занятиях и соревнованиях без разрешения преподавателя, тренера, организаторов соревнований;
- недисциплинированность, шутки, смех и розыгрыши, повлекшие за собой травму или несчастный случай.

3.12. По всем вопросам обучающемуся следует обращаться к лаборанту, преподавателю, заведующему кафедрой и т.д.

10. Требования охраны труда перед началом работы

10.1. Преподаватель, тренер, организаторы соревнований по спортивным играм обязаны быть в спортивной обуви и спортивной одежде.

10.2. Надеть спортивную обувь с нескользящей подошвой, плотно облегающую ногу и не стесняющую кровообращение.

10.3. Проверить исправность, комплектность спортивного инвентаря, оборудования и приспособлений.

10.4. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования (волейбольных стоек, волейбольной сетки и антенн; футбольных и гандбольных ворот, баскетбольных щитов и т.д.) и спортивного инвентаря (тумбы, барьеры, гимнастические скамейки, фишки, стойки и т.д.).

10.5. Проверить отсутствие посторонних предметов на игровой площадке и вблизи ее.

10.6. Проверить отсутствие у обучающихся и участников соревнований украшений (кольца, серьги, пирсинги, браслеты, цепочки, бусы, амулеты, обереги, крестики) и других предметов.

10.7. Провести разминку для всех групп мышц и суставов.

11. Требования охраны труда во время работы

11.1. Начинать учебные, тренировочные занятия, выступления на соревнованиях и заканчивать их только по сигналу (команде) преподавателя, тренера, судей (или организаторов) соревнований.

11.2. Соблюдать правила поведения на учебных, тренировочных занятиях и соревнованиях, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые преподавателем, тренером, организаторами (или судьями) соревнований.

11.3. Во время учебных, тренировочных занятий и соревнований по спортивным играм обучающиеся и участники соревнований должны быть одеты в спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма для занятий спортивными играми включает

футболку, спортивные трусы (шорты), носки и спортивную обувь. Спортивная форма должна быть чистой. Футболка должна быть без замков, шнурков, цепей и карманов. Спортивные трусы должны быть длиной выше колена без замков и карманов. Спортивная обувь должна быть легкой, гибкой со светлыми резиновыми или композитными подошвами без каблуков.

11.4. Площадка должна быть сухой. Пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.

11.5. Избегать толчков, ударов по рукам и ногам, столкновений с обучающимися, участниками соревнований.

11.6. Во избежание столкновений и получения травмы исключить:

- резкие остановки после выполнения беговых заданий с различной интенсивностью;
- соблюдать необходимые временные интервалы между выполнением технико-тактических действий;
- обучающиеся и участники соревнований должны проявлять повышенное внимание при выполнении упражнений с использованием спортивного инвентаря, во избежание травмирования себя или окружающих.

11.7. Во избежание получения травмы при падениях, необходимо сгруппироваться. Перед отработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике всех способов падения и приземления.

12. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

12.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря, оборудования прекратить заниматься и сообщить об этом преподавателю, тренеру, организаторам соревнований. Продолжить занятия только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря, оборудования.

12.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, тренеру, организаторам соревнований.

12.3. При получении травмы:

— устранить воздействие на организм повреждающих факторов, угрожающих здоровью и жизни пострадавшего, оценить состояние пострадавшего;

— выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего; оказать первую медицинскую помощь;

— вызвать скорую медицинскую помощь или врача либо принять меры для транспортировки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

12.4. При возгорании (пожаре) необходимо сообщить об этом непосредственному или вышестоящему руководителю, вызвать пожарную охрану по Единому телефону вызова экстренных служб 112 или по телефону 101 и принять меры к эвакуации пострадавших, приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, оповестить о пожаре работающих в смежных помещениях людей.

12.5. Обо всех аварийных ситуациях немедленно доложить преподавателю, тренеру, организатору соревнований.

13. Требования охраны труда по окончании работ

13.1. Убрать оборудование, спортивный инвентарь в места его хранение.

13.2. Отключить все электрические приборы; привести рабочее место в порядок; закрыть окна, выключить свет.

13.3. Обо всех нарушениях требований охраны труда во время учебных, тренировочных занятий и соревнований сообщить преподавателю, тренеру, организаторам соревнований.

Вопросы для контроля

21. Назовите срок повторного инструктажа по охране труда с обучающимися.
22. Перечислите виды инструктажей.

23. Перечислите санитарно-гигиенические требования предъявляемые к месту проведения занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (волейбол) и соревнованиям по волейболу.
24. Какие проблемы безопасности существуют в волейболе?
25. Приведите примеры получения травм на учебных, тренировочных занятиях и соревнованиях по волейболу, при несоблюдении требований охраны труда.
26. Возможно ли проведение учебных, тренировочных занятий и соревнований по волейболу при неисправном спортивном инвентаре или оборудовании?
27. Назовите основные правила личной гигиены обучающегося.
28. Какие правила должны соблюдать обучающиеся и участники соревнований?
29. Какие мероприятия по охране труда необходимо проводить с обучающимися перед началом учебных, тренировочных занятиях и соревнований по волейболу?
30. Назовите единый телефон вызова экстренных служб.

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. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт,2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Перечень дополнительной литературы

1. 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.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.

3. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес,2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

4. 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.

5. 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.

6. 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.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленность (профиль) Ландшафтное проектирование, 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленность (профиль) Ландшафтное проектирование, 2023 [Электронная версия]

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

1.Справочная правовая система «Консультант плюс» https://www.consultant.ru/
2.ЭБС «Университетская библиотека онлайн». http://biblioclub.ru
3.Электронно-библиотечная система IPRsmart . https://www.iprbookshop.ru/
4.Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
5.Электронно-библиотечная система «Знаниум»: https://znanium.com/
6.Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/
7.Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
8.Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» https://lib.rucont.ru/
9.Библиотека профессионала №1 https://profspo.ru/
10.Русский язык как иностранный РКИ https://www.ros-edu.ru/

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

не предусмотрено

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
Диагностика физической подготовленности студентов

Цель: оценить уровень физической подготовленности 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.

Актуальность темы прослеживается в регулярной диагностике физической подготовленности обучающихся, динамике развития их физических качеств.

Теоретическая часть

Проблема укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из наиболее актуальных в современной России. Многочисленные исследования последних лет свидетельствуют о неудовлетворительном физическом состоянии студенческой молодежи (А.Р. Якубовская). Для молодежи характерна недостаточная сформированность позитивных социально-значимых стереотипов, таких как ценность здоровья и здоровый образ жизни. Преимущественно прослеживается равнодушно-пассивное отношение к своему здоровью и отсутствие культуры его поддержания, что может привести к формированию негативных поведенческих деформаций, которые влияют на воспитание и изменяют весь ход дальнейшего развития личности.

Физическая подготовка и подготовленность играют одну из самых важных ролей в развитие человека. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и быстроту. Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

Выявление уровня физической подготовленности студентов в волейболе на практических занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (волейбол), является важнейшим интегральным показателем формирования готовности к обучению и дальнейшему совершенствованию занимающегося в избранном виде спорта.

Вопросы и задания

Перед проведением контрольных испытаний физической подготовленности студентов, необходимо провести разминку: бег 800-1000 м, выполнить упражнения на растяжку и подвижность суставов, сделать беговые упражнения.

В качестве видов испытаний используются тесты (нормативы), (табл. 1).

Таблица 1. Контрольные нормативы физической подготовленности студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (основная и подготовительная группы)

№ п/п	Задания	Оценка в баллах									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
17.	Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
18.	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)						15	12	9	7	5
19.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
20.	Бег: 2000 м (жен), 3000 м (муж)	10,10	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,45	14,20
21.	Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215

	(см)										
22.	Приседание на одной ноге (жен. с опорой; муж. без опоры, кол-во раз на одной)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
23.	Сгибание и разгибание рук в упоре, (жен. от гимнастической скамейки, муж. от пола, кол-во раз)	15	10	8	6	4	30	25	20	15	10
24.	Силовой переворот в упор на перекладине (муж., кол-во раз)						8	5	3	2	1

Вопросы для контроля

11. Перечислите физические качества.
12. Какое физическое качество необходимо развивать бегуну на короткие дистанции?
13. Для бега на какую дистанцию нужна выносливость?
14. Перечислите упражнения для развития гибкости.
15. Как проверить уровень развития физических качеств?

Практическое занятие №3
Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Цель: формирование умений и навыков выполнения различных способов техники перемещений.

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.

Актуальность темы занятия заключается в выработке практических умений и навыков выполнения техники элементов в волейболе.

Теоретическая часть

Обучая стойкам необходимо помнить, что: при всех видах стоек ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне или одна стопа впереди, что практически не влияет на стартовую скорость, центр массы тела вынесен вперед за счет наклона плеч вперед.

Прежде чем приступить к изучению передачи мяча, необходимо создать правильное представление о передаче мяча и способе её выполнения. Обучающиеся должны знать что,

при выполнении приема необходимо перемещаться так, чтобы в момент передачи мяча оказаться в исходном положении, стопы на расстоянии не более ширины плеч, перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи, при передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально, перед передачей руки, согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх, кисти чуть выше головы, во всех фазах передачи ладони развернуты внутрь, кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше размера мяча, руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч, кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление, в момент передачи касаться мяча нужно фалангами пальцев, в момент передачи разгибание рук, туловища, ног выполняют одновременно, мяч сопровождают руками до их полного выпрямления, при выполнении первых и вторых передач, передач мяча над собой и за голову положение кистей различно, после выполнения передачи нужно сразу же принять положение готовности.

Для формирования умений и навыков выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек и верхней передачи мяча в волейболе используются упражнения, которые содержат элементы технических приёмов и действий, характерных для волейболиста в игре.

Вопросы и задания

Перемещения

Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния и скорости передвижения.

Перемещение из различных исходных положений с ловлей мяча, наброшенного партнёром.

Бег с заданиями по звуковым или зрительным сигналам: с изменениями направления, способа перемещения, ускорениями, с остановками различными способами.

Челночный бег: лицом вперёд, приставными шагами, сочетание т. д.

Стойки

Выполнение стоек в простейших ситуациях: на месте по сигналу тренера принять среднюю, низкую и высокую стойку.

Игры для закрепления навыка стоек, например,

«Светофор» – обучающиеся становятся в колонну по одному у линии нападения, преподаватель – на лицевой линии напротив колонны. Обучающиеся друг за другом на расстоянии 8–10 метров выполняют ускорение в направлении преподавателя, а в 0,5–1 метре от преподавателя делают остановку и принимают заданную стойку по звуковому или зрительному сигналу (пример: рука вверх – высокая стойка, рука вниз-в сторону – низкая стойка, рука вперед – средняя стойка).

Вопросы для контроля

1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.
2. Дать анализ техники выполнения способов перемещения.
3. Перечислите типичные ошибки при обучении техники способов перемещения, основных стоек волейболистов.
4. Дать анализ техники выполнения стартовых стоек.
5. Придумать игру с элементами волейбола для закрепления стартовых стоек и перемещений.

Практическое занятие №4
Выполнение комплексов упражнений

Цель: формирование умений и навыков выполнения верхней передаче мяча и нижней передаче мяча.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с ознакомлением техники выполнения основных стоек и верхней передаче мяча

Теоретическая часть

Последовательность обучения передаче мяча следующая: над собой, вперед с места, вперед после перемещения, назад за голову с места, назад и вперед после перемещения. Главным при обучении передачам является своевременный и точный выход к мячу. К изучению этого приёма следует переходить после овладения техникой передачи двумя руками сверху. Прежде чем приступить к освоению этого приема занимающиеся должны знать следующее: необходимо перемещаться так, чтобы к моменту приема мяча оказаться в стойке волейболиста, стопы располагаются на расстоянии не менее ширины плеч, туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально, ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук, при приеме мяча руки выпрямлены в локтях, плотно соединены, кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает), руки вынесены вперед перпендикулярно к траектории полета мяча, мяч принимают на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов (если предплечья не образуют ровную площадку или находятся в разновысоком положении, то качество приёма и точность передачи ухудшаются), при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно и руки плавно сопровождают мяч вверх-вперед, после приема игрок должен принять положение готовности, встречная скорость рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча, при значительной скорости полета мяча амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз, при приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается

Вопросы и задания

Верхняя передача

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки, внимание акцентируется на основных моментах техники: «мяч приближается» – выпрямиться и поднять руки вверх, «погасить скорость полёта мяча» – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях, «передать мяч» – потянуться вперёд-вверх, выпрямляя ноги и руки.

Приём и передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется на месте вперёд-вверх, над собой.

Приём и передача подвешенного мяча сверху после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

Вопросы для контроля

1. Дать анализ техники выполнения передаче мяча сверху двумя руками.
2. Дать анализ техники выполнения передаче мяча снизу двумя руками.
3. Какие упражнения помогают развить координацию движений?
4. Как часто нужно делать упражнения для развития координации?
5. Придумать упражнения в парах, тройках для закрепления обучения приема и передачи мяча в волейболе.

Практическое занятие №5

Обучение технике выполнения нижней прямой и верхней прямой подачи мяча

Цель: освоить структуру движения выполнения нижней прямой и верхней прямой

подачи мяча для согласования работы отдельных звеньев тела в ударном движении.

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.

Актуальность темы обусловлена формированием компетенций (УК-7) в рамках обучения техническим приемам волейбола и развития физических качеств.

Теоретическая часть

Важным элементом техники подач является подбрасывание мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча можно приступать к изучению удара по мячу и согласованной работы отдельных звеньев тела в ударном движении. При обучении подаче мяча занимающийся должен усвоить следующее: правильное исходное положение определяет результат подачи, перед подачей стопы направлены в сторону предполагаемого полета мяча, перед подачей стопа, разноименная с подающей рукой, стоит впереди другой на 0,5-1,5 стопы, рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса и слегка согнута, подбрасывание выполняется вертикально вверх. Правильность подбрасывания проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5-2 стопы. Кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости, удар начинается с движения плеча вперед, удар по мячу выполняется прямой рукой, удар по мячу наносится основанием напряженной ладони, от места соприкосновения кисти с мячом зависит направление его полета, а от силы соприкосновения – скорость самого полёт, после подачи вес тела переносится на впереди стоящую ногу, после подачи рука показывает направление вылета мяча.

Вопросы и задания

Упражнения для обучения подбрасыванию мяча для подачи:

Имитация подбрасывания мяча и ударного движения в верхней прямой подаче из положения, когда бьющая рука находится наверху в положении замаха.

Имитация составных частей подачи: из стойки волейболиста на счёт «раз» перевести руку над плечом в положение замаха, на счёт «два» подбросить мяч, на «три» – выполнить ударное движение.

Подброс мяча перед собой на высоту выше вытянутой руки. В момент подброса – замах для удара и удар по мячу с удержанием мяча небьющей рукой.

Упражнение для обучения стабильно подбрасывать мяч: обозначить на площадке рядом с собой, чуть правее выдвинутой вперёд ноги, небольшой квадрат (30×30), занять стойку, как при подаче, и подбрасывать мяч так, чтобы он приземлился в квадрате (10 раз).

Вопросы для контроля

1. Дать терминологически правильное описание выполнения изучаемым техническим приемам.
2. Дать анализ техники выполнения нижней прямой подачи.
3. Дать анализ техники выполнения верхней прямой подачи.
4. Перечислите типичные ошибки при обучении техники подачи мяча.
5. Какие упражнения развивают физическое качество ловкость?

Практическое занятие №6
Обучение технике выполнения прямого нападающего удара

Цель: формирование навыков выполнения прямого нападающего удара.

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.

Актуальность темы практического занятия связана формированием навыков выполнения прямого нападающего удара**.**

Теоретическая часть

К изучению этого приёма следует переходить после овладения техникой выполнения верхней прямой подачи.

Прежде чем приступить к обучению нападающему удару, необходимо создать правильное представление о нем и способе его выполнения, при этом обучающиеся должны знать что: разбег обычно выполняется в два-три шага, напрыгивание выполняется на две ноги: левая нога ставится с пятки перекатом (стопорящий шаг), правая нога приставляется, «догоняя» правую ногу, ноги выполняют отталкивание согласованно с махом рук, наиболее рациональным при отталкивании является параллельное положение стоп или небольшой разворот их к наружи, высота прыжка зависит в основном от угла сгибания ног в коленных суставах, положение бьющей руки в замахе: кисть во фронтальной плоскости над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча, небьющая рука при махе выносится до уровня головы для противовеса, удар начинается с движения плеча вперед, рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе, удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, бьющая рука показывает направление вылета мяча, приземление после удара на две ноги. Последовательность обучения нападающим ударам следующая: прямой нападающий удар по ходу, обманный удар, нападающий удар с переводом, боковой нападающий удар.

Упражнения и их методическая последовательность одинаковы, по своему характеру, для всех способов нападающих ударов. При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод в следующей последовательности: заключительное движение (финальное усилие) - замах и удар по мячу в опорном положении, вверх толчком двумя ногами с места и разбега, удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага, удар через сетку по неподвижному мячу после передвижения в один, в два и, в три шага, удар с собственного набрасывания, со второй и первой линии, удар с различных по высоте и расстоянию передач.

Вопросы и задания

Подводящие *упражнения* для обучения нападающих ударов:

Толчком обеих ног, прыжок вверх с 2-3 шагов разбега, длина разбега определяется разметкой, ритм движений зависит от звукового сигнала (хлопки в ладони, магнитофонная запись и т. п.).

Стоя на коленях на гимнастическом мате, удар по волейбольному мячу кистью (замах небольшой, в момент удара рука прямая, движение кистью максимально быстрое).

Удар по мячу на резиновых амортизаторах (мяч над правым плечом на высоте вытянутой руки, немного впереди).

Многократные удары по мячу кистью у стены.

Упражнения с партнёром. Один игрок подаёт мяч, другой работает над разбегом, прыжком и взмахом.

Тренировка с тренажёром для нападающих ударов. Это устройство, которое держит мяч на высоте, заставляя прыгнуть достаточно высоко, чтобы ударить его на пике прыжка и выбить из устройства.

Вопросы для контроля

1. В технике игры в волейбол выделите разновидности нападающих ударов.
2. Дать терминологически правильные определения техническому приему «нападающий удар».
3. Проанализируйте технику выполнения прямого нападающего удара.
4. Перечислите типичные ошибки при обучении техники выполнения нападающего удара.
5. Приведите пример упражнений, развивающих физическое качество «быстрота».

Практическое занятие №7

Обучение технике выполнения прямого нападающего удара и технике выполнения блокирования

Цель: совершенствование навыков выполнения прямого нападающего удара и формирование умений и навыков техники выполнения блокирования.

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.

Актуальность темы обучения технике выполнения прямого нападающего удара и блокирования в волейболе в том, что эти технические приёмы важны для успешного участия в игре.

Теоретическая часть

Вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее – вынос рук и постановку их над сеткой, затем – блок после перемещения. Для успешного овладения техникой блокирования занимающиеся должны усвоить следующее: ноги игрока располагаются на расстоянии 1 - 1,5 стопы от сетки, на ширине плеч, согнуты в коленях, руки перед грудь, согнуты в локтях, ладонями вперед, перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами, заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами, место отталкивания определяется характером разбега нападающего игрока соперников; блокирующий занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего, момент отталкивания зависит от высоты передачи для нападающего удара: чем выше передача, тем позже отталкивание; при ударах, выполняемых со средних или высоких передач, прыгать следует чуть позже нападающего; при передачах на взлет – одновременно с нападающим, после отталкивания руки выносятся вверх-вперед кратчайшим путем, расстояние между руками и сеткой минимальное, препятствующее прохождению мяча между предплечьями и сеткой, поднятые руки располагаются параллельно, кисти напряжены, пальцы разведены, указательные пальцы несколько сближены, чтобы мяч не пролетел между кистями, жесткость блока обеспечивается натяжением рук вперед-вверх (контролируются локтевые суставы) и напряжением кистей и пальцев, в момент прыжка и при блокировании туловище вертикально, живот слегка втянут, голова ровно, приземляться необходимо на согнутые ноги, после блокирования руки опускаются не сразу, а некоторое время удерживаются вверху, выполнив блокирование,

игрок продолжает следить за мячом.

Изучение этого технического приёма начинают с обучения одиночного блока на месте, затем изучают блокирование после перемещения и групповое блокирование.

Вопросы и задания

- Необходимо освоить элементы технике нападающего удара:
  - согласованность движений в разбеге, прыжке, замахе и ударе по мячу, например, в последнем шаге разбега правую ногу выставляют вперёд с опорой на пятку, одновременно руки отводят для замаха назад; правильное ударное движение кисти должно осуществляться вокруг вертикальной оси;
  - на начальном этапе особое внимание уделяют не силе удара, а его своевременности и направлению.
- *Упражнения для обучения:*
  - имитация нападающего удара с бросанием теннисного мяча правой или левой рукой по заданию;
  - нападающий удар по неподвижному мячу (мяч находится в амортизаторе);
  - совершенствование удара с передачи партнёра (вначале со встречной передачи по направлению удара).
- Необходимо освоить элементы технике блокирования:
  - выбор места для прыжка (блокирующий должен располагаться на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока);
  - выбор момента прыжка (определяется действиями нападающего), например, при скоростном ударе с передачи, отдалённой от сетки – начало ударного движения руки нападающего игрока.
  - постановка рук над сеткой – пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке; при блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом.
  - зеркальное упражнение – один игрок имитирует движения другого, перемещаясь вдоль сетки, обеспечивая правильную стойку и положение рук;
  - блок «вслепую» – блокирующий стоит у сетки, а тренер бросает мяч за его спину; блокирующий должен полагаться исключительно на разбег атакующего, чтобы решить, когда прыгать и где расположить руки.

Вопросы для контроля

1. Назовите основное средство защиты от сильных нападающих ударов.
2. Проанализируйте технику выполнения одиночного блокирования.
3. Дайте анализ техники выполнения прямого нападающего удара.
4. Перечислите типичные ошибки, возникающие при обучении техники одиночному и групповому блокированию.
5. Изложите правила перемещений игрока/игроков, выполняющих одиночное или групповое блокирование.

Практическое занятие №8

Совершенствование технических приемов в игре. Судейство соревнований.

Цель: формирование навыков применения технических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с ознакомлением правил судейства соревнований по волейболу, формированием навыков применения технических приемов в игровой деятельности, для повышения положительной мотивации студентов к двигательной активности, через знание основ игры в волейбол.

Теоретическая часть

Соревнования любого ранга включают следующие взаимосвязанные компоненты: правила, положения, календари и др.

Правила соревнований – документ, четко определяющий условия соревновательной борьбы игроков под контролем спортивных судей.

Положение о соревнованиях определяет основные характеристики соревнований. Это основной документ, регламентирующий условия и порядок их проведения. Каждый раздел положения должен быть тщательно и четко изложен, не должен вызывать сомнений или различных толкований. Положение составляется на основании календарного плана и утверждается организацией, проводящей то или иное соревнование (спорткомитетом, ведомством и т.д.).

Положение о соревнованиях включает следующие основные пункты;

1. *Цели и задачи* (повышение класса команд, популяризация волейбола, подведение итогов, выявление сильнейших команд и игроков для комплектования сборных команд и т.п.).
2. *Место и сроки проведения* (указывается, дата, время и место проведения соревнования).
3. *Руководство и судейство соревнований* (указывается, кто проводит соревнование и состав судейской коллегии).
4. *Участники соревнований* (указывается количество и команды, допускаемые к соревнованиям, количество игроков, тренеров, представителей медперсонала; требования к возрасту участников и их квалификация).
5. *Условия проведения соревнований* (указываются способы розыгрыша, оценка результатов, определение победителя, требования к местам соревнований, спортивной форме).
6. *Награждение команд и участников* (указываются виды поощрений призеров команд).
7. *Условия приема и оплаты расходов* (расходы организации, проводящей соревнования; направляющих организаций; порядок оплаты судейства).
8. *Порядок подачи протеста* (сроки подачи и рассмотрения и орган, которому подают протест).
9. *Порядок, сроки подачи заявок* на участие в соревнованиях и сроки совещания представителей команд.

Вопросы и задания

Формирование навыков применения технических приёмов в игровой деятельности в волейболе включает обучение технике движений, которые служат средством ведения игры, и их совершенствование. Важно научить целесообразно применять приёмы с учётом конкретной игровой обстановки. Также для обучения техническим приёмам в волейболе ~ используют:

словесные методы – объяснение, рассказ, беседы, указания, лекции (направлены на создание представления о технике выполнения приёмов, о темпе, ритме и амплитуде отдельных частей и звеньев тела);

~ наглядные методы – показ различных технико-тактических приёмов, демонстрация исполнения приёма лучшими спортсменами (просмотр видео, фотографий, схем);

- метод расчленённого упражнения разучивание технического приёма по частям, разделение биомеханической структуры двигательного действия на фазы и звенья.

Подводящие упражнения для освоения технических приёмов в волейболе:

имитация приёма;

выполнение приёма без мяча;

частичная или полная имитация технического действия для отработки координации и ритма (например, блокирование подброшенного мяча, блокирование нападающего удара, блокирование в парах).

Вопросы для контроля

1. Изложите правила соревнований.
2. Разработайте положение о соревнованиях.
3. Опишите предположительные условия проведения соревнований по волейболу.
4. Перечислите состав судейской коллегии.
5. Назовите способы повышения двигательной активности студентов.

Практическое занятие №9

Методика обучения тактики игры: обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении

Цель: формирование умений выполнять индивидуальные тактические действия нападения, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с обучением индивидуальным тактическим действиям игрока в нападении, способствующим эффективности игры в волейбол.

Теоретическая часть

Подача

На соревнованиях используют лишь те виды подач, которыми владеет игрок. Смена подачи может повысить ее эффективность. Надежность подач следует обеспечивать в начале партии, после перерывов, после замены, после ошибок своей команды, неудачных подачах.

Подачи с повышенным риском оправданы при безнадежном отставании подающей команды, при примерном равновесии в счете незадолго до конца партии или игры, при психической усталости противника.

Общая тактическая задача при выполнении подачи – выиграть очко или затруднить действия соперника при переходе от обороны к нападению.

Частными тактическим задачами являются:

- подачи точные, имеющие целью направить мяч на определенное (свободное) место площадки, на игрока, слабо владеющего приемом мяча, между двумя игроками, на игрока, выходящего с задней линии на переднюю для выполнения второй передачи, на игрока, вышедшего на замену;
- подачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым время на подготовку и выполнение приема мяча соперником;

- подачи планирующие, искажающие привычные восприятия траектории полета мяча.

Вторая передача для нападающего удара

В тактическую подготовку связующего игрока входят тактические действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара после приема подачи и при доигровке, первая передача после касания мяча блокирующими или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара. Необходимо научить связующего игрока до последнего момента скрывать направление и характер передачи мяча, научить отвлекающим действиям. Общая тактическая задача при выполнении второй передачи – обеспечение оптимальных условий для эффективного выполнения нападающего удара.

Частными тактическими задачами являются:

- передачи точные, имеющие целью направить мяч на определенного (например, сильнейшего или против слабого блока) игрока;
- передачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым, время на подготовку и организацию блока, приема соперником;
- передачи вдоль всей длины сетки, имеющие целью растяжение блокирующих игроков-соперников;
- передачи низкие по высоте, имеющие целью внесение неожиданности в атаку и затруднение блокирования на стороне соперника.

При выполнении второй передачи необходимо учитывать, где у противника наиболее слабый блок, стремиться выводить нападающих на удар против неорганизованного группового, одиночного блока или вообще без блока. Главное требование к игроку, передающему мяч, не просто выполнять передачу в зону, но стремиться каждый раз разыграть его в комбинации. Кроме этого пасующий игрок должен учитывать:

1) результативность нападающих во встрече;
2) расположение блокирующих противника, особенно слабейших;
3) кто из нападающих находится в наиболее выгодной позиции и, какая передача для него удобней;
4) расстояние между передающим игроком и нападающим;
5) в трудных и невыгодных ситуациях игрок должен передать мяч ближайшему нападающему;
6) при передачах из глубины площадки (4-5 м) мяч следует просто отдать в удобную зону;
7) нельзя сводить игру на одного нападающего.

Нападающие удары.

Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов, отвлекающих действий для того, чтобы выиграть очко.

Частными тактическими задачами являются:

- нападающие удары точные, имеющие целью направить мяч в определённое (свободное) место площадки соперника; на игрока, слабо владеющего приемом мяча; между двумя игроками для внесения разногласий в их действия;
- нападающие удары скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым - время на подготовку и выполнение приёма мяча соперником;
- нападающие удары против блока соперника, имеющие целью борьбу с первым эшелоном обороны соперника: мимо блока (удары с переводом), выше блока, «блок-аут», за блок (обманы).

Вопросы и задания

Овладение тактикой нападающих ударов обычно проходит в три этапа:

1) обучение тактике, совершенствование тактики нападающих ударов без сопротивления.
2) совершенствование тактики ударов с пассивным сопротивлением блокирующих.

3) совершенствование тактики ударов с активным сопротивлением блокирующих.

Вопросы для контроля

1. Определите общую тактическую задачу при выполнении подачи.
2. Перечислите частные тактические задачи при выполнении подачи.
3. Назовите этапы овладения тактикой нападающих ударов.
4. Дайте анализ индивидуальным тактическим действия в нападении.
5. Перечислите нападающие удары отвлекающих действий.

Практическое занятие №10

Методика обучения групповым тактическим действиям в нападении

Цель: формирование умений выполнять групповые тактические действия в нападении, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с изучением тактики игры в нападении для успешного решения основных задач в изучение сущности, характера, закономерностей, организации и проведения игры в различной обстановке.

Теоретическая часть

Групповые тактические действия представляют собой взаимодействия двух и более игроков, направленных на обыгрывание соперника.

Взаимодействия в групповой тактике нападения могут быть*:*

1) между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара) и связующим игроком: а) передней линии; б) выходящим с задней линии;
2) между связующим игроком и нападающими игроками 1-го и 2-го темпа и наоборот (комбинации «крест», «волна», «эшелон»);
3) нападающих между собой игроков в своих зонах и зоне партнера.

Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть:

1) нападающими 1-го темпа (перемещаются с максимальной скоростью к связующему игроку до передачи для нападающего удара);
2) нападающими 2-го темпа (выполняют перемещение на удар после начала разбега нападающего 1-го темпа);
3) крайние нападающими (до игровщики и диагональные).

Признаками согласования для атакующего игрока 1-го темпа являются:

- начало разбега к нападающему удару (начальная часть траектории полета мяча при первой передаче);
- окончание разбега и прыжка (момент касания мячом рук связующего игрока, выполняющего вторую передачу).

Для атакующих игроков 2-го темпа признаки согласования, следующие:

- начало разбега (после начала разбега игрока 1-го темпа);
- окончание разбега (траектория полета мяча при второй передаче).

Комбинацией называют взаимодействие группы игроков, стремящихся посредством серии передач, перемещений и отвлекающих действий переиграть соперника. Их цель

запутать блокирующих соперника и вывести своего нападающего как максимум на один блок, а лучше совсем без него.

«Крест сзади» – крест играется за спиной пасующего, игрок зоны 2 бежит на «взлет сзади», игрок зоны 3 – на «метр сзади», пас прокидывается в 4 зону, если оба игрока играющих сзади закрыты.

«Обратный крест». Нападающие идут по разные стороны от пасующего. Игрок зоны 2 бежит перед ним на «взлет», игрок зоны 3 за ним на «метр сзади», передача может быть направлена в зону 4.

Вопросы и задания

Изучение и совершенствование групповых тактических действий в нападении проводится с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры:

приём мяча, переброшенного через сетку на связующего игрока в зону 3 (2, 4), (можно выполнять упражнение, но в момент полёта мяча к принимающему игроку связующий меняет месторасположение);

первая передача из зоны 6 в зону 4 – игрок зоны 4 выполняет нападающий удар (можно выполнять упражнение, но игрок зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3 или 2);

действия игроков атаки в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – откидка, блока нет – удар);

групповое блокирование в зоне 2 (4) нападающих ударов, выполненных игроками с собственного набрасывания;

подготовительные и подводящие упражнения позволяют создать представление о командных действиях задолго до освоения технических приёмов (выполняются с набивным мячом: ловля и броски и с волейбольным – после ловли и подбрасывания над собой);

комбинированные упражнения используются в условия выполнения максимально приближенных к игровым ситуациям, в них параллельно совершенствуется тактика нападения и защиты, умение игроков быстро переключаться с одних действий на другие.

Вопросы для контроля

1. Назовите тактические взаимодействия в нападении.
2. Покажите место и путь движения игроков при выполнении тактического взаимодействия.
3. С имитируйте тактическое взаимодействие в нападении.
4. Проанализируйте групповые тактические действия в нападении.
5. Объясните последовательность выполнения комбинаций «крест», «волна», «эшелон».

Практическое занятие №11

Методика обучения групповым тактическим действиям в защите

Цель: формирование умений выполнять групповые тактические действия защиты, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с изучением тактических действий в защите, являющихся основными мероприятиями в ведении двухсторонней игры в волейбол.

Теоретическая часть

Одним из правил для защитников является правило «не прятаться» за блок, а искать уязвимое место в своей зоне. Может быть, договоренность с блокирующими игроками (открыть то или иное направление удара), если защитник уверен в своих силах.

В зависимости от уровня мастерства, зоны действий защитников, могут быть распределены: кому-то большая, кому-то меньшая. Некоторые защитники успешно играют в определенной зоне, для чего необходимо делать смену зон после подачи.

Взаимодействие защитников со страхующими игроками должно быть четким. Страхующий должен своевременно занимать исходную позицию, чтобы не мешать защитникам перемещаться в уязвимые места на поле. Возможна договоренность о зоне действий между защитниками и страхующим игроком.

При отработке взаимодействий между игроками большую роль отводят блокирующим игрокам, от игры которых строят свои действия страхующие и защитники. Их действия:

- взаимодействие игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке);
- взаимодействие игроков задней линии (при приеме подач, нападающих ударов и страховке – страхующих и защитников);
- взаимодействие игроков между линиями (блокирующих со страхующими, защитниками).

Групповое блокирование двойное блокирование

Тройной блок применяют очень редко. Так же, как нападающих и защитников, блокирующих принято называть центральными (средними) и крайними. Понятие основной и вспомогательный блокирующий, как и нападающий, условно.

Сильнейший блокирующий (центральный блокирующий) чаще играет в середине, но есть моменты в игре, когда выгоднее оставлять сильнейшего блокирующего на краю сетки (к примеру: нападающий игрок имеет высокий уровень исполнения удара с переводом влево из зоны 4).

При атаке с высоких передач задача блокирующих – закрыть наиболее сильное направление нападающего удара, причем руки блокирующих соприкасаются друг с другом.

При блокировании ударов с переводом влево, крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую поставить напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему (при атаке из зоны 4). Такие же действия при блокировании ударов с переводом вправо (атака из зоны 2), только развернуть левую ладонь навстречу мячу. При тройном блокировании руки крайних игроков тянутся к среднему.

Вопросы и задания

Групповые действия при приеме подач сводятся в основном к решению следующих задач:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выведении из приема определенного игрока;
- взаимодействие со связующим игроком.

Групповые действия при приеме нападающих ударов

Защитники действуют в зависимости от действий блокирующих игроков, от выбранной системы страховки, от установки тренера, от расположения в зонах в той или иной ситуации.

Групповые действия при приеме нападающих ударов выражаются во взаимодействии:

- защитников между собой;

- защитников со страхующими;
- защитников с блокирующими;
- страхующих с блокирующими;
- страхующих между собой при двойной (смешанной) страховке.

Для исправления ошибок, выявленных при выполнении упражнений, применяют повторный показ, объяснение, выполнение техники приёма расчленённо, медленно.

Вопросы для контроля

1. Чем предопределяется взаимодействие защитников между собой?
2. Дайте анализ групповым тактическим действиям в защите.
3. Перечислите групповые действия при приеме нападающих ударов.
4. Назовите групповые действия при приеме подач.
5. Какие ошибки при выполнении упражнений необходимо выявлять и исправлять вначале, какие позднее?

Практическое занятие №12

Методика обучения тактики игры: обучение командным тактическим действиям в нападении

Цель: формирование умений выполнять командные тактические действия, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

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.

Актуальность темы практического занятия прослеживается в обучении слаженности действий игроков в нападении.

Теоретическая часть

Тактическая система игры – это организация командных действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на площадке.

Командные тактические действия

Результативность нападения зависит от индивидуальной технико-тактической подготовленности игроков, четкого взаимодействия звеньев, слаженности действий всей команды.

Командные нападения в волейболе, по тактической направленности, подразделяются на два вида:

- при ударах со второй передачи;
- при ударах с первой передачи.

Каждый вид нападения состоит из определенных систем командных действий:

- система игры в нападении через связующего игрока передней линии;
- система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;
- система игры в нападении с первых передач и откидок.

Система игры в нападении через связующего игрока передней линии наиболее проста и надежна. Атакующая мощь при этом снижена из-за наличия в линии нападения всего двух нападающих, что ограничивает число комбинаций. Для усиления атаки используются игроки задней линии, атакующие из-за 3-метровой линии. Наиболее удачные позиции для передачи мяча в зонах 2 и 3. Эта система игры требует от нападающих игроков высокой

степени владения техникой нападающего удара, что позволяет им бороться с блоком, т.к. обычно нападению противостоит групповой блок.

Система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии, широко используется в играх команд различной квалификации, особенно в играх команд высших разрядов. Это наиболее совершенная система, позволяющая иметь в линии нападения трех нападающих, что повышает атакующий потенциал команды за счет разнообразной комбинированной игры. Игроки путем скрытных и быстрых перемещений создают трудности для организации группового блокирования. Чаще всего позиция связующего игрока находится между зонами 2 и 3 в 1-2 м от сетки. При выходе с задней линии связующий игрок не должен мешать на приеме мяча рядом стоящим партнерам. Наиболее удачный маршрут движения при выходе из зоны 1 – вдоль боковой линии; из зоны 6 – у сетки (игроки зон 3 и 6 располагаются рядом); из зоны 5 – в зоне действия игрока зоны 4 (игроки располагаются рядом).

От комплектования команды зависит выбор вариантов комбинаций. В практике распространены два варианта комплектования стартовой шестерки*:*

- четыре нападающих и два связующих (4:2), при этом варианте связующие игроки располагаются по диагонали и могут играть по системе:

a) игра в нападении со второй передачи игрока (связующего) первой линии (используется на начальном этапе обучения);

b) игра в нападении со второй передачи игрока (связующего) выходящего со второй линии (это дает возможность все время иметь трех нападающих в передней линии)**.**

- пять нападающих и один связующий (5:1), при варианте комплектования 5-1 связующий игрок может располагаться в любой зоне начальной расстановки; при этом желательно, чтобы в противоположной от него зоне находился нападающий игрок, владеющий второй передачей.

Система игры в нападении с первых передач и откидок считается самой результативной. Для полноценного использования этой системы, необходимы игроки умеющие, атаковать с первой передачи, хорошо владеть откидкой и точно выполнять первую передачу.

Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже при приеме подач, если подачи несложные.

Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону), и должны производиться с невысокой траекторией полета мяча. При совершенствовании этой системы, внимание уделяется атакам с откидки за голову из зон 4 и 2. Если откидка выполняется из зон 4 и 2 перед игроком, то первая передача делается на 1-2 м от боковой линии, а если за голову – на 2-3 м от боковой линии. Передача на удар дается невысоко и в 0,5-1 м от сетки.

Передачу в зону 2 дают в случае, если там находится левша (то же самое и для игрока зоны 3, когда передача дается из зоны 4 или 5).

Между партнерами, должно быть полное взаимопонимание и сыгранность. Эти комбинации выполняют при взаимодействии двух-трех игроков. Главное в них – внезапность атаки.

Вопросы и задания:

Последовательность обучения командным действиям в нападении.

Для всех систем нападения выполнение упражнений и построение командных тренировок может быть следующим:

- назвать тактическое взаимодействие;
- показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т.д.;
- показать место и путь игроков при выполнении тактического взаимодействия;
- имитация этого взаимодействия;

~ в расстановке прием мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки, и розыгрыш мяча для простых взаимодействий;

~ то же, но выполнение более сложных комбинаций;

~ то же, но с блоком;

~ то же, но после приема подач;

~ то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Вопросы для контроля

1. Может ли игрок в третьей зоне принять мяч после подачи?
2. Как называется технический приём атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки?
3. Перечислите последовательность обучения командным действиям в нападении.
4. Какая система игры в нападении считается самой результативной?
5. От чего зависит результативность нападения?

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Практическое занятие№13

Методика обучения тактики игры: обучение командным тактическим действиям в защите

Цель: формирование умений выполнять групповые тактические действия в нападении, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с обучением командным тактическим действиям, расположением и взаимодействием игроков при приеме подач, блокировании, страховке и нападающих ударов в защите.

Теоретическая часть

Построение действий обороны эшелонировано и организовано в две линии: первая линия – блокирование, вторая линия – либо страховка блока, либо прием мяча в поле. При этом, каждый из игроков передней линии, имеющий право блокировать, располагается напротив «своего» нападающего игрока соперника: игрок зоны 2 – напротив игрока нападения в зоне 4, игрок зоны 4 – напротив игрока соперника в зоне 2 и т.д.; такое начальное расположение характерно для всех вариантов командных действий обороны;

Выделяют *три системы ведения игры* в обороне название, каждой системы определяется страхующим игроком:

1) система обороны «углом вперед» используется при страховке блока центральным игроком задней линии (широко применяется в практике соревновательной деятельности команд различной квалификации). Например, при атаке соперника из зоны 4 игроки зон 2 и 3 организуют групповой блок в зоне 2; игрок зоны 4, не участвующий в блоке, смещается от сетки к линии нападения и обеспечивает страховку блока, а в случае атаки мимо блока – прием мяча от нападающего удара. Игрок зоны 6 смещается к линии нападения и располагается за блоком, обеспечивая прием мяча при обманных ударах (страховка блока). Игроки зон 1 и 5 выходят «из-за блока», с тем, чтобы видеть действия

нападающего игрока команды соперника, и обеспечивают прием мяча в поле, если он будет послан мимо блока;

2) система обороны «углом назад» используется при страховке блока крайним игроком задней линии, (широко применяется в играх различных команд). Рассмотрим вариант организации обороны при атаке соперника в зоне 2. В этом случае игроки зон 4 и 3 организуют групповой блок в зоне 4; игрок зоны 2, не участвуя в блоке, смещается к линии нападения и обеспечивает прием мяча от нападающего удара (возможна и страховка блока). Игрок зоны 5 смещается к линии нападения и обеспечивает прием мяча от обманных ударов (страховка блока); игрок зоны 6 смещается назад в своей зоне и обеспечивает прием мяча, отскочившего от рук, блокирующих при ударе «выше блока». Игрок зоны 1 выходит «из-за блока» и обеспечивает в поле прием мяча, посланного мимо блока;

3) система обороны при страховке игроком передней линии, свободным от блока **(**принципиально ничем не отличается от описанных выше вариантов). Здесь в зону закрытия блоком для приема мяча от обманных ударов «за блок» перемещается один из игроков передней линии, который в данный момент не принимает участия в блокировании. В примере – это игрок зоны 4, который занимает обычное место страхующего. Свободное место площадки после ухода игрока зоны 4 на страховку занимает игрок задней линии (игрок зоны 5), который обеспечивает прием мяча от нападающего удара, посланного мимо блока. Игроки зоны 1 и 6 играют на приеме мяча в поле и т.д.;

Наиболее простые командные тактические действия в защите, когда атака соперника ведется с передачи связующего игрока передней линии (два нападающих почти всегда борются с двойным блоком).

Двойное блокирование применяется, когда видно, что нападающий игрок не может выполнить откидку; когда первая передача направлена сильнейшему нападающему игроку на линии; когда первая передача направлена близко к сетке и, невозможно выполнить откидку.

Таким образом, существуют следующие системы игры в поле, которые определяются расположением игроков, страхующих блок:

1) страховка игроком, не участвующим в блокировании;
2) страховка игроком задней линии (игрок зоны 1 или 6, или 5);
3) страховка игроками передней и задней линии.

Каждая система игры в защите имеет свои варианты расположения игроков в зависимости от того, из какой зоны противник атакует.

Вопросы и задания

Последовательность обучения командным действиям в защите:

- рассказать и показать начальное исходное положение и зону действий каждого игрока;
- рассказать, что входит в анализ действий атакующих игроков и действий партнеров;
- имитация изучаемого тактического действия;
- выполнение тактического действия с мячом, переброшенным из зоны нападения с другой стороны площадки;
- то же, но после нападающего удара с собственного набрасывания;
- то же, но нападающий удар с передачи связующего игрока (первая передача от нападающего игрока);
- то же, но первая передача от игрока зоны 6;
- то же, но нападающий удар после приема подачи;
- выполнение тактического действия с двумя известными вариантами атаки;
- то же, но с двумя неизвестными вариантами атаки;
- то же, но с участием двух нападающих игроков;
- то же, но с участием трех нападающих игроков.

Схема освоения и совершенствования тактических действий

1) упражнения без сопротивления;
2) упражнения с пассивным сопротивлением противника;
3) упражнения с активным «управляемым» противником;
4) упражнения с вариативным сопротивлением противника;
5) двухсторонняя игра.

Вопросы для контроля

1. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?
2. Какова длина разбега при прямом нападающем ударе?
3. Где должен находиться мяч непосредственно перед выполнением прямого нападающего удара?
4. Дайте определение термину «блокирование».
5. Где находиться стартовая позиция блокирующего игрока?
6. Опишите правильное выполнение последовательных действий при выполнении прямого нападающего удара.

Практическое занятие №14

Совершенствование технических приемов в игре. Судейство соревнований.

Цель: формирование навыков применения технических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с совершенствованием технических приёмов в игре, включая новейшие методы и способы обучения.

Теоретическая часть

Изменчивость характера игры. В разных видах спорта технические приёмы постоянно совершенствуются, как и сама игра. Некоторые приёмы устаревают и мало используются, так как становятся нецелесообразными и энергозатратными. В то же время появляются новые приёмы, которые отвечают критериям надёжности, быстроты, результативности и простоты.

Важность технической подготовки. От уровня технической подготовки игрока зависит результативность и зрелищность игры. Владение разнообразными техническими приёмами позволяет игроку полно и вариативно использовать их, решая разнообразные двигательные задачи.

Необходимость в развитии двигательных навыков. Обучение новым техническим приёмам, а также участие в соревнованиях и командных играх способствует развитию не только двигательных навыков, но и таких важных качеств, как самодисциплина, целеустремлённость и командный дух.

Важность использования специальных упражнений. Подводящие упражнения позволяют упростить сложную технику для новичков, делают процесс обучения более интересным и доступным, способствуют быстрому освоению техники и повышению мотивации к занятиям спортом.

Вопросы и задания:

Комплекс специальных упражнений для волейболистов:

1. Разминка:

- Легкий бег с перемещениями (приставными шагами, спиной вперед).
- Упражнения для разогрева суставов (вращения руками, ногами).
- Прыжки на месте с махами руками.

2. Основная часть:

- Прыжковые упражнения:
  - Прыжки с касанием подвешенного мяча (3 подхода по 10 раз).
  - Прыжки через препятствия (3 подхода по 8 раз).
- Упражнения на реакцию:
  - Ловля и передача мяча в парах с неожиданными изменениями направления.
  - Быстрые перемещения к сетке и обратно по сигналу.
- Упражнения с мячом:
  - Имитация подачи и нападающего удара у стены (3 подхода по 10 раз).
  - Прием мяча после отскока от стены.

3. Заключительная часть:

- Упражнения на растяжку мышц ног и рук.
- Дыхательные упражнения для восстановления.

Вопросы для контроля

1. Какие физические качества наиболее важны для волейболиста?
2. Как методы СФП помогают улучшить игровые навыки?
3. Какие упражнения наиболее эффективны для развития прыгучести?
4. Почему важно включать в тренировку упражнения на скорость реакции?
5. Назовите способы релаксации.

Практическое занятие №15

Совершенствование техники выполнения нижней прямой и верхней прямой подачи мяча

Цель: совершенствовать техническое выполнение нижней прямой и верхней прямой подачи мяча на занятиях по волейболу.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с совершенствованием технических навыков, обучающихся при выполнении нижней прямой и верхней прямой подачи мяча.

Теоретическая часть

Техника нижней прямой подачи начинается с правильного исходного положения. Игрок становится лицом к сетке, ноги располагает на ширине плеч, при этом для правши левая нога выдвигается немного вперед. Такая стойка обеспечивает устойчивость и готовность к движению. Мяч подбрасывается одной рукой на небольшую высоту около 30-50 см перед собой, что позволяет сохранить полный контроль над ситуацией.

Ударное движение выполняется напряженной кистью по центру мяча снизу-вверх. Важно помнить, что сила удара должна быть достаточной для перелета через сетку, но не чрезмерной, чтобы не потерять контроль над траекторией. После удара рука сопровождает мяч, а игрок сразу готовится к продолжению игры.

Верхняя прямая подача требует более сложной координации движений. Исходное положение отличается - игрок становится боком к сетке, ноги располагаются в шахматной

стойке. Подброс мяча выполняется выше головы на 1-1,5 метра с небольшим заведением за линию подачи. В момент удара происходит согласованное движение: разгибание ног, поворот корпуса и удар напряженной ладонью точно по центру мяча.

Вопросы и задания

Обучение начинается с подготовительных упражнений. Сначала обучающиеся отрабатывают имитацию подачи без мяча, чтобы почувствовать правильную биомеханику движений. Затем переходят к подбрасыванию мяча с фиксацией высоты, что является ключевым элементом для стабильности подачи. Особое внимание уделяется ударам по неподвижному мячу, который держит тренер – это позволяет сосредоточиться исключительно на ударном движении.

При переходе к нижней подаче сначала используются укороченные дистанции. С расстояния 3 метров от сетки отрабатывается базовое движение, затем постепенно увеличивается дистанция. Важным этапом становится тренировка точности - подачи в определенные зоны площадки. Сначала выполняются одиночные попытки, затем серии из нескольких подач подряд без ошибок.

Отработка верхней подачи начинается у стены. Это позволяет сосредоточиться на технике без необходимости сразу перебрасывать мяч через сетку. По мере освоения движений студенты переходят к подачам через сетку с уменьшенной силой, а затем постепенно увеличивают мощность удара. Особое внимание уделяется подачам в заднюю линию, которые являются эффективным тактическим оружием.

Типичные ошибки

Наиболее распространенной проблемой является нестабильный подброс мяча. Разная высота или направление подброса существенно затрудняют выполнение качественного удара. Часто встречается удар не по центру мяча, что приводит к непредсказуемому изменению траектории.

Многие новички забывают о работе ног, выполняя подачу только за счет рук. Это снижает как мощность, так и стабильность удара. Еще одной распространенной ошибкой становится потеря контроля при попытке выполнить сильную подачу - в погоне за мощью страдает точность.

Вопросы для контроля

1. В чем состоят основные различия в технике выполнения нижней и верхней прямой подачи?
2. Какие типичные ошибки допускают новички при освоении верхней прямой подачи и как их исправить?
3. Почему важно контролировать высоту подброса мяча при выполнении подачи?
4. Как можно варьировать силу и траекторию подачи для тактического преимущества в игре?
5. Приведите пример выполнения упражнений, способствующих развитию прыгучести.

Практическое занятие №16

Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара

Цель: совершенствовать техническое выполнение прямого нападающего удара.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с совершенствованием выполнения взаимосвязанных фаз при выполнении техники прямого нападающего удара.

Теоретическая часть

Прямой нападающий удар состоит из нескольких взаимосвязанных фаз, каждая из которых имеет свои особенности. Первая фаза – разбег. Она начинается с медленных шагов, которые постепенно ускоряются. Последний шаг перед прыжком должен быть стопорящим, что позволяет преобразовать горизонтальную скорость в вертикальную.

Вторая фаза – прыжок. Он выполняется с одновременным движением рук назад для создания инерции. Отталкивание происходит за счет мощного выпрямления ног. Важно прыгать вверх, а не вперед, чтобы сохранить контроль над ударом.

Третья фаза – ударное движение. В высшей точке прыжка рука отводится назад, а затем резко приводится вперед. Удар выполняется напряженной ладонью по верхней части мяча. Кисть должна "накрывать" мяч, придавая ему необходимое вращение.

Завершающая фаза – приземление. Оно должно быть мягким, на согнутые ноги, чтобы избежать травм и быстро вернуться в игру.

Вопросы и задания

Обучение начинается с подготовительных упражнений. Сначала отрабатывается разбег и прыжок без мяча. Это помогает почувствовать ритм и координацию движений. Затем добавляются упражнения с мячом: удары по неподвижному мячу, который держит тренер, и нападающие удары с собственного подброса.

Следующий этап – выполнение ударов с передачи. Начинать следует с коротких дистанций, постепенно увеличивая расстояние. Важно следить за техникой: правильным разбегом, высотой прыжка и точкой удара.

Для развития точности используются упражнения на попадание в определенные зоны площадки. Чередуются удары вдоль линии и по диагонали, что помогает развивать вариативность атаки.

Вопросы для контроля

1. Какие фазы включает прямой нападающий удар?
2. Почему важно выполнять удар в высшей точке прыжка?
3. Как положение кисти влияет на полет мяча?
4. Какие упражнения помогают исправить ошибки при выполнении удара?
5. Назовите физические качества, развивающие скорость и ловкость.

Практическое занятие №17
Совершенствование техники выполнения блокирования

Цель: совершенствовать техническое выполнение блокирования при проведении двусторонней игры.

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.

Актуальность темы практического занятия связана с совершенствованием технического выполнения обучающимися блокирования при проведении двусторонней игры.

Теоретическая часть

Блокирование – это сложный технический элемент, требующий от игрока не только физической подготовки, но и развитого тактического мышления. В современном

волейболе выделяют несколько видов блокирования, каждый из которых имеет свои особенности.

Основные виды блокирования:

1. Одиночный блок - наиболее распространенный вариант, когда один игрок пытается перекрыть атакующий удар.
2. Групповой блок (двойной или тройной) - требует идеальной синхронизации между игроками.
3. Страховочный блок - используется при неожиданных атаках или скидках.

Технически правильное блокирование начинается с грамотного исходного положения. Игрок должен располагаться в 30-50 см от сетки, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты (угол около 130°), центр тяжести смещен вперед. Руки согнуты в локтях под углом 90° и находятся перед грудью, пальцы разведены. Такая позиция позволяет быстро реагировать на атаку соперника.

Фазы выполнения блока:

1) Подготовительная:
   - Анализ расстановки соперника
   - Определение потенциальных атакующих
   - Корректировка позиции с учетом скорости передачи
2) Перемещение:
   - Использование приставных шагов (не скрещивая ноги)
   - Последний шаг - стопорящий, для создания импульса прыжка
   - Сохранение баланса и готовности к действию
3) Прыжок:
   - Мощное отталкивание двумя ногами
   - Полное выпрямление тела в полете
   - Синхронизация с моментом удара атакующего
4) Постановка рук:
   - Руки выпрямляются над сеткой
   - Пальцы максимально разведены и напряжены
   - Кисти слегка наклонены вперед (15-20°)
   - Локти зафиксированы

Вопросы и задания

Подготовительные упражнения:

- Имитация прыжка, блокирующего у стены (20 повторений)
- Перемещения вдоль сетки с изменением направления (3 серии по 30 сек)
- Упражнения на реакцию (реагирование на сигнал тренера - 15 повторений)

Отработка одиночного блока:

- Блокирование ударов с фиксированной передачи (10 попыток)
- Блок против ударов с разных позиций (5 подходов)
- Чередование блоков в разные зоны (3 серии)

Групповой блок (в парах/тройках):

- Синхронизация прыжка между игроками (5 синхронных прыжков)
- Распределение зон ответственности (3 игровых ситуации)
- Отработка "закрытия" линии и диагонали (10 попыток)

Вопросы для контроля

1. Каковы ключевые элементы правильного исходного положения, блокирующего?
2. Как определить оптимальный момент для прыжка при блокировании?
3. В чем особенности постановки рук при блоке против силового удара?
4. Каковы основные принципы взаимодействия при групповом блоке?
5. Назовите воспитательные задачи в подготовки волейболистов.

Практическое занятие №18

Тестирование уровня физической и спортивно-технической подготовленности.

Цель: оценить уровень физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся.

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.

Актуальность темы заключается в проведении мониторинга развития физических качеств, в определении сформированности умений и навыков выполнения технических элементов в волейболе для обеспечения корректировки мероприятий, направленных на повышение личного уровня физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся.

Теоретическая часть

Оценка спортивно-технической подготовленности в волейболе сводится к тестированию физических качеств (табл. 1) и выполнению технических приемов. Для более объективной оценки специальной подготовленности необходимо использовать тестовые задания, выявляющие уровень развития двигательно-координационных способностей, составляющих структуру игровой и соревновательной деятельности игры в волейбол (табл. 2).

Таблица 2. Требования к уровню спортивно-технической подготовленности в волейболе

Оценка в баллах	**Вид теста**					
	Тест на технику выполнения нижней передачи мяча	Тест на технику выполнения верхней передачи мяча	Тест на технику выполнения передачи мяча в парах	Тест на технику выполнения передачи мяча в тройках	Тест на технику выполнения верхней, нижней подачи мяча	
					Верхняя (кол-во попаданий в площадку из 5 попыток)	Нижняя (кол-во попаданий в площадку из 5 попыток)
20	15	15	30	45	5/5	5/5
18	14	14	28	42	4/5	4/5
16	13	13	26	39	3/5	3/5
14	10	10	24	36	2/5	2/5
12	9	9	22	33	1/5	1/5
10	6	6	20	30		
8	5	5	16	27		
6	4	4	14	21		
4	3	3	10	18		

2	2	2	8	12		
1	1	1	6	9		

Вопросы и задания:

Перед проведением контрольных испытаний физической и спортивно-технической подготовленности студентов, необходимо провести разминку: бег 800-1000 м, выполнить общеразвивающие упражнения на растяжку и подвижность суставов, сделать специальные беговые упражнения.

В заключительной части практического занятия выполнить упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Провести анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности волейболистов.
2. Перечислите тесты к уровню спортивно-технической подготовленности студентов, занимающихся волейболом.
3. Какие мышцы задействованы при выполнении верхней передачи?
4. Как траектория подброса влияет на точность подачи?
5. Почему при нападающем ударе важно отклонять корпус назад?

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

для студентов всех направлений подготовки и специальностей

Ставрополь, 2026 г.

Тема 1. Совершенствование техники двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности. **7-137**
Практические занятия №1 – 36 (5 семестр).
Тема 2. Развитие физических и морфофункциональных способностей организма средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. **138-192**
Практические занятия №1 – 16 (6 семестр).

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации практических занятий студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (футбол) разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины для всех направлений подготовки.

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 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 и целый ряд других заболеваний.

Интегративной государственной целевой установкой на всех ступенях образования по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (футбол) выступает формирование физической культуры личности. Качественное состояние в ней студента определяется, прежде всего, наличием специальных знаний и интеллектуальных способностей (образованности), создающей для него базовую основу мотивационно-ценностных ориентаций, компетентности, творчества, осознанной активности и устойчивой социально-духовной позиции в отношении к здоровому образу жизни и его значимости его в будущей профессиональной деятельности. Направленность физической культуры как предмета определяется не только специфическими задачами, но и требованиями, предъявляемыми к будущей специальности. Занимая довольно большой объем учебного времени в подготовке специалистов, данная дисциплина призвана выполнять разнообразные образовательные, воспитательные, личностные, развивающие креативные, оздоровительные и социальные функции, составлять органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, поддерживать высокую интеллектуальную и психофизическую работоспособность студентов на протяжении всего периода их обучения в вузе, формировать мотивационно-ценностные ориентации, духовно-нравственные качества, обеспечивать физическое совершенство и включение молодежи в различные формы физкультурно-спортивной деятельности, самообразование и физическое самосовершенствование.

Процесс формирования физической культуры личности студента строится по своим, строго специфическим, особенностям, обусловленным рядом

объективных факторов, которые определяются тем, что его эффективность в значительной степени зависит от состояния учебно-спортивной базы, а также качества программного, учебно-методического и кадрового обеспечения специальных кафедр, региональных и национальных особенностей образовательного пространства и т.д.
То есть для каждого конкретного вуза характерна своя оптимальная содержательная и организационная структура учебно-воспитательного процесса. Его задачи реализуются посредством разработки и внедрения инновационных технологий, которые могут иметь разнообразные основания и подходы.

Цель:
формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего бакалавра и специалиста для всех направлений подготовки.

Задачи дисциплины:
– формирование социальной значимости физической культуры и спорта у студентов и их роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
– приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
– создание представления о различных видах оздоровительных систем;
– обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического и функционального состояния организма;
– обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
– физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность.
– формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (футбол) относится к вариативной части дисциплин, освоение происходит в 5, 6 семестре.

Связь с предшествующими дисциплинами:
Данная дисциплина изучается впервые, и поэтому связи с предшествующими дисциплинами нет.
Связь с последующими дисциплинами:
Дисциплина «Физическая культура и спорт» должна создать теоретическо-практическую платформу для изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (футбол). **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программой.**

Наименование компетенций

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	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной

	и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	деятельности
	ИД-3$_{УК-7}$ поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5 семестр

Тема 1. Совершенствование техники двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Практическое занятие № 1
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении соревнований и тренировок по футболу.

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.

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с

Теоретическая часть

Вопросы и задания:
Вопросы для контроля:

Практическое занятие № 2
Диагностика физической подготовленности студентов.

Цель: оценить уровень физической подготовленности 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.

Актуальность темы практического занятия связана, прежде всего, с

Теоретическая часть

Вопросы и задания:

Вопросы для контроля:

Практическое занятие № 3

Выбор позиции. Правильное открывание. Учебная игра.

Цель: сформировать навыки отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

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.

Актуальность темы: целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение.

Теоретическая часть.

Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Успех зависит от умения видеть поле, партнеров, мяч, от скоростных качеств открывающегося. Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим: Открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что: перемещения должны быть убедительными; перемещения не должны быть очень быстрым, чтобы защитник среагировал и начал следовать за ним (в противоположном случае это открывание); необходимо иметь несколько вариантов отвлекающих действий, чтобы затруднить действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или нескольких игроков в зону, где находится партнер с мячом. Для создания численного преимущества для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля:

1.Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.

2.Основные действия без мяча.

3.Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в нападении без мяча.

Практическое занятие № 4

Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

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

Выбор позиции. Правильное открывание. Поддержка партнеров. Учебная игра.

Цель: сформировать навыки отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знания:

- теоретические основы спортивной подготовки в футболе с учетом требований стандартов спортивной подготовки,
- документацию проведения соревнований, правила соревнований и методику судейства в футболе и мини-футболе.

Умения:

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования; составлять положения о соревнованиях, определять

время и место проведения мероприятий, составлять график проведения согласно системам проведения соревнований.

Навыки:

- технические элементы футбола, а также приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- самостоятельно организовывать и проводить соревнования по футболу разного уровня согласно календаря соревнований, составлять план-сценарий открытия и закрытия мероприятий, готовить отчетную документацию, судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи.

Актуальность темы: целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение.

Теоретическая часть:

Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Успех зависит от умения видеть поле, партнеров, мяч, от скоростных качеств открывающегося. Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим: Открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что: перемещения должны быть убедительными; перемещения не должны быть очень быстрым, чтобы защитник среагировал и начал следовать за ним (в противоположном случае это открывание); необходимо иметь несколько вариантов отвлекающих действий, чтобы затруднить действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или нескольких игроков в зону, где находится партнер с мячом. Для создания численного преимущества для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1.Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.
2.Основные действия без мяча.
3.Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в нападении без мяча.

Практическое занятие № 5

Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности
Выбор позиции. Правильное открывание. Поддержка партнеров. Учебная игра.

Цель: сформировать навыки отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знания:

- теоретические основы спортивной подготовки в футболе с учетом требований стандартов спортивной подготовки,
- документацию проведения соревнований, правила соревнований и методику судейства в футболе и мини-футболе.

Умения:

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования; составлять положения о соревнованиях, определять время и место проведения мероприятий, составлять график проведения согласно системам проведения соревнований.

Навыки:

- технические элементы футбола, а также приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- самостоятельно организовывать и проводить соревнования по футболу разного уровня согласно календаря соревнований, составлять план-сценарий открытия и закрытия мероприятий, готовить отчетную документацию, судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи.

Актуальность темы: целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение.

Теоретическая часть:

Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Успех зависит от умения видеть поле, партнеров, мяч, от скоростных качеств открывающегося. Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим: Открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что: перемещения должны быть убедительными; перемещения не должны быть очень быстрым, чтобы защитник среагировал и начал следовать за ним (в противоположном случае это открывание); необходимо иметь несколько вариантов отвлекающих действий, чтобы затруднить действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или нескольких игроков в зону, где находится партнер с мячом. Для создания численного преимущества для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.

2.Основные действия без мяча.

3.Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в нападении без мяча.

Практическое занятие № 6

Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей внутренней стороной стопы; прием катящихся внутренней стороной стопы с переводом за спину; прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы; прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

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.

Актуальность темы: Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.

Теоретическая часть:

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Классификация техники игры.
2.Классификация остановок мяча.
3.Структура технического приема.

Практическое занятие № 7

Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей внутренней стороной стопы; прием катящихся внутренней стороной стопы с переводом за спину; прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы; прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

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.

Актуальность темы: Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.

Теоретическая часть:

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1.Классификация техники игры.
2.Классификация остановок мяча.
3.Структура технического приема.

Практическое занятие № 8

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей внутренней стороной стопы; прием катящихся внутренней стороной стопы с переводом за спину; прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы; прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знания:

- теоретические основы спортивной подготовки в футболе с учетом требований стандартов спортивной подготовки,
- документацию проведения соревнований, правила соревнований и методику судейства в футболе и мини-футболе.

Умения:

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования; составлять положения о соревнованиях, определять время и место проведения мероприятий, составлять график проведения согласно системам проведения соревнований.

Навыки:

- технические элементы футбола, а также приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- самостоятельно организовывать и проводить соревнования по футболу разного уровня согласно календаря соревнований, составлять план-сценарий открытия и закрытия мероприятий, готовить отчетную документацию, судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи.

Актуальность темы: Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.

Теоретическая часть:

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Классификация техники игры.

2.Классификация остановок мяча.

3.Структура технического приема.

Практическое занятие № 9

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей внутренней стороной стопы; прием катящихся внутренней стороной стопы с переводом за спину; прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы; прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знания:

- теоретические основы спортивной подготовки в футболе с учетом требований стандартов спортивной подготовки,
- документацию проведения соревнований, правила соревнований и методику судейства в футболе и мини-футболе.

Умения:

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования; составлять положения о соревнованиях, определять время и место проведения мероприятий, составлять график проведения согласно системам проведения соревнований.

Навыки:

- технические элементы футбола, а также приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- самостоятельно организовывать и проводить соревнования по футболу разного уровня согласно календаря соревнований, составлять план-сценарий открытия и закрытия мероприятий, готовить отчетную документацию, судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи.

Актуальность темы: Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.

Теоретическая часть:

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Классификация техники игры.
2.Классификация остановок мяча.
3.Структура технического приема.

Практическое занятие № 10

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей подошвой; прием опускающегося мяча подошвой; прием опускающихся мячей серединой подъема; прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы). Учебная игра.

Цель: совершенствовать технику выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

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.

Актуальность темы: Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.

Теоретическая часть:

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Классификация техники игры.

2.Классификация остановок мяча.

3.Структура технического приема.

Список литературы, рекомендованный к использованию по данной теме

Практическое занятие № 11

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей подошвой; прием опускающегося мяча подошвой; прием опускающихся мячей серединой подъема; прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знания:

- теоретические основы спортивной подготовки в футболе с учетом требований стандартов спортивной подготовки,
- документацию проведения соревнований, правила соревнований и методику судейства в футболе и мини-футболе.

Умения:

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования; составлять положения о соревнованиях, определять время и место проведения мероприятий, составлять график проведения согласно системам проведения соревнований.

Навыки:

- технические элементы футбола, а также приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- самостоятельно организовывать и проводить соревнования по футболу разного уровня согласно календаря соревнований, составлять план-сценарий открытия и закрытия мероприятий, готовить отчетную документацию, судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи.

Актуальность темы: Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.

Теоретическая часть:

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

Вопросы и задания:
В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.
Вопросы для контроля
1.Классификация техники игры.
2.Классификация остановок мяча.
3.Структура технического приема.

Практическое занятие № 12

Выполнение комплексов упражнений.
Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием летящих мячей грудью; прием летящего на игрока мяча грудью; прием опускающегося мяча грудью). Учебная игра.
Цель: обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.
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.
Актуальность темы: Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.
Теоретическая часть:
Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

Вопросы и задания:
В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.
Вопросы для контроля
1.Классификация техники игры.
2.Классификация остановок мяча.
3.Структура технического приема.

Практическое занятие № 13

Выполнение комплексов упражнений.
Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием летящих мячей грудью; прием летящего на игрока мяча грудью; прием опускающегося мяча грудью). Учебная игра.
Цель: обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.
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.
Актуальность темы: Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.
Теоретическая часть:
Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного

положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

Вопросы и задания:
В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.
Вопросы для контроля
1.Классификация техники игры.
2.Классификация остановок мяча.
3.Структура технического приема.

Практическое занятие № 14

Выполнение комплексов упражнений.
Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием летящих мячей головой). Учебная игра.
Цель: совершенствовать технику выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.
В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:
Знания:
- теоретические основы спортивной подготовки в футболе с учетом требований стандартов спортивной подготовки,
- документацию проведения соревнований, правила соревнований и методику судейства в футболе и мини-футболе.
Умения:
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования; составлять положения о соревнованиях, определять время и место проведения мероприятий, составлять график проведения согласно системам проведения соревнований.
Навыки:
- технические элементы футбола, а также приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- самостоятельно организовывать и проводить соревнования по футболу разного уровня согласно календаря соревнований, составлять план-сценарий

открытия и закрытия мероприятий, готовить отчетную документацию, судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи.

Актуальность темы: Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.

Теоретическая часть:

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Классификация техники игры.

2.Классификация остановок мяча.

3.Структура технического приема.

Практическое занятие № 15

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча внутренней частью подъема, серединой подъема, внешней частью подъема. Удары по мячу ногами (по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; удары по мячу подъемом; удар носком). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

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.

Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.

Теоретическая часть:

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

Практическое занятие № 16

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча внутренней частью подъема, серединой подъема, внешней частью подъема. Удары по мячу ногами (по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; удары по мячу подъемом; удар носком). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знания:

- теоретические основы спортивной подготовки в футболе с учетом требований стандартов спортивной подготовки,
- документацию проведения соревнований, правила соревнований и методику судейства в футболе и мини-футболе.

Умения:

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования; составлять положения о соревнованиях, определять время и место проведения мероприятий, составлять график проведения согласно системам проведения соревнований.

Навыки:

- технические элементы футбола, а также приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- самостоятельно организовывать и проводить соревнования по футболу разного уровня согласно календаря соревнований, составлять план-сценарий открытия и закрытия мероприятий, готовить отчетную документацию, судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи.

Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.

Теоретическая часть:

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

Практическое занятие № 17

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча серединой подъема, носком, подошвой. Удары по мячу с лёта (серединой и внутренней частью подъёма; внешней частью подъёма; удар с полулёта). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

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.

Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.

Теоретическая часть:

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.
2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до

2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

Практическое занятие № 18

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча серединой подъема, носком, подошвой. Удары по мячу с лёта (серединой и внутренней частью подъёма; внешней частью подъёма; удар с полулёта). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

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.
Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.
Теоретическая часть:
Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.
Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.
1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.
2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.
3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.
4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания:
В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.
Вопросы для контроля
1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

Практическое занятие № 19

Выполнение комплексов упражнений.
Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча серединой подъема, носком, подошвой. Удары по мячу с лёта (серединой и внутренней частью подъёма; внешней частью подъёма; удар с полулёта). Учебная игра.
Цель: обучить технике выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

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.
Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.
Теоретическая часть:
Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

Практическое занятие № 20

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча внутренней частью подъема, серединой подъема, внешней частью подъема. Удары по мячу ногами (удар пяткой; удар-откидка мяча подошвой; удар-бросок стопой). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

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.

Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.

Теоретическая часть:

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности

бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.
3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.
4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

палки и др.

Практическое занятие № 21

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча внутренней частью подъема, серединой подъема, внешней частью подъема. Удары по мячу ногами (удар пяткой; удар-откидка мяча подошвой; удар-бросок стопой). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

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.
Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.
Теоретическая часть:
Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.
Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.
1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.
2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.
3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.
4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.
Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

Практическое занятие № 22

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча серединой подъема, носком, подошвой. Удары по мячу головой (удар серединой лба из опорного положения; удар серединой лба в прыжке; удар боковой частью головы; удар затылочной частью головы; удар головой в броске). Учебная игра.

Цель: совершенствовать технику выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

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.

Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.

Теоретическая часть:

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

Практическое занятие № 23

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча серединой подъема, носком, подошвой. Удары по мячу головой (удар серединой лба из опорного положения; удар серединой лба в прыжке; удар боковой частью головы; удар затылочной частью головы; удар головой в броске). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

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.

Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.

Теоретическая часть:

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.
4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

палки и др.

Практическое занятие № 24

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча серединой подъема, носком, подошвой. Удары по мячу головой (удар серединой лба из опорного положения; удар серединой лба в прыжке; удар боковой частью головы; удар затылочной частью головы; удар головой в броске). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

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.
Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.
Теоретическая часть:
Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.
Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.
1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.
2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.
3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.
4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.
Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.
Вопросы для контроля
1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

Практическое занятие № 25

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «остановка мяча подошвой», «убирания мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника». Учебная игра.

Цель: обучить студентов основным обманным движениям-финтам.

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.

Актуальность темы: обманные движения (финты) являются средством ведения игры.

Теоретическая часть

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью.
Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Основные обманные движения (финты).
3. Классификация техники владения мячом.

Вопросы для контроля

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическое качество.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.

8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Практическое занятие № 26

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «остановка мяча подошвой», «убирания мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника». Учебная игра.

Цель: обучить студентов основным обманным движениям-финтам.

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.

Актуальность темы: обманные движения (финты) являются средством ведения игры.

Теоретическая часть

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью.

Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.
2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права

или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Основные обманные движения (финты).
3. Классификация техники владения мячом.

Вопросы для контроля

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическое качество.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Практическое занятие № 27

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение технике игры с мячом. Обучение основным приемам отбора мяча (накладыванием стопы, выбиванием, перехватом). Учебная игра.

Инструкторская и судейская практика.

Цель: обучить выполнению отбора мяча.

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.

Актуальность темы: Успешность отбора во многом обусловливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д.

Теоретическая часть:

Параллельно с обучением финтам, юных футболистов знакомят и с отбором мяча. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения. Вначале осваивают отбор мяча «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот же момент надо постараться отстранить соперника толчком плеча в плечо. Натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног.

Отбор мяча толчком – простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо (разрешенный правилами прием). При этом необходимо прижать руку к туловищу. Соперник, как правило, после толчка теряет равновесие, а затем на какой-то миг и контроль за мячом. Важно также запомнить: если толчок выполнить в момент, когда вес тела игрока, владеющего мячом, приходится на ближнюю от защитника ногу, он может после толчка сам потерять равновесие, а соперник продвинется в опасную близость к воротам.

Отбор мяча подкатом – один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом. Отбор подкатом можно выполнять,

находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. Делается это следующим образом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Отработке данного технического приема следует уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит, как правило, к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы самим игроком и нанесением ее сопернику.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

Основные виды отбора мяча.

Выполнение отбора мяча в упрощенных и усложненных.

Ошибки при выполнении техники отбора мяча.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Практическое занятие № 28

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение тактических действий в обороне (действия обороняющегося против соперника без мяча, действия обороняющегося против соперника с мячом, групповые действия в обороне, подстраховка). Учебная игра.

Цель: сформировать навыки организации защитных командных действий.

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.

Актуальность темы: В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в атаку.

Теоретическая часть:

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки. По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

Основные требования к организации защиты против постепенного нападения: осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации защитных командных действий. Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков. В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Основная цель персонального «держания» игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами. Для этого необходимо находиться от подопечного игрока на таком расстоянии, которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, либо атаковать его в момент приема мяча для отбора.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров «увести» опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном

футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде. Например: персонально опекают вблизи ворот нападающего, хорошо владеющего сильным ударом.

Зонная защита – это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «передачи2 подопечных игроков друг другу. Эта «передача» должна осуществляться до начала атаки либо в самом ее начале. «Передавать» же игроков в игре непосредственно у своих ворот, в завершающей стадии атаки, не рекомендуется. Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д. Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне. Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Особенности командных взаимодействий футболистов в защите.

2.Основные тактические схемы игры.

3.Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в защите.

Практическое занятие № 29

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение тактических действий в обороне (действия обороняющегося против соперника без мяча, действия обороняющегося против соперника с мячом, групповые действия в обороне, подстраховка). Учебная игра.

Цель: сформировать навыки организации защитных командных действий.

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.

Актуальность темы: В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в атаку.

Теоретическая часть:

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки. По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

Основные требования к организации защиты против постепенного нападения: осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации защитных командных действий. Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков. В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Основная цель персонального «держания» игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами. Для этого необходимо находиться от подопечного игрока на таком расстоянии, которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, либо атаковать его в момент приема мяча для отбора.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров «увести» опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде. Например: персонально опекают вблизи ворот нападающего, хорошо владеющего сильным ударом.

Зонная защита – это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «передачи2 подопечных игроков друг другу. Эта «передача» должна осуществляться до начала атаки либо в самом ее начале. «Передавать» же игроков в игре непосредственно у своих ворот, в завершающей стадии атаки, не рекомендуется. Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д. Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне. Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Особенности командных взаимодействий футболистов в защите.
2.Основные тактические схемы игры.
3.Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в защите.

Практическое занятие № 30

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение тактических действий в обороне (командные тактические действия, прессинг, персональная система обороны, зонная система обороны).

Цель: сформировать навыки организации защитных командных действий.

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.

Актуальность темы: В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в атаку.

Теоретическая часть:

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки. По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

Основные требования к организации защиты против постепенного нападения: осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации защитных командных действий. Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы

организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков. В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Основная цель персонального «держания» игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами. Для этого необходимо находиться от подопечного игрока на таком расстоянии, которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, либо атаковать его в момент приема мяча для отбора.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров «увести» опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде. Например: персонально опекают вблизи ворот нападающего, хорошо владеющего сильным ударом.

Зонная защита – это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «передачи2 подопечных игроков друг другу. Эта «передача» должна осуществляться до начала атаки либо в самом ее начале. «Передавать» же игроков в игре непосредственно у своих ворот, в завершающей стадии атаки, не рекомендуется. Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д. Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне. Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1.Особенности командных взаимодействий футболистов в защите.
2.Основные тактические схемы игры.
3.Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в защите.

Практическое занятие № 31

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение тактических действий в обороне (командные тактические действия, прессинг, персональная система обороны, зонная система обороны).

Цель: сформировать навыки организации защитных командных действий.

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.

Актуальность темы: В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в атаку.

Теоретическая часть:

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки. По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.
Основные требования к организации защиты против постепенного нападения: осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и

пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации защитных командных действий. Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков. В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Основная цель персонального «держания» игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами. Для этого необходимо находиться от подопечного игрока на таком расстоянии, которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, либо атаковать его в момент приема мяча для отбора.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров «увести» опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде. Например: персонально опекают вблизи ворот нападающего, хорошо владеющего сильным ударом.

Зонная защита – это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «передачи2 подопечных игроков друг другу. Эта «передача» должна осуществляться до начала атаки либо в самом ее начале. «Передавать» же игроков в игре непосредственно у своих ворот, в завершающей стадии атаки, не рекомендуется. Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д. Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной

игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне. Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Особенности командных взаимодействий футболистов в защите.

2.Основные тактические схемы игры.

3.Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в защите.

Практическое занятие № 32

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение тактическим действиям в атаке. Индивидуальные действия в атаке с мячом и без мяча (открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля). Учебная игра.

Цель: сформировать навыки индивидуальных технико-тактических действий в атаке.

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.

Актуальность темы: Индивидуальная тактика нападения — это целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение.

Теоретическая часть:

Действия без мяча. К действиям без мяча относятся «открывание», отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля. Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера. Успех зависит от умения видеть поле,

партнеров, мяч, от скоростных качеств открывающегося. Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим: Открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры». Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что: перемещения должны быть убедительными; перемещения не должны быть очень быстрым, чтобы защитник среагировал и начал следовать за ним (в противоположном случае это открывание); необходимо иметь несколько вариантов отвлекающих действий, чтобы затруднить действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или нескольких игроков в зону, где находится партнер с мячом. Для создания численного преимущества для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.

2.Основные действия с мячом и без мяча.

3.Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в нападении.

Практическое занятие № 33

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение тактическим действиям в атаке. Индивидуальные действия в атаке с мячом и без мяча (открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля). Учебная игра.

Цель: сформировать навыки индивидуальных технико-тактических действий в атаке.

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.

Актуальность темы: Индивидуальная тактика нападения — это целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение.

Теоретическая часть:

Действия без мяча. К действиям без мяча относятся «открывание», отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля. Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера. Успех зависит от умения видеть поле, партнеров, мяч, от скоростных качеств открывающегося. Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим: Открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры». Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что: перемещения должны быть убедительными; перемещения не должны быть очень быстрым, чтобы защитник среагировал и начал следовать за ним (в противоположном случае это открывание); необходимо иметь несколько вариантов отвлекающих действий, чтобы затруднить действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или нескольких игроков в зону, где находится партнер с мячом. Для создания численного преимущества для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1.Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.
2.Основные действия с мячом и без мяча.
3.Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в нападении.

Практическое занятие № 34

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение тактическим действиям в атаке. Индивидуальные действия в атаке с мячом и без мяча (открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля). Учебная игра.

Цель: сформировать навыки индивидуальных технико-тактических действий в атаке.

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.

Актуальность темы: Индивидуальная тактика нападения — это целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение.

Теоретическая часть:

Действия без мяча. К действиям без мяча относятся «открывание», отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля. Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера. Успех зависит от умения видеть поле, партнеров, мяч, от скоростных качеств открывающегося. Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим: Открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в

положении «вне игры». Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.
При отвлекающих действиях необходимо помнить, что: перемещения должны быть убедительными; перемещения не должны быть очень быстрым, чтобы защитник среагировал и начал следовать за ним (в противоположном случае это открывание); необходимо иметь несколько вариантов отвлекающих действий, чтобы затруднить действия защиты.
Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или нескольких игроков в зону, где находится партнер с мячом. Для создания численного преимущества для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1.Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.
2.Основные действия с мячом и без мяча.
3.Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в нападении.

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение тактическим действиям в атаке. Комбинации в игровых эпизодах («игра в одно – два касания», «стенка», «скрещивание», «смена мест», «пропускание мяча»). Учебная игра.

Цель: сформировать навыки коллективных технико-тактических действий в защите.

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 содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников.

Взаимодействия двух игроков. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка; противодействие комбинации в «стенку»; «скрещивание». К способам взаимодействия нескольких игроков относятся специально организованные противодействия, а именно построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры». Страховка – один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне. Эта позиция сзади и ближе к своим воротам. Противодействие комбинации «в стенку». Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение. Противодействие комбинации «скрещивание». Комбинация «скрещивание» в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация «в стенку». Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент «скрещивания» защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом с тем, чтобы преградить путь к воротам. Взаимодействия трех и более игроков. Противодействие комбинации «пропуск мяча». Комбинация «пропуск мяча» построена на неожиданности и наиболее эффективна в пределах штрафной площади.

Действия защищающихся в данной комбинации заключаются в том, чтобы своевременно подстраховать партнера, вышедшего на перехват передачи при пропуске мяча нападающим, или опередить нападающего, перехватить мяч и не дать ему возможность нанести удар по воротам.

Создание искусственного положения «вне игры». Осуществляется, как правило, при следующих обстоятельствах: команда соперника, атакует; нападающие пытаются открываться и выйти на свободное место в глубь обороны; когда защита начинает атакующие действия, а на её половине остаются один - два игрока соперника, которым адресуются мячи для контратаки.

Создание положения «вне игры» зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия для организации положения «вне игры» возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам. Он должен внимательно следить за действиями и расположением партнеров, а также за действиями соперников, владеющих

мячом. Построение «стенки». К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков, с целью преградить путь мячу при ударах, в непосредственной близости от ворот. Правильная организация «стенки» во многом гарантирует безопасность ворот. Обычно в «стенку» встают 4-6 игроков. Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше игроков становится в «стенку». Обычно главная цель обороняющихся - обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Классификация групповых тактических действий в защите.

2.Основные действия с мячом и без мяча в защите.

3.Ошибки при выполнении групповых тактических действиях в защите.

Практическое занятие № 36

Выполнение комплексов упражнений.

Обучение тактическим действиям в атаке. Комбинации в игровых эпизодах («игра в одно – два касания», «стенка», «скрещивание», «смена мест», «пропускание мяча»). Учебная игра.

Цель: сформировать навыки коллективных технико-тактических действий в защите.

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 содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников.

Взаимодействия двух игроков. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка; противодействие комбинации в «стенку»; «скрещивание». К способам взаимодействия нескольких игроков относятся специально организованные противодействия, а именно построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры». Страховка – один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне. Эта позиция сзади и ближе к своим воротам. Противодействие комбинации «в стенку». Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение. Противодействие комбинации «скрещивание». Комбинация «скрещивание» в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация «в стенку». Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент «скрещивания» защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом с тем, чтобы преградить путь к воротам. Взаимодействия трех и более игроков. Противодействие комбинации «пропуск мяча». Комбинация «пропуск мяча» построена на неожиданности и наиболее эффективна в пределах штрафной площади.

Действия защищающихся в данной комбинации заключаются в том, чтобы своевременно подстраховать партнера, вышедшего на перехват передачи при пропуске мяча нападающим, или опередить нападающего, перехватить мяч и не дать ему возможность нанести удар по воротам.

Создание искусственного положения «вне игры». Осуществляется, как правило, при следующих обстоятельствах: команда соперника, атакует; нападающие пытаются открываться и выйти на свободное место в глубь обороны; когда защита начинает атакующие действия, а на её половине остаются один - два игрока соперника, которым адресуются мячи для контратаки.

Создание положения «вне игры» зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия для организации положения «вне игры» возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам. Он должен внимательно следить за действиями и расположением партнеров, а также за действиями соперников, владеющих мячом. Построение «стенки». К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков, с целью преградить путь мячу при ударах, в непосредственной близости от ворот. Правильная организация «стенки» во многом гарантирует безопасность ворот. Обычно в «стенку» встают 4-6 игроков. Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше

игроков становится в «стенку». Обычно главная цель обороняющихся - обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Классификация групповых тактических действий в защите.

2.Основные действия с мячом и без мяча в защите.

3.Ошибки при выполнении групповых тактических действиях в защите.

6 семестр

Тема 2. Развитие физических и морфофункциональных способностей организма средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Практическое занятие № 1

Вводное занятие. Техника безопасности.

Инструктаж по охране труда при проведении соревнований и тренировок по футболу.

Цель: ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении соревнований и тренировок по футболу.

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.

Практическое занятие № 2

Диагностика физической и технической подготовленности.

Цель: оценить уровень физической и технической подготовленности 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.

Практическое занятие № 3

Разучивание комплексов упражнений технической подготовки.
Беседа. Средства и методы технической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Выбор позиции. Правильное открывание. Поддержка партнеров. Учебная игра.

Цель: сформировать навыки отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

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.

Актуальность темы: целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение.

Теоретическая часть:

Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Успех зависит от умения видеть поле, партнеров, мяч, от скоростных качеств открывающегося. Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим: Открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что: перемещения должны быть убедительными; перемещения не должны быть очень быстрым, чтобы защитник среагировал и начал следовать за ним (в противоположном случае это открывание); необходимо иметь несколько вариантов отвлекающих действий, чтобы затруднить действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или нескольких игроков в зону, где находится партнер с мячом. Для создания численного преимущества для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.

2.Основные действия без мяча.

3.Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в нападении без мяча.

Практическое занятие № 4

Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей внутренней стороной стопы; прием катящихся внутренней стороной стопы с переводом за спину; прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы; прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

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.
Актуальность темы: Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.
Теоретическая часть:
Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.
Вопросы и задания:
В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.
Вопросы для контроля
1.Классификация техники игры.
2.Классификация остановок мяча.
3.Структура технического приема.

и др.

Практическое занятие № 5

Выполнение комплексов упражнений
Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием катящихся мячей подошвой; прием опускающегося мяча подошвой; прием опускающихся мячей серединой подъема; прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы). Учебная игра.
Цель: совершенствовать технику выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

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.
Актуальность темы: Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.
Теоретическая часть:
Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.
Вопросы и задания:
В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.
Вопросы для контроля
1.Классификация техники игры.
2.Классификация остановок мяча.
3.Структура технического приема.

Практическое занятие № 6

Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием летящих мячей грудью; прием летящего на игрока мяча грудью; прием опускающегося мяча грудью). Учебная игра.
Цель: обучить технике выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

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.
Актуальность темы: Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.
Теоретическая часть:
Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.
Вопросы и задания:
В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.
Вопросы для контроля
1.Классификация техники игры.
2.Классификация остановок мяча.
3.Структура технического приема.

и др.

Практическое занятие № 7

Выполнение комплексов упражнений
Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча различными способами. Обучение приемам (остановкам) мяча (прием летящих мячей головой). Учебная игра.
Цель: совершенствовать технику выполнения приемам (остановкам) мяча различными способами.

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.
Актуальность темы: Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча.
Теоретическая часть:
Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

Вопросы и задания:
В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.
Вопросы для контроля
1.Классификация техники игры.
2.Классификация остановок мяча.
3.Структура технического приема.

Практическое занятие № 8

Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча внутренней частью подъема, серединой подъема, внешней частью подъема. Удары по мячу ногами (по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; удары по мячу подъемом; удар носком). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

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.

Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.

Теоретическая часть:

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы

выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.
4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

Практическое занятие № 9

Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча серединой подъема, носком, подошвой. Удары по мячу с лёта (серединой и внутренней частью подъёма; внешней частью подъёма; удар с полулёта). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

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.

Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.

Теоретическая часть:

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют

определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.

3. Классификация техники владения мячом.

Практическое занятие № 10

Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча внутренней частью подъема, серединой подъема, внешней частью подъема. Удары по мячу ногами (удар пяткой; удар-откидка мяча подошвой; удар-бросок стопой). Учебная игра.

Цель: обучить технике выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

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.

Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.

Теоретическая часть:

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет

увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

Практическое занятие № 11

Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры с мячом. Обучение ведения мяча серединой подъема, носком, подошвой. Удары по мячу головой (удар серединой лба из опорного положения; удар серединой лба в прыжке; удар боковой частью головы; удар затылочной частью головы; удар головой в броске). Учебная игра.

Цель: совершенствовать технику выполнения удара по мячу и ведения мяча различными способами.

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.
Актуальность темы: удары по мячу являются основным средством ведения игры.
Теоретическая часть:
Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.
Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.
1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.
2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.
3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.
4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.
Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.
Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.
Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.
Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

Практическое занятие № 12

Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «остановка мяча подошвой», «убирания мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника». Учебная игра.

Цель: обучить студентов основным обманным движениям-финтам.

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.

Актуальность темы: обманные движения (финты) являются средством ведения игры.

Теоретическая часть

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью.
Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Основные обманные движения (финты).
3. Классификация техники владения мячом.

Вопросы для контроля

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическое качество.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Практическое занятие № 13

Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры с мячом. Обучение основным приемам отбора мяча (накладыванием стопы, выбиванием, перехватом). Учебная игра.
Инструкторская и судейская практика.

Цель: обучить выполнению отбора мяча.

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.

Актуальность темы: Успешность отбора во многом обусловливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д.

Теоретическая часть:

Параллельно с обучением финтам, юных футболистов знакомят и с отбором мяча. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения. Вначале осваивают отбор мяча «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате.
Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот же момент надо постараться отстранить соперника толчком плеча в плечо. Натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног.
Отбор мяча толчком – простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо (разрешенный

правилами прием). При этом необходимо прижать руку к туловищу. Соперник, как правило, после толчка теряет равновесие, а затем на какой-то миг и контроль за мячом. Важно также запомнить: если толчок выполнить в момент, когда вес тела игрока, владеющего мячом, приходится на ближнюю от защитника ногу, он может после толчка сам потерять равновесие, а соперник продвинется в опасную близость к воротам.

Отбор мяча подкатом – один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом. Отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. Делается это следующим образом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Отработке данного технического приема следует уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит, как правило, к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы самим игроком и нанесением ее сопернику.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

Основные виды отбора мяча.

Выполнение отбора мяча в упрощенных и усложненных.

Ошибки при выполнении техники отбора мяча.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Практическое занятие № 14

Выполнение комплексов упражнений

Обучение тактических действий в обороне (командные тактические действия, прессинг, персональная система обороны, зонная система обороны).

Цель: сформировать навыки организации защитных командных действий.

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.
Актуальность темы: В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в атаку.
Теоретическая часть:
При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки. По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.
Основные требования к организации защиты против постепенного нападения: осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.
Способы организации защитных командных действий. Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков. В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.
Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.
Основная цель персонального «держания» игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами. Для этого необходимо находиться от подопечного игрока на таком расстоянии, которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, либо атаковать его в момент приема мяча для отбора.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров «увести» опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде. Например: персонально опекают вблизи ворот нападающего, хорошо владеющего сильным ударом.

Зонная защита – это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «передачи2 подопечных игроков друг другу. Эта «передача» должна осуществляться до начала атаки либо в самом ее начале. «Передавать» же игроков в игре непосредственно у своих ворот, в завершающей стадии атаки, не рекомендуется. Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д. Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне. Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Особенности командных взаимодействий футболистов в защите.

2.Основные тактические схемы игры.

3.Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в защите.

Практическое занятие № 15

Выполнение комплексов упражнений

Обучение тактическим действиям в атаке. Индивидуальные действия в атаке с мячом и без мяча (открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля). Учебная игра.

Цель: сформировать навыки индивидуальных технико-тактических действий в атаке.

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.

Актуальность темы: Индивидуальная тактика нападения — это целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение.

Теоретическая часть:

Действия без мяча. К действиям без мяча относятся «открывание», отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля. Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера. Успех зависит от умения видеть поле, партнеров, мяч, от скоростных качеств открывающегося. Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим: Открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры». Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что: перемещения должны быть убедительными; перемещения не должны быть очень быстрым, чтобы защитник среагировал и начал следовать за ним (в противоположном случае это открывание); необходимо иметь несколько вариантов отвлекающих действий, чтобы затруднить действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или нескольких игроков в зону, где

находится партнер с мячом. Для создания численного преимущества для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Вопросы и задания:

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. 1. Выполнения ведения мяча. 2.Упражнения в парах, тройках 3. Фазовый состав выполнения ударов по мячу.

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

Вопросы для контроля

1.Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.

2.Основные действия с мячом и без мяча.

3.Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в нападении.

Практическое занятие № 16

Выполнение требований к уровню физической и спортивно-технической подготовленности.

Цель: оценить уровень **физической** и спортивно-технической подготовленности 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.

Актуальность темы: способствовать формированию положительной мотивации студентов к систематическим занятий физической культурой и спортом. Каждый студент должен ориентироваться на повышение личного уровня физической и спортивно-технической подготовленности.

Теоретическая часть:

Повышение профессионального мастерства в любом виде деятельности происходит на базе последних достижений науки. Однако оценка спортивно-технической подготовленности в футболе сводится к тестированию физических качеств и выполнению технических приемов. Для более

объективной оценки специальной подготовленности необходимо использовать тестовые задания, выявляющие уровень развития двигательно-координационных способностей, составляющих структуру игровой и соревновательной деятельности (игры в футбол).

Вопросы и задания: в течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

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

Основная часть. Выполнения контрольных нормативов (тестов).

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

Вопросы для контроля

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Тесты для студентов, занимающихся футболом (мини-футболом).

Выполнение контрольных нормативов ОФП
(футбол)

БАЛЛЫ	Челночный бег 3х10 м, с		Прыжок в длину с места, см		«Восьмерка» с футбольным мячом, кол-во раз		Жонглирование мячом, кол-во ударов	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
25	7,7	8,0	250	195	14,0	15,0	20	15
20	7,9	8,2	240	185	14,2	15,2	17	12
15	8,1	8,4	230	175	14,4	15,4	14	9
10	8,3	8,6	220	165	14,6	15,6	11	6
5	8,5	8,8	210	155	14,8	15,8	8	4
1	8,7	9,0	200	145	15,0	16,0	4	2

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. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд.,

доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт,2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Перечень дополнительной литературы

1. 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.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.

3. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес,2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

4. 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.

5. 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.

6. 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.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленность (профиль) Ландшафтное проектирование, 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленность (профиль) Ландшафтное проектирование, 2023 [Электронная версия]

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

1. Справочная правовая система «Консультант плюс» https://www.consultant.ru/
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». http://biblioclub.ru
3. Электронно-библиотечная система IPRsmart . https://www.iprbookshop.ru/
4. Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
5. Электронно-библиотечная система «Знаниум»: https://znanium.com/
6. Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/
7. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
8. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» https://lib.rucont.ru/
9. Библиотека профессионала №1 https://profspo.ru/
10. Русский язык как иностранный РКИ https://www.ros-edu.ru/

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.

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
(футбол)

для студентов всех направлений подготовки и специальностей

Ставрополь, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины
3. Контрольные точки и виды отчетности по ним
4.Методические рекомендации по изучению теоретического материала
5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)
6. Методические указания по подготовке к экзамену
7. Список рекомендуемой литературы
8. Методические указания по выполнению курсовых работ

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» (футбол), 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» (футбол), 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» (футбол) входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, и изучается в 5-6 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	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для 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	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.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ

Не предусмотрены учебным планом

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) 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 дисциплине 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 дисциплине 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 здоровье сберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Не предусмотрен учебным планом

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. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт,2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Перечень дополнительной литературы

1. 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.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.

3. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес,2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

4. 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.

5. 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.

6. 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.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленность (профиль) Ландшафтное проектирование, 2023 [Электронная версия]

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленность (профиль) Ландшафтное проектирование, 2023 [Электронная версия]

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

1. Справочная правовая система «Консультант плюс» https://www.consultant.ru/
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». http://biblioclub.ru
3. Электронно-библиотечная система IPRsmart . https://www.iprbookshop.ru/
4. Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
5. Электронно-библиотечная система «Знаниум»: https://znanium.com/
6. Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/
7. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
8. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» https://lib.rucont.ru/
9. Библиотека профессионала №1 https://profspo.ru/
10. Русский язык как иностранный РКИ https://www.ros-edu.ru/

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

не предусмотрено

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.

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, коротко 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 глав 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 на 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.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
(специальная медицинская группа)

для студентов всех направлений подготовки и специальностей

Ставрополь, 2026

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.

Сложившаяся к настоящему времени методика занятий оздоровительной направленности эффективна далеко не для всех, поскольку в специальных медицинских группах объединены лица с различными заболеваниями, различным уровнем физической подготовленности и работоспособностью.

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 специальных медицинских групп 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 СМГ.

Цель освоения дисциплины состоит в формировании компетенций и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в познании методов и средств физической культуры, в принятии решений, инициативой,

толерантностью, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования. Способностью успешной социализации в обществе, использование 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.

***Задачами, конкретизирующими цель дисциплины, являются**:*

- формирование социальной значимости физической культуры у студентов специальных медицинских групп 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 специальных медицинских групп;
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программой

2 СЕМЕСТР
Тема: ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие 1:

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: формирование представлений об организации процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. С целью определения состояния здоровья и распределения на медицинские группы все студенты, поступившие на первый курс, проходят медицинское обследование, которое проводит специальная комиссия, состоящая из врачей–специалистов. Повторные медицинские обследования проводятся на всех последующих курсах обучения, а также после перенесенных заболеваний, травм, по направлению преподавателей и по желанию самих занимающихся. На основании данных повторных медицинских обследований, студенты могут переводиться в другие медицинские группы. Освобождение студентов от занятий физическими упражнениями может быть только временным, в связи с наличием острого заболевания или травмы, обострением хронического заболевания. При длительном освобождении студенты должны присутствовать на занятиях по физической культуре, осваивая методический раздел программы. На основании данных медицинского обследования, в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности, студенты распределяются на три медицинские группы: основная, подготовительная,

специальная. Перевод из одной медицинской группы в другую, как уже отмечалось, осуществляется только после повторных медицинских обследований, которые проводятся в период всего обучения. В основную группу зачисляются студенты без отклонений в состоянии здоровья и имеющие достаточный уровень физической подготовленности. Подготовительная группа комплектуется из студентов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья или недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности. В специальную медицинскую группу зачисляются студенты с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Вопросы и задания.

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости (7-10 минут).

Практические занятия 2, 3:

Диагностика функционального состояния организма и общей физической работоспособности студентов.

Цель: выявление и корректировка функционального состояния организма студентов специальной медицинской группы на физическую нагрузку.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть Частота сердечных сокращений (ЧСС) – важнейший показатель функциональной деятельности сердечно–сосудистой

системы. Пульс рекомендуется подсчитывать регулярно в одно и то же время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения. Наблюдения за пульсом проводят до занятия (за 3-5 мин.), во время и после занятий. Резкое учащение или уменьшение пульса сравнительно с предыдущими показателями может являться следствием переутомления или заболевания. Рекомендуется также следить за правильностью ритма и степенью наполнения пульса. В норме у взрослого нетренированного человека частота сердечных сокращений колеблется в пределах 60-89 уд./мин. В положении лежа пульс на 10 ударов в среднем меньше, чем стоя. У женщин пульс чаще на 7-10 уд./ мин. чем у мужчин того же возраста. У детей частота пульса значительно больше, чем у взрослых. Так, у новорожденных – в среднем 140 уд./мин., у детей до года – 120, в возрасте 2 года – 110, а 5 лет – 100 уд./мин. Одномоментная функциональная проба с приседанием. Испытуемый отдыхает, стоя в основной стойке 3 мин. На четвертой минуте подсчитывается пульс, в течение 15 сек. С пересчетом на 1 мин. (исходная частота) Далее выполняет 20 глубоких приседаний за 40 сек., поднимая руки вперед. Разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседания вновь подсчитывается частота пульса, в течение первых 15 сек. С пересчетом на 1 мин. Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в процентах. Оценка (для мужчин и женщин). Отлично – 20 и меньше, хорошо – 21-40. Удовлетворительно – 41-65, плохо – 66-75, очень плохо – 76 и больше.

Вопросы и задания.

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости (7-10 минут).

Вопросы для контроля:

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.

10. Двигательная активность и её влиянии на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

Практическое занятие 4,5,6:

Разучивание комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представления об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Самыми популярными и доступными средствами оздоровительной тренировки являются ходьба и бег. Согласно различным данным, 25-50 % людей, приступивших к занятиям оздоровительным бегом, вынуждены либо полностью, либо на длительное время прекратить их из–за болей в суставах ног или в различных отделах позвоночника. Рекомендации по профилактике неблагоприятного воздействия быстрой ходьбы (по мнению специалистов, оздоровительной она становятся в том случае, когда выполняется в темпе 120 шаг/мин и более) обычно связаны с подбором мягких покрытий и рациональной обуви. Действительно, и то и другое очень важно. Ходьба по мягкому грунту, садовой или лесной дорожке, покрытой ковром листвы, не только безопасна (с точки зрения перегрузки), но и просто приятна. Возможно, чувство удовольствия при ходьбе как раз возникает вследствие

ощущения оптимальности опорных реакций. В особо затруднительных случаях жесткость грунта можно компенсировать усилением амортизационных свойств обуви. Вкладывайте в обувь поролоновые стельки различной мягкости и толщины, надевайте толстые шерстяные носки; выбирайте обувь с эластичной, гнущейся подошвой — это позволяет включить в работу все многочисленные суставы предплюсны и плюсны, активизировать относительно мелкие мышцы стоп. Если обувь имеет жесткую подошву и особенно тугую шнуровку, то при ходьбе работает практически только голеностопный сустав. Это создает условия для перегрузки различных участков стопы, затрудняет циркуляцию крови. Кроме обуви и качества трассы большое значение имеет техника ходьбы. Рациональная ходьба резко снижает сотрясения и ударные волны. Стремитесь свести к минимуму (полностью избежать их невозможно) вертикальные перемещения тела при ходьбе. Именно они, главным образом, порождают пульсирующие перегрузки и микровибрации. Поэтому не торопитесь отделять от опоры пятку толчковой ноги – это должно происходить после того, как свободная нога пройдет вертикаль. В противном случае наблюдается так называемая прыгающая ходьба, при которой центр массы тела на каждом шаге перемещается вверх-вниз примерно на 5-6 см. Позднее отделение пятки позволяет направить отталкивание больше вперед, чем вверх. Очень важна хорошая амортизация при постановке ноги. Она должна осуществляться одновременно в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах – иначе происходит «натыкание» на собственную ногу. При правильной постановке ноги сразу же с момента соприкосновения пятки с землей начинается уступающее сгибание в голеностопном суставе, контролируемое мышцами голени. Так же плавно начинает сгибаться нога и в коленном суставе. Это возможно лишь в том случае, если она предварительно слегка согнута на 5-7° (самый худший вариант – «натыкание» на пятку прямой ноги). Амортизация в тазобедренном суставе происходит непроизвольно.

Вопросы и задания.

Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: SOFTFitnes, Cyclic (сайкл)

Подготовительная часть. Суставная разминка 7 минут.

Основная часть. Оздоровительная ходьба: продолжительность – 30 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 1,8 км. Самостоятельное определение интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения (под контролем преподавателя). Обучение технике ходьбы. ОФП на развитие мышц плечевого пояса, прыжки со скакалкой (5 минут). Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности ЧСС 110-120 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, гибкость и психорегуляцию.

Вопросы для контроля:

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.

3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влиянии на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

Практическое занятие 7,8,9.

Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушения осанки.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование научного представления о способах регулирования физической нагрузки на занятиях.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Нагрузкой называют – величину воздействия физических упражнений на организм и степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Нагрузка характеризуется: 1. Количеством совершаемой работы. 2. Величиной воздействия на организм. 3. Степенью преодоления трудностей. 4. Информационной напряженностью работы. 5. Психической напряженностью. 6. Координационной сложностью выполняемых физических упражнений. Нагрузка имеет внешнюю и внутреннюю сторону. Между ними существует прямая связь (увеличивается одна, увеличивается другая). Внутренняя сторона невидимая – это реакции организма на выполняемую работу, т.е. внутренние изменения (сдвиги) функционирования органов и систем организма. Здесь, наряду с показателями ближайшего эффекта нагрузки, проявляющихся непосредственно во время работы и сразу после ее окончания (ЧСС, давление, экспресс–тесты), можно использовать данные о характере и продолжительности периода восстановления. Внешняя сторона нагрузки – главная, к ней относят – общий объем и интенсивность нагрузки. Объем – это количество механической работы, т.е. длительное, суммарное воздействие нагрузок – число повторений упражнений, время выполнения, количество комбинаций, прыжков. Интенсивность – концентрация нагрузки во времени или количество тренировочной или соревновательной работы в единицу времени (скорость, быстрота, темп, сложность), напряженность воздействия, моторная плотность, мощность работы. Существуют два направления в повышении интенсивности нагрузки: первое – за счет увеличения мышечных и психических усилий, второе – за счет уплотнения тренировочного занятия, дня (большего выполнения упражнений). Объем является фактором отдаленного воздействия. Интенсивность – фактор близкого воздействия – синхронного. Практически общую нагрузку оценивают по внешним параметрам в зависимости от особенностей упражнений: циклические по километражу, упражнения с отягощениями по количеству подходов, суммарному весу, в гимнастике – количеству упражнений, связок. Интенсивность – моторная плотность занятия, все время выполнения упражнения деленное на время занятия. Относительная интенсивность – время выполнения упражнения деленное на объем упражнений (скорость, темп, мощность). Классификация нагрузок: 1) по характеру нагрузки бывают – тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные; 2) по величине – большие (предельные), значительные (околопредельные) средние, малые. 3) по направленности – общего характера и избирательного характера, способствующие развитию отдельных физических качеств. 4) по координационной сложности: на выполняемые в стандартных, стереотипных (неизменных), условиях и выполняемые в меняющейся обстановке в вариативных условиях. 5) по величине воздействия: развивающие (большие и значительные), поддерживающие (стабилизирующие – средние) и восстановительные (малые); 6) по зонам мощности: 1) малой мощности (ЧСС – 130-140 уд./мин.); 2) умеренной мощности (ЧСС – 140-160 уд./мин.); 3) большой мощности (ЧСС –

160-180 уд./мин.); 4) субмаксимальной мощности (ЧСС – 180-190 уд./мин.); 5) максимальной мощности (ЧСС – 190 и более).

Вопросы и задания.

Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: SOFTFitnes, Cyclic (сайкл).П

одготовительная часть. ОРУ 10 минут.

Основная часть. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы: продолжительность – 45 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию.

Вопросы для контроля:

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влиянии на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

Практическое занятие 10,11,12.

Разучивание комплексов упражнений дыхательной гимнастики.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об основах построения занятий со студентами СМГ.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Структура занятия для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, соответствует общепринятой структуре занятий по физической культуре и включает три части: подготовительную, основную и заключительную, с некоторым увеличением продолжительности подготовительной и заключительной частей занятия. Подготовительная часть включает подсчет пульса, опрос о самочувствии, анализ дневников самоконтроля, дыхательные и общеразвивающие упражнения. В основной части осваивается раздел одного из видов программы, включаются подвижные игры, медленная ходьба, дыхательные упражнения. Обязателен отдых после выполнения цикла физических упражнений и игр, желательно сидя. После выполнения упражнений с большой физической нагрузкой необходим подсчет пульса. В конце основной части проводятся общеразвивающие упражнения в спокойном замедленном темпе с паузами для отдыха. Заключительная часть занятия имеет основной своей задачей восстановление функционального состояния организма студентов. Здесь рекомендуется использовать упражнения для мышечных групп, которые были наименее задействованы в процессе занятия. Упражнения должны выполняться в спокойном темпе с малой интенсивностью (медленная ходьба, релаксационные и дыхательные упражнения). Определяется частота пульса. Заполняется дневник самоконтроля, подводятся итоги занятия, дается задание на дом.

Вопросы и задания.

Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: SOFTFitnes, Cyclic (сайкл).

Подготовительная часть. Ходьба 5-7 минут. ОРУ. – 10 минут.

Основная часть. Оздоровительная ходьба: продолжительность – 50 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 130-140 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля:

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.

2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влиянии на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

Практическое занятие 13,14,15.

Выполнение комплексов упражнений дыхательной гимнастики.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об основах построения оздоровительных занятий.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. При проведении организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций: 1. Необходимо индивидуализировать нагрузку, строго соблюдать дозировку и постоянно осуществлять врачебно–педагогический контроль и самоконтроль за влиянием упражнений на организм занимающихся. 2. Следует с осторожностью использовать упражнения, связанные с натуживанием, продолжительным статическим напряжением, вызывающие длительную задержку дыхания, требующие проявления скоростных качеств. 3. Особое внимание необходимо уделять дыхательным, релаксационным и корректирующим упражнениям. В зависимости от диагноза заболевания, существуют различные показания и противопоказания к выполнению отдельных видов физических упражнений. Для студентов, имеющих отклонения со стороны сердечно–сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением. Студентам с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание. Особое внимание уделяется дыхательным упражнениям, которые должны способствовать тренировке полного дыхания и, особенно, углубленного выдоха. Для студентов с заболеваниями почек физическая нагрузка значительно снижается, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. Особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. Для студентов с нарушениями нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие перенапряжение нервной системы, например упражнения в равновесии, на повышенной опоре, время игр и т.д. При заболеваниях органов зрения исключаются упражнения, связанные с сотрясением тела. При хронических заболеваниях желудочно–кишечного тракта, желчного пузыря, печени, уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки. При нарушениях осанки и сколиозах необходима разносторонняя общефизическая подготовка, использование корригирующих упражнений. Каждое физическое упражнение должно выполняться свободно, без задержки дыхания. В случаях, когда задержка дыхания неизбежна, необходимо выполнить 2-3 дыхательных упражнения для восстановления нарушенного дыхания. Дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание, в связи с тем, что нарушение кровообращения сопровождается, как правило, нарушением дыхания, а нарушение дыхательной функции нередко вызывает нарушение кровообращения. На занятиях необходимо использовать дыхательные упражнения с целью выработки глубокого дыхания, усиления выдоха, а также упражнения на координацию дыхательного акта с движением конечностей и туловища (динамические дыхательные упражнения).

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Ходьба 5-7 минут. ОРУ. – 10 минут.

Основная часть. Оздоровительная ходьба: продолжительность – 50 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля:

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влиянии на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

Практическое занятие 16,17,18.

Разучивание комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о средствах физической культуры для студентов специальных медицинских групп.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Средствами физической культуры являются естественные факторы природы, гигиенические условия и физические упражнения. Систематическое и планомерное использование естественных факторов природы (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры) способствуют укреплению здоровья, повышению защитных функций организма. Гигиеническим условиям, способствующим укреплению здоровья и развитию адаптивных свойств организма относятся: соблюдение режима труда и отдыха, режима питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, позволяющие формировать жизненно важные умения и навыки, способствующие повышению физического состояния и адаптивных свойств организма, восстановлению ранее утраченных его функций. В практике физического воспитания существует ряд классификаций физических упражнений, составленных на основе различных признаков. Физические упражнения классифицируются по виду состязательной деятельности: гимнастические, легкоатлетические, плавательные, игровые; по их структурным особенностям: циклические и ациклические. Используется группировка упражнений по их конкретному назначению в процессе выполнения двигательных действий. Для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, они подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие) и специальные. Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Специальные упражнения оказывают избирательное воздействие на ту или иную часть опорно-двигательного аппарата. Одни и те же упражнения, в зависимости от физического состояния, диагноза заболевания и методики их применения, могут способствовать решению разных задач. Например, упражнения для мышц туловища по своему физиологическому воздействию на организм являются общеукрепляющими для здорового человека. Для человека с заболеванием позвоночника (сколиоз, остеохондроз и др.) эти физические упражнения составляют группу специальных упражнений, так как способствуют решению частных задач: увеличению подвижности позвоночника, укреплению мышц, окружающих его, коррекции позвоночника и др.

Вопросы и задания.

Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: SOFTFitnes, Cyclic (сайкл).

Подготовительная часть. ОРУ 10-12 минут.

Основная часть. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы: продолжительность – 45 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию – 15-20 мин.

Вопросы для контроля:

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влиянии на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

Практическое занятие 19,20,21.

Выполнение комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о влиянии физических нагрузок на организм человека.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым, повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно–двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ. В ответной реакции организма человека на физическую нагрузку первое место занимает влияние коры головного мозга на регуляцию функций основных систем: происходит изменение в кардиореспираторной системе, газообмене, метаболизме и др. Упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно–сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Если же мышцы бездействуют – ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничение в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека. Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Так, например, у физически тренированных лиц по

сравнению с нетренированными, наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания.

Вопросы и задания.

Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: SOFTFitnes, Cyclic (сайкл).

Подготовительная часть. ОФП. Силовые и скоростно–силовые упражнения разносторонней направленности, развитие отстающих физических качеств – 15-20 мин.

Основная часть. Оздоровительная ходьба: продолжительность – 45 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 2,5 км. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности ЧСС 110-120 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания, релаксацию и гибкость. Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля:

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влиянии на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

Практическое занятие 22,23.

Итоговая диагностика функционального состояния организма и общей физической работоспособности студентов с динамикой показателей.

Цель: выявление и корректировка функционального состояния организма студентов специальной медицинской группы на физическую нагрузку.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Для оценки состояния дыхательной и сердечно–сосудистой систем, способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробы Штанге, Генчи. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Оформление дневника самоконтроля по физической подготовленности и физическому развитию. Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития и подготовленности за влиянием на организм занятий физическими упражнениями. По результатам самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку. Он дисциплинирует и приучает сознательно относиться к занятиям. Самоконтроль подразделяется на оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль позволяет получить срочную информацию, например, о реакции организма на нагрузку в данный момент. Текущий контроль информирует об определенных изменениях в течение одного занятия, цикла занятий и т.д. Этапный контроль проводится на более длительном промежутке времени и основная его задача-определение существенных изменений в состоянии здоровья, физического развития, физической подготовленности и т. д. Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методику проведения занятий. В дневник самоконтроля рекомендуется вносить данные, характеризующие объем и интенсивность нагрузок, показатели реакции организма на нагрузку, отмечается желание или нежелание выполнять физические упражнения. Фиксируются также различные ощущения, самочувствие, самооценка и коррективы на будущее.

Вопросы и задания.

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут).

Вопросы для контроля:

1. Оздоровительное и прикладное значение ходьбы.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Средства физической культуры для СМГ.
4. Способы регулирования физической нагрузки на занятиях.
5. Основы построения занятий со студентами СМГ.
6. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания.
7. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Закаливание и его значение для организма людей с отклонением в состоянии здоровья.
9. Применение функциональных проб для контроля состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
10. Двигательная активность и её влиянии на функциональную работу организма.
11. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и успеваемость студентов.
12. Природа двигательной деятельности и формирование двигательного навыка.

Практическое занятие 24

Контрольное занятие.

Цель: выявить и скорректировать функциональное состояние организма студентов специально медицинской группы на физическую нагрузку.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего

развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Вопросы и задания.

Диагностика функционального состояния организма студентов.

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля:

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

3 СЕМЕСТР
Тема: ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие 1,2.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях, формирование представлений о силе, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений). Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Средства воспитания силовых способностей. При развитии силовых способностей применяются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются, на основные и дополнительные. К основным относят: у с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением веса собственного тела.; изометрические упражнения; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа; рывково-тормозные упражнения. К упражнениям с внешним сопротивлением относятся: упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, набивными мячами, гирями), в том числе и на тренажерах, которые удобны своей универсальностью и избирательностью, упражнения с партнером; упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров, блочных устройств и т.п.); упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Методы развития силовых способностей: максимальных усилий; повторных непредельных усилий; статических (изометрических) усилий; статодинамический; изокинетических усилий; динамических усилий; «ударный»; круговой тренировки; игровой.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Выполнение оздоровительного комплекса.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Вопросы для контроля.

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.

2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 3,4,5,6,7.

Разучивание комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о выносливости, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно–сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой,

переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут. В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 8,9,10,11,12.

Выполнение комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о ловкости, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Под ловкостью подразумевается способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Воспитание ловкости связано с повышением способности к выполнению сложных по координации движений, быстрому переключению от одних двигательных актов к другим и с выработкой умения действовать наиболее целесообразно в соответствии с внезапно изменившимися условиями или задачами (т.е. способность быстро, точно и экономно решать сложную двигательную задачу). Наиболее эффективным средством воспитанием ловкости считают следующие упражнения: гимнастические, акробатические, легкоатлетические, спортивно-игровые, единоборства, горнолыжные. Гимнастические и акробатические упражнения развивают анализаторные системы, повышают вестибулярную устойчивость, улучшают координационные возможности занимающихся. Специально подобранные ОРУ на согласование и точность движений особенно эффективны для воспитания координации движений рук.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.

5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 13,14,15,16,17.

Тема: Разучивание комплексов упражнений по нозологии.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о быстроте, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, то есть скоростные упражнения. Их можно разделить на три основные группы: 1. Упражнения направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) на быстроту реакции, б) на скорость выполнения отдельных движений, в) на улучшение частоты движений, г) на быстроту выполнения целостных действий, д) на улучшение стартовой скорости. 2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.). 3. Упражнения сопряжённого

воздействия: а) на скоростные и силовые способности (скоростно–силовые упражнения), б) на скоростные и координационные способности (скоростно–координационные упражнения, в) на скоростные способности и выносливость (упражнения на скоростную выносливость). Основной метод при развитии двигательной реакции – метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 18,19,20,21,22.

Тема: Выполнение комплексов упражнений по нозологии.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о гибкости, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы–антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) – задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 сек.). В качестве развития и совершенствования гибкости используют игровой и соревновательный методы.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.

4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 23,24,25,26.

Разучивание комплексов упражнений, направленных на восстановление организма.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об утомлении и его основных признаках.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Утомление – это на физическом, психологическом и эмоциональном уровне истощение человеческого организма. Тогда как переутомление – это продолжительное ощущение чувства истощения, то есть утомления. Состояние переутомления является для многих современных людей постоянным чувством, в силу нашего ритма жизни и постоянного нахождения в стрессовом состоянии. Усталость – это физиологическая характеристика человеческого организма, представляющая собой временное уменьшение способностей организма к полноценной

деятельности. Внешний основной симптом усталости – это ухудшение качества работы и снижение ее темпа. Признаком утомления и переутомления является ухудшение памяти и снижения работоспособности на физическом уровне. У человека появляется апатия и желание, чтобы его все оставили в покое. Появляется рассеянность внимания. Такому лицу бывает необходимо приложить определенные усилия, чтобы сосредоточится. Все эти факторы могут вызвать повышение артериального давления. В таком состоянии люди становятся неразговорчивыми.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на растягивание.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности. Для групп А, Б (ЧСС 130-140 уд/мин), В (ЧСС 120-130 уд/мин),

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

Вопросы для контроля.

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 27,28,29,30.

Выполнение комплексов упражнений, направленных на восстановление организма.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о переутомлении и средствах восстановления.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Переутомление – это патологической состояние, развивающееся у человека вследствие хронического физического или психологического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе. На фоне ее падает способность организма сопротивляться внешним воздействиям, что приводит к увеличению риска получить травму или заболеть. Не проходит бесследно переутомление и для нервной системы. Переутомление может сказаться и на аппетите: у уставшего лица уменьшается или полностью пропадает желание покушать. Следовательно, организм получает меньше энергии – получается замкнутый круг. При хронической усталости можно наблюдать и расстройство кишечника. Переутомление может сработать и, наоборот, гиперактивностью организма. Такая ситуация приводит к еще большему усугублению ситуации, так как организм, вопреки логике, начинает еще больше тратить энергии, запуская механизм самоуничтожения. Наиболее действенными являются педагогические восстановительные средства. Также широко используются медико-биологические средства восстановления. Общее состояние организма улучшают суховоздушная и парная баня, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны. Также к медико–биологическим средствам восстановления относятся сбалансированное питание, фармакологические препараты (кроме запрещенных) и витамины.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на растягивание.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней и большой интенсивности. Для групп А, Б, В (ЧСС 140-160 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.

4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 31,32,33.

Выполнение комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование базовых представлений о врачебно-педагогическом контроле в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. По состоянию и физической подготовленности, полу и возрасту, а также и другим показателям эту группу занимающихся распределяют по следующим медицинским группам: 1-я – практически здоровые люди, не обращающиеся с жалобами к врачам, обладающие достаточной для своего возраста физической подготовленностью. 2-я – лица с возрастными изменениями, сопровождающимися небольшими отклонениями

функционального характера при достаточной компенсации, или начальными формами заболеваний, часто свойственными процессу старения, а также практически здоровые люди с недостаточной физической подготовленностью. 3-я – лица со сниженной функциональной адаптацией, отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, со слабой физической подготовленностью. При отсутствии противопоказаний обследуемому выдается справка, дающая право заниматься физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительной группе. В зависимости от динамики состояния здоровья и физической подготовленности в процессе регулярных занятий занимающийся может быть переведен в ту или иную медицинскую группу. Важной составной частью медицинских обследований являются врачебно-педагогические наблюдения и контроль за нагрузками. Кроме того, проводится санитарно-гигиенический контроль за местами занятий, ведется санитарно-просветительная работа среди занимающихся. Все студенты, занимающиеся физической культурой и спортом по учебному расписанию или самостоятельно, должны проходить медицинские обследования. Дополнительные медицинские осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний, при неблагоприятных субъективных ощущениях, по направлению преподавателя физического воспитания.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на растягивание.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней и большой интенсивности. Для групп А, Б, В (ЧСС 140-160 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 34,35.

Итоговая диагностика функционального состояния организма и общей физической работоспособности студентов с динамикой показателей.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о типах организации физического воспитания.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Учебная работа по физическому воспитанию студентов определяется программами курса общей физической подготовки и курсов спортивного совершенствования. Курс ОФП обязателен для студентов первого и второго курсов обучения. Занятия проводятся регулярно по два часа в неделю по расписанию. Программа устанавливает объём материала по теории физического воспитания, практических занятий и нормативные требования. В круг теоретических вопросов, подлежащих изучению, входят: физическое воспитание в ВУЗах; основные средства физического воспитания; врачебный контроль и самоконтроль; индивидуальная гимнастика, её значение и принципы проведения. Теоретический раздел программы имеет своей задачей ознакомить студентов с общими научными основами физического воспитания студентов: теоретические занятия–лекции, групповые теоретические занятия, беседы, обеспечивающие прохождение теоретической части программы. Курс ОФП по практике включает в себя гимнастику, игры, лёгкую атлетику, плавание и лыжный спорт; практические занятия-уроки ОФП, спортивно-тренировочные занятия и соревнования по различным видам спорта, игр, гимнастики, обеспечивающие прохождение практической части программы. В процессе овладения программой курса ОФП у студентов воспитывается привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями и выявляется

их спортивная направленность для последующего совершенствования в одном из видов спорта на факультативных занятиях или на занятиях в спортивных секциях студенческого коллектива физической культуры. Агитационно-пропагандистские мероприятия: беседы, доклады, лекции, спортивные вечера, консультации; организация фотовитрин, выставок, альбомов; использование плакатов, таблиц, афиш, местных СМИ.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней и большей интенсивности. ЧСС 140-160 уд/мин. для групп А, Б, В, Г.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля:

1. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
2. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
3. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
4. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
5. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
6. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
7. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
9. Типы организации физического воспитания.
10. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 36

Тема: Контрольное занятие.

Цель: выявить и скорректировать функциональное состояние организма студентов специально медицинской группы на физическую нагрузку.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Вопросы и задания.

Диагностика функционального состояния организма студентов.

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля:

11. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
12. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
13. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
14. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
15. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
16. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
17. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
18. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
19. Типы организации физического воспитания.
20. Формы проведения физкультурных занятий.

4 СЕМЕСТР

Тема: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие 1,2.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях, формирование представлений о силе, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений). Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Средства воспитания силовых способностей. При развитии силовых способностей применяются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются, на основные и дополнительные. К основным относят: у с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением веса собственного тела.; изометрические упражнения; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа; рывково-тормозные упражнения. К упражнениям с внешним сопротивлением относятся: упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, набивными мячами, гирями), в том числе и на тренажерах, которые удобны своей универсальностью и избирательностью, упражнения с партнером; упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров, блочных устройств и т.п.); упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Методы развития силовых способностей: максимальных усилий; повторных непредельных усилий; статических (изометрических) усилий; статодинамический; изокинетических усилий; динамических усилий; «ударный»; круговой тренировки; игровой.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Выполнение оздоровительного комплекса.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Вопросы для контроля.

11. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
12. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
13. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
14. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
15. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
16. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
17. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
18. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
19. Типы организации физического воспитания.
20. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 3,4,5,6,7.

Разучивание комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о выносливости, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно–сосудистой и дыхательной

систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут. В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

11. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
12. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
13. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
14. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
15. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
16. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
17. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
18. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
19. Типы организации физического воспитания.
20. Формы проведения физкультурных занятий.

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. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт,2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Перечень дополнительной литературы

1. 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.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.
3. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес,2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
4. 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.
5. 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.
6. 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.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленность (профиль) Ландшафтное проектирование, 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленность (профиль) Ландшафтное проектирование, 2023 [Электронная версия]

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

1.www.biblioclub.ru
2.http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3.http://nauka-pedagogika.com
4.http://fizkultura-na5.ru
5.http://BiblioFond.ru

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 8,9,10,11,12.

Выполнение комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о ловкости, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Под ловкостью подразумевается способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Воспитание ловкости связано с

повышением способности к выполнению сложных по координации движений, быстрому переключению от одних двигательных актов к другим и с выработкой умения действовать наиболее целесообразно в соответствии с внезапно изменившимися условиями или задачами (т.е. способность быстро, точно и экономно решать сложную двигательную задачу). Наиболее эффективным средством воспитанием ловкости считают следующие упражнения: гимнастические, акробатические, легкоатлетические, спортивно-игровые, единоборства, горнолыжные. Гимнастические и акробатические упражнения развивают анализаторные системы, повышают вестибулярную устойчивость, улучшают координационные возможности занимающихся. Специально подобранные ОРУ на согласование и точность движений особенно эффективны для воспитания координации движений рук.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

11. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
12. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
13. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
14. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
15. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
16. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
17. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
18. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
19. Типы организации физического воспитания.
20. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 13,14,15,16.

Тема: Разучивание комплексов упражнений по нозологии.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о быстроте, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, то есть скоростные упражнения. Их можно разделить на три основные группы: 1. Упражнения направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) на быстроту реакции, б) на скорость выполнения отдельных движений, в) на улучшение частоты движений, г) на быстроту выполнения целостных действий, д) на улучшение стартовой скорости. 2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.). 3. Упражнения сопряжённого воздействия: а) на скоростные и силовые способности (скоростно–силовые упражнения), б) на скоростные и координационные способности (скоростно–координационные упражнения, в) на скоростные способности и выносливость (упражнения на скоростную выносливость). Основной метод при развитии двигательной реакции – метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

11. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
12. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.

13. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
14. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
15. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
16. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
17. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
18. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
19. Типы организации физического воспитания.
20. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 17,18,19,20.

Тема: Выполнение комплексов упражнений по нозологии.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о гибкости, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы–антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) – задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Активные

движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 сек.). В качестве развития и совершенствования гибкости используют игровой и соревновательный методы.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

11. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
12. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
13. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
14. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
15. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
16. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
17. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
18. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
19. Типы организации физического воспитания.
20. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 21,22,23.

Разучивание комплексов упражнений, направленных на восстановление организма.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об утомлении и его основных признаках.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Утомление – это на физическом, психологическом и эмоциональном уровне истощение человеческого организма. Тогда как переутомление – это продолжительное ощущение чувства истощения, то есть утомления. Состояние переутомления является для многих современных людей постоянным чувством, в силу нашего ритма жизни и постоянного нахождения в стрессовом состоянии. Усталость – это физиологическая характеристика человеческого организма, представляющая собой временное уменьшение способностей организма к полноценной деятельности. Внешний основной симптом усталости – это ухудшение качества работы и снижение ее темпа. Признаком утомления и переутомления является ухудшение памяти и снижения работоспособности на физическом уровне. У человека появляется апатия и желание, чтобы его все оставили в покое. Появляется рассеянность внимания. Такому лицу бывает необходимо приложить определенные усилия, чтобы сосредоточится. Все эти факторы могут вызвать повышение артериального давления. В таком состоянии люди становятся неразговорчивыми.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на растягивание.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности. Для групп А, Б (ЧСС 130-140 уд/мин), В (ЧСС 120-130 уд/мин),

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

Вопросы для контроля.

11. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
12. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.

13. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
14. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
15. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
16. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
17. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
18. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
19. Типы организации физического воспитания.
20. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 24,25,26.

Выполнение комплексов упражнений, направленных на восстановление организма.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о переутомлении и средствах восстановления.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Переутомление – это патологической состояние, развивающееся у человека вследствие хронического физического или психологического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе. На фоне ее падает способность организма сопротивляться внешним воздействиям, что приводит к увеличению риска получить травму или заболеть. Не проходит бесследно переутомление и для нервной системы. Переутомление может сказаться и на аппетите: у уставшего лица уменьшается или полностью

пропадает желание покушать. Следовательно, организм получает меньше энергии – получается замкнутый круг. При хронической усталости можно наблюдать и расстройство кишечника. Переутомление может сработать и, наоборот, гиперактивностью организма. Такая ситуация приводит к еще большему усугублению ситуации, так как организм, вопреки логике, начинает еще больше тратить энергии, запуская механизм самоуничтожения. Наиболее действенными являются педагогические восстановительные средства. Также широко используются медико-биологические средства восстановления. Общее состояние организма улучшают суховоздушная и парная баня, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны. Также к медико–биологическим средствам восстановления относятся сбалансированное питание, фармакологические препараты (кроме запрещенных) и витамины.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на растягивание.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней и большой интенсивности. Для групп А, Б, В (ЧСС 140-160 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

11. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
12. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
13. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
14. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
15. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
16. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
17. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
18. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
19. Типы организации физического воспитания.
20. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 27,28,29.

Выполнение комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование базовых представлений о врачебно-педагогическом контроле в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. По состоянию и физической подготовленности, полу и возрасту, а также и другим показателям эту группу занимающихся распределяют по следующим медицинским группам: 1-я – практически здоровые люди, не обращающиеся с жалобами к врачам, обладающие достаточной для своего возраста физической подготовленностью. 2-я – лица с возрастными изменениями, сопровождающимися небольшими отклонениями функционального характера при достаточной компенсации, или начальными формами заболеваний, часто свойственными процессу старения, а также практически здоровые люди с недостаточной физической подготовленностью. 3-я – лица со сниженной функциональной адаптацией, отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, со слабой физической подготовленностью. При отсутствии противопоказаний обследуемому выдается справка, дающая право заниматься физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительной группе. В зависимости от динамики состояния здоровья и физической подготовленности в процессе регулярных занятий занимающийся может быть переведен в ту или иную медицинскую группу. Важной составной частью медицинских обследований являются врачебно-педагогические наблюдения и контроль за нагрузками. Кроме того, проводится санитарно-гигиенический контроль за местами занятий, ведется санитарно-просветительная работа среди занимающихся. Все студенты, занимающиеся физической культурой и спортом по учебному расписанию или самостоятельно, должны проходить медицинские обследования. Дополнительные медицинские осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний, при неблагоприятных субъективных ощущениях, по направлению преподавателя физического воспитания.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на растягивание.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней и большой интенсивности. Для групп А, Б, В (ЧСС 140-160 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

11. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
12. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
13. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
14. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
15. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
16. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
17. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
18. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
19. Типы организации физического воспитания.
20. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 30,31.

Итоговая диагностика функционального состояния организма и общей физической работоспособности студентов с динамикой показателей.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о типах организации физического воспитания.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной

составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Учебная работа по физическому воспитанию студентов определяется программами курса общей физической подготовки и курсов спортивного совершенствования. Курс ОФП обязателен для студентов первого и второго курсов обучения. Занятия проводятся регулярно по два часа в неделю по расписанию. Программа устанавливает объём материала по теории физического воспитания, практических занятий и нормативные требования. В круг теоретических вопросов, подлежащих изучению, входят: физическое воспитание в ВУЗах; основные средства физического воспитания; врачебный контроль и самоконтроль; индивидуальная гимнастика, её значение и принципы проведения. Теоретический раздел программы имеет своей задачей ознакомить студентов с общими научными основами физического воспитания студентов: теоретические занятия–лекции, групповые теоретические занятия, беседы, обеспечивающие прохождение теоретической части программы. Курс ОФП по практике включает в себя гимнастику, игры, лёгкую атлетику, плавание и лыжный спорт; практические занятия-уроки ОФП, спортивно-тренировочные занятия и соревнования по различным видам спорта, игр, гимнастики, обеспечивающие прохождение практической части программы. В процессе овладения программой курса ОФП у студентов воспитывается привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями и выявляется их спортивная направленность для последующего совершенствования в одном из видов спорта на факультативных занятиях или на занятиях в спортивных секциях студенческого коллектива физической культуры. Агитационно-пропагандистские мероприятия: беседы, доклады, лекции, спортивные вечера, консультации; организация фотовитрин, выставок, альбомов; использование плакатов, таблиц, афиш, местных СМИ.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней и большей интенсивности. ЧСС 140-160 уд/мин. для групп А, Б, В, Г.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля:

11. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
12. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
13. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
14. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
15. определение утомление, переутомление и их основные признаки.

16. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
17. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
18. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
19. Типы организации физического воспитания.
20. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 32.

Контрольное занятие.

Цель: выявить и скорректировать функциональное состояние организма студентов специально медицинской группы на физическую нагрузку.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Вопросы и задания.

Диагностика функционального состояния организма студентов.

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля:

21. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
22. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
23. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.

24. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
25. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
26. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
27. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
28. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
29. Типы организации физического воспитания.
30. Формы проведения физкультурных занятий.

5 СЕМЕСТР

Тема: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие 1,2.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях, формирование представлений о силе, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений). Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Средства воспитания силовых способностей. При развитии силовых способностей применяются упражнения с повышенным

сопротивлением – силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются, на основные и дополнительные. К основным относят: у с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением веса собственного тела.; изометрические упражнения; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа; рывково-тормозные упражнения. К упражнениям с внешним сопротивлением относятся: упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, набивными мячами, гирями), в том числе и на тренажерах, которые удобны своей универсальностью и избирательностью, упражнения с партнером; упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров, блочных устройств и т.п.); упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Методы развития силовых способностей: максимальных усилий; повторных непредельных усилий; статических (изометрических) усилий; статодинамический; изокинетических усилий; динамических усилий; «ударный»; круговой тренировки; игровой.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Выполнение оздоровительного комплекса.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, самомассаж.

Вопросы для контроля.

21. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
22. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
23. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
24. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
25. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
26. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
27. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
28. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
29. Типы организации физического воспитания.
30. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 3,4,5,6,7.

Разучивание комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о выносливости, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно–сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут. В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

21. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
22. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
23. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
24. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
25. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
26. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
27. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
28. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
29. Типы организации физического воспитания.
30. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 8,9,10,11,12.

Выполнение комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о ловкости, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Под ловкостью подразумевается способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Воспитание ловкости связано с повышением способности к выполнению сложных по координации движений,

быстрому переключению от одних двигательных актов к другим и с выработкой умения действовать наиболее целесообразно в соответствии с внезапно изменившимися условиями или задачами (т.е. способность быстро, точно и экономно решать сложную двигательную задачу). Наиболее эффективным средством воспитанием ловкости считают следующие упражнения: гимнастические, акробатические, легкоатлетические, спортивно-игровые, единоборства, горнолыжные. Гимнастические и акробатические упражнения развивают анализаторные системы, повышают вестибулярную устойчивость, улучшают координационные возможности занимающихся. Специально подобранные ОРУ на согласование и точность движений особенно эффективны для воспитания координации движений рук.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

21. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
22. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
23. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
24. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
25. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
26. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
27. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
28. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
29. Типы организации физического воспитания.
30. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 13,14,15,16,17.

Тема: Разучивание комплексов упражнений по нозологии.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о быстроте, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, то есть скоростные упражнения. Их можно разделить на три основные группы: 1. Упражнения направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) на быстроту реакции, б) на скорость выполнения отдельных движений, в) на улучшение частоты движений, г) на быстроту выполнения целостных действий, д) на улучшение стартовой скорости. 2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.). 3. Упражнения сопряжённого воздействия: а) на скоростные и силовые способности (скоростно–силовые упражнения), б) на скоростные и координационные способности (скоростно–координационные упражнения, в) на скоростные способности и выносливость (упражнения на скоростную выносливость). Основной метод при развитии двигательной реакции – метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

21. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
22. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
23. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.

24. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
25. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
26. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
27. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
28. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
29. Типы организации физического воспитания.
30. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 18,19,20,21,22.

Тема: Выполнение комплексов упражнений по нозологии.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о гибкости, средствах и методах ее воспитания.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы–антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) – задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с

предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 сек.). В качестве развития и совершенствования гибкости используют игровой и соревновательный методы.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа низкой интенсивности. ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

21. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
22. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
23. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
24. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
25. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
26. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
27. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
28. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
29. Типы организации физического воспитания.
30. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 23,24,25,26.

Разучивание комплексов упражнений, направленных на восстановление организма.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об утомлении и его основных признаках.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Утомление – это на физическом, психологическом и эмоциональном уровне истощение человеческого организма. Тогда как переутомление – это продолжительное ощущение чувства истощения, то есть утомления. Состояние переутомления является для многих современных людей постоянным чувством, в силу нашего ритма жизни и постоянного нахождения в стрессовом состоянии. Усталость – это физиологическая характеристика человеческого организма, представляющая собой временное уменьшение способностей организма к полноценной деятельности. Внешний основной симптом усталости – это ухудшение качества работы и снижение ее темпа. Признаком утомления и переутомления является ухудшение памяти и снижения работоспособности на физическом уровне. У человека появляется апатия и желание, чтобы его все оставили в покое. Появляется рассеянность внимания. Такому лицу бывает необходимо приложить определенные усилия, чтобы сосредоточится. Все эти факторы могут вызвать повышение артериального давления. В таком состоянии люди становятся неразговорчивыми.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на растягивание.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности. Для групп А, Б (ЧСС 130-140 уд/мин), В (ЧСС 120-130 уд/мин),

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

Вопросы для контроля.

21. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
22. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
23. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
24. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.

25. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
26. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
27. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
28. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
29. Типы организации физического воспитания.
30. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 27,28,29,30.

Выполнение комплексов упражнений, направленных на восстановление организма.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о переутомлении и средствах восстановления.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Переутомление – это патологической состояние, развивающееся у человека вследствие хронического физического или психологического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе. На фоне ее падает способность организма сопротивляться внешним воздействиям, что приводит к увеличению риска получить травму или заболеть. Не проходит бесследно переутомление и для нервной системы. Переутомление может сказаться и на аппетите: у уставшего лица уменьшается или полностью пропадает желание покушать. Следовательно, организм получает меньше энергии – получается замкнутый круг. При хронической усталости можно

наблюдать и расстройство кишечника. Переутомление может сработать и, наоборот, гиперактивностью организма. Такая ситуация приводит к еще большему усугублению ситуации, так как организм, вопреки логике, начинает еще больше тратить энергии, запуская механизм самоуничтожения. Наиболее действенными являются педагогические восстановительные средства. Также широко используются медико-биологические средства восстановления. Общее состояние организма улучшают суховоздушная и парная баня, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны. Также к медико–биологическим средствам восстановления относятся сбалансированное питание, фармакологические препараты (кроме запрещенных) и витамины.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на растягивание.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней и большой интенсивности. Для групп А, Б, В (ЧСС 140-160 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

21. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
22. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
23. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
24. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
25. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
26. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
27. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
28. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
29. Типы организации физического воспитания.
30. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 31,32,33.

Выполнение комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование базовых представлений о врачебно-педагогическом контроле в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. По состоянию и физической подготовленности, полу и возрасту, а также и другим показателям эту группу занимающихся распределяют по следующим медицинским группам: 1-я – практически здоровые люди, не обращающиеся с жалобами к врачам, обладающие достаточной для своего возраста физической подготовленностью. 2-я – лица с возрастными изменениями, сопровождающимися небольшими отклонениями функционального характера при достаточной компенсации, или начальными формами заболеваний, часто свойственными процессу старения, а также практически здоровые люди с недостаточной физической подготовленностью. 3-я – лица со сниженной функциональной адаптацией, отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, со слабой физической подготовленностью. При отсутствии противопоказаний обследуемому выдается справка, дающая право заниматься физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительной группе. В зависимости от динамики состояния здоровья и физической подготовленности в процессе регулярных занятий занимающийся может быть переведен в ту или иную медицинскую группу. Важной составной частью медицинских обследований являются врачебно-педагогические наблюдения и контроль за нагрузками. Кроме того, проводится санитарно-гигиенический контроль за местами занятий, ведется санитарно-просветительная работа среди занимающихся. Все студенты, занимающиеся физической культурой и спортом по учебному расписанию или самостоятельно, должны проходить медицинские обследования. Дополнительные медицинские осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний, при неблагоприятных субъективных ощущениях, по направлению преподавателя физического воспитания.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на растягивание.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней и большой интенсивности. Для групп А, Б, В (ЧСС 140-160 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля.

21. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
22. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
23. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
24. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
25. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
26. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
27. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
28. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
29. Типы организации физического воспитания.
30. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 34,35.

Итоговая диагностика функционального состояния организма и общей физической работоспособности студентов с динамикой показателей.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о типах организации физического воспитания.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Учебная работа по физическому воспитанию студентов определяется программами курса общей физической подготовки и курсов спортивного совершенствования. Курс ОФП обязателен для студентов первого и второго курсов обучения. Занятия проводятся регулярно по два часа в неделю по расписанию. Программа устанавливает объём материала по теории физического воспитания, практических занятий и нормативные требования. В круг теоретических вопросов, подлежащих изучению, входят: физическое воспитание в ВУЗах; основные средства физического воспитания; врачебный контроль и самоконтроль; индивидуальная гимнастика, её значение и принципы проведения. Теоретический раздел программы имеет своей задачей ознакомить студентов с общими научными основами физического воспитания студентов: теоретические занятия–лекции, групповые теоретические занятия, беседы, обеспечивающие прохождение теоретической части программы. Курс ОФП по практике включает в себя гимнастику, игры, лёгкую атлетику, плавание и лыжный спорт; практические занятия-уроки ОФП, спортивно-тренировочные занятия и соревнования по различным видам спорта, игр, гимнастики, обеспечивающие прохождение практической части программы. В процессе овладения программой курса ОФП у студентов воспитывается привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями и выявляется их спортивная направленность для последующего совершенствования в одном из видов спорта на факультативных занятиях или на занятиях в спортивных секциях студенческого коллектива физической культуры. Агитационно-пропагандистские мероприятия: беседы, доклады, лекции, спортивные вечера, консультации; организация фотовитрин, выставок, альбомов; использование плакатов, таблиц, афиш, местных СМИ.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней и большей интенсивности. ЧСС 140-160 уд/мин. для групп А, Б, В, Г.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля:

21. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
22. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
23. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
24. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
25. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
26. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
27. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
28. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.

29. Типы организации физического воспитания.
30. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 36

Тема: Контрольное занятие.

Цель: выявить и скорректировать функциональное состояние организма студентов специально медицинской группы на физическую нагрузку.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Вопросы и задания.

Диагностика функционального состояния организма студентов.

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля:

31. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
32. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
33. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
34. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
35. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
36. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

37. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
38. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
39. Типы организации физического воспитания.
40. Формы проведения физкультурных занятий.

6 СЕМЕСТР
Тема: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ БАЗОВЫХ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие 1

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: организация процесса физкультурного воспитания в учебных группах, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Вопросы и задания.

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут).

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.
4. Основные технические ошибки при СХ.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях СХ.
7. Сформировать представление о достоинствах СХ.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
10. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле.
11. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
12. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
13. Сформировать представления о калланетике, фитболе, слайд-аэробике, степ-аэробике, сайкл-аэробике, пилатесе, шейпинге, аквааэробике, Лес Миллсе, Soft fitness.

Практическое занятие 2,3.

Диагностика функционального состояния организма и общей физической работоспособности студентов.

Цель: выявление и корректировка функционального состояния организма студентов специальной медицинской группы на физическую нагрузку.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы,

повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Вопросы и задания.

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.
4. Основные технические ошибки при СХ.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях СХ.
7. Сформировать представление о достоинствах СХ.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
10. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле.
11. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
12. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
13. Сформировать представления о калланетике, фитболе, слайд-аэробике, степ-аэробике, сайкл-аэробике, пилатесе, шейпинге, аквааэробике, Лес Миллсе, Soft fitness.

Практическое занятие 4,5,6,7,8.

Выполнение комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной ходьбы, формирование представлений об истории скандинавской ходьбы.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Скандинавская ходьба – относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба». Эта разновидность спортивной ходьбы появилась в Финляндии (поэтому она еще называется «финской ходьбой») несколько десятилетий назад, а точнее в 40-х годах XX века. Идея самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые вначале использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся летом при помощи ходьбы с палками, получили зимой значительно более высокие результаты на лыжных соревнованиях. С легкой руки спортсменов ходьба с палками начала распространяться в странах Скандинавии, а затем и в Северо-Западной Европе, завоевав особую популярность в Германии, где были созданы даже специальные трассы для этого вида спорта. разработал и опубликовал первое пособие по оригинальной скандинавской ходьбе, при этом значительно модифицировав строение палок. Благодаря его изобретениям популярность ходьбы с палками сделала новый виток – оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во многих странах мира и сейчас миллионы людей занимаются им по всему миру. В последние годы и в России растет количество приверженцев этой разновидности фитнеса.

Вопросы и задания

Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Soft fitness, Cyclic (сайкл).

Подготовительная часть. Суставная разминка 7 минут.

Основная часть. Оздоровительная ходьба: продолжительность – 30 минут, темп шагов в минуту – 80, длина дистанции – 1,8 км. Особенности техники ходьбы. Повторение оздоровительного комплекса. ОФП на развитие отстающих физических качеств. Работа низкой интенсивности ЧСС 110-120 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, гибкость и психорегуляцию.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.
4. Основные технические ошибки при СХ.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях СХ.
7. Сформировать представление о достоинствах СХ.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.
9. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
10. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле.
11. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
12. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
13. Сформировать представления о калланетике, фитболе, слайд-аэробике, степ-аэробике, сайкл-аэробике, пилатесе, шейпинге, аквааэробике, Лес Миллсе, Soft fitness.

Практическое занятие 9,10,11,12,13

Выполнение комплексов упражнений, направленных на восстановление организма.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной ходьбы, формирование представлений о скандинавской ходьбе и её основных принципах.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов

оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Что такое скандинавская ходьба? Основные принципы. Это одна из форм физической активности, в которой естественная ходьба «усиливается» добавлением и активным использованием специально разработанных палок. Физическая нагрузка сбалансировано распределяется по мышечным группам всего тела. СХ базируется на следующих основополагающих принципах: безопасные, биомеханические правильные движения; правильное положение тела и правильная осанка; естественные плавные движения, в которых участвуют мышцы верха и низа тела; симметричная и целостная тренировка всего тела; активация больших и малых мышечных групп; непрерывное чередование активации/напряжения и релаксации мышц; подбор упражнений под индивидуальные потребности/возможности человека; широкий охват аудитории – доступность занятий для всех (условно), независимо от возраста, пола или физического состояния. Как бодибилдинг стоит на трех основные китах – питание, тренировки, восстановление, так и СХ подпирают 3 столпа: правильная техника ходьбы; правильное положение тела; правильное использование палок.

Вопросы и задания.

Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Soft fitness, Cyclic (сайкл).

Подготовительная часть. ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения разносторонней направленности, развитие отстающих физических качеств – 15-20 мин.

Основная часть. Оздоровительная ходьба: продолжительность – 45 минут, темп шагов в минуту – 85, длина дистанции – 2,5 км. Повторение оздоровительного комплекса с разучиванием новых элементов. Работа низкой интенсивности ЧСС 110-120 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. 1. Упражнения на восстановление дыхания, релаксацию и гибкость. 2 Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление об истории скандинавской ходьбы.
2. Сформировать представление о скандинавской ходьбе и её основных принципах.
3. Сформировать представление об общих рекомендациях к питьевому режиму и одежде во время занятий СХ.
4. Основные технические ошибки при СХ.
5. Сформировать представление о значении разминки при занятиях СХ.
6. Сформировать представление о противопоказаниях при занятиях СХ.
7. Сформировать представление о достоинствах СХ.
8. Сформировать представление о выносливости и возможностях организма.

9. Сформировать представление о переутомлении и средствах восстановления.
10. Сформировать представление о врачебном и педагогическом контроле.
11. Сформировать представление об оздоровительном направлении фитнес упражнений на организм человека.
12. Сформировать представление об основных методических рекомендациях при занятиях фитнесом.
13. Сформировать представления о калланетике, фитболе, слайд-аэробике, степ-аэробике, сайкл-аэробике, пилатесе, шейпинге, аквааэробике, Лес Миллсе, Soft fitness.

Практическое занятие 14,15.

Итоговая диагностика функционального состояния организма и общей физической работоспособности студентов с динамикой показателей.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о типах организации физического воспитания.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Учебная работа по физическому воспитанию студентов определяется программами курса общей физической подготовки и курсов спортивного совершенствования. Курс ОФП обязателен для студентов первого и второго курсов обучения. Занятия проводятся регулярно по два часа в неделю по расписанию. Программа устанавливает объём материала по теории физического воспитания, практических занятий и нормативные требования. В круг теоретических вопросов, подлежащих изучению, входят: физическое

воспитание в ВУЗах; основные средства физического воспитания; врачебный контроль и самоконтроль; индивидуальная гимнастика, её значение и принципы проведения. Теоретический раздел программы имеет своей задачей ознакомить студентов с общими научными основами физического воспитания студентов: теоретические занятия–лекции, групповые теоретические занятия, беседы, обеспечивающие прохождение теоретической части программы. Курс ОФП по практике включает в себя гимнастику, игры, лёгкую атлетику, плавание и лыжный спорт; практические занятия-уроки ОФП, спортивно-тренировочные занятия и соревнования по различным видам спорта, игр, гимнастики, обеспечивающие прохождение практической части программы. В процессе овладения программой курса ОФП у студентов воспитывается привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями и выявляется их спортивная направленность для последующего совершенствования в одном из видов спорта на факультативных занятиях или на занятиях в спортивных секциях студенческого коллектива физической культуры. Агитационно-пропагандистские мероприятия: беседы, доклады, лекции, спортивные вечера, консультации; организация фотовитрин, выставок, альбомов; использование плакатов, таблиц, афиш, местных СМИ.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Bjdy Balance.

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней и большей интенсивности. ЧСС 140-160 уд/мин. для групп А, Б, В, Г.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость.

Вопросы для контроля:

31. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
32. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
33. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
34. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
35. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
36. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
37. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
38. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
39. Типы организации физического воспитания.
40. Формы проведения физкультурных занятий.

Практическое занятие 16

Тема: Контрольное занятие.

Цель: выявить и скорректировать функциональное состояние организма студентов специально медицинской группы на физическую нагрузку.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально–деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Вопросы и задания.

Диагностика функционального состояния организма студентов.

Подготовительная часть. Суставная разминка –10 минут.

Основная часть. Выполнение тестов диагностирования. Оформление дневника самоконтроля по физическому развитию.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля:

41. Определение выносливости, средства и методы ее воспитания.
42. Определение ловкости, средствах и методах ее воспитания.
43. Определение быстроте, средствах и методах ее воспитания.
44. Определение гибкости, средствах и методах ее воспитания.
45. определение утомление, переутомление и их основные признаки.
46. Педагогический и врачебный контроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
47. Средства и методы физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.
48. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
49. Типы организации физического воспитания.
50. Формы проведения физкультурных занятий.

7 СЕМЕСТР

Тема: ПОДДЕРЖАНИЕ ДОЛЖНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическое занятие 1

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Физическая рекреация (рекреация – отдых, развлечение) – использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья. Особенностью ее является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям данного человека или группы людей. В связи с этим – полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации. Здесь человек сам конструктор и архитектор, методист и тренер, контролер и ответчик. Все это как раз и является одним из критериев и показателей его общей и физической культуры. Общая цель физической рекреации – укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда. Частные ее задачи весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся.

Вопросы и задания

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору) Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body balance.

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Ходьба на месте, с элементами аэробики – 8 минут. Измерение ЧСС после нагрузки. Упражнения на осанку 6 повторов. Упражнения для мышц шеи оставаться в этом положении 10-20 сек, затем отдых 10 сек. и так в другую сторону, всего 8 повторов.

Основная часть. Ознакомление с новыми упражнениями комплекса. Выполнение оздоровительного комплекса: упражнения на осанку, растягивание мышц шеи, рук, туловища, живота, спины, ног. Работа низкой интенсивности для групп А (ЧСС 110-120 уд/мин) Б, В (ЧСС 120-130 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание (сед ноги врозь, ноги вместе, различные наклоны, из положения лежа скручивание туловища и т.д.), измерение ЧСС.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

Практическое занятие 2,3.

Диагностика функционального состояния организма и общей физической работоспособности студентов.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об истории развития оздоровительной физической культуре.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. История применения физических упражнений с лечебной и профилактической целью насчитывает несколько тысячелетий. Наиболее ранние источники, в которых говорится о лечебном действии движений и массажа, были найдены в Китае: это были рукописи, относящиеся к 3000-2000 гг. до н.э. В них указывалось, что в Древнем Китае существовали врачебно-гимнастические школы, где обучали лечебной гимнастике и массажу, а также методике их применения при лечении больных. Пассивные движения, упражнения с сопротивлением, дыхательные упражнения использовали при заболеваниях органов дыхания, системы кровообращения, при хирургических заболеваниях (вывихах, переломах, искривлениях позвоночника). С 1800 г. до н.э. физические упражнения стали применять в Индии. В священных книгах Веды показано значение пассивных и активных движений, дыхательных упражнений и массажа при лечении различных заболеваний. Применение физических упражнений с лечебной целью получило широкое распространение в Древней Греции. Один из основоположников современной медицины, древнегреческий врач и философ Гиппократ (459-377 гг. до н. э.) в своих произведениях утверждал, что для продления жизни необходимы умеренный образ жизни, разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки, которые он называл «пищей для жизни». Гиппократ описал действие и методику применения физических упражнений при некоторых заболеваниях сердца, легких, эндокринной системы и хирургических заболеваниях. Некоторые считают, что создателем врачебной (медицинской) гимнастики был врач Герадикус (484-425 гг. до н.э.), который для лечения больных применял дозированные прогулки, бег, гимнастику, массаж. Целые поколения врачей, философов и мыслителей Древней Греции в своих произведениях подчеркивали значение физических упражнений для продления жизни и лечения болезней. Ряд российских ученых (В.К. Добровольский, В.Н. Мошков и др.) делят период становления и развития лечебной физкультуры в нашей стране на несколько этапов. Первый этап (1917-1930 гг.) - зарождение лечебной физической культуры и ее первоначальное развитие. Второй этап (1931-1941 гг.) - относительно быстрый переход от эмпиризма к научному обоснованию

применения ЛФК; издание серьезных методических руководств (В.В. Гориневский, И.М. Саркизов-Серазини, В.К. Добровольский, Е.Ф. Древинг и др.). Третий этап развития ЛФК (1941-1945 гг.) - широкое ее использование в лечении и реабилитации раненых и больных в годы Великой Отечественной войны. Развитию лечебной физкультуры в нашей стране способствовали успехи клинической медицины в изучении патогенеза патологических состояний, а также участие в разработке проблем по ЛФК специалистов профильных отделений ряда научно-исследовательских институтов Академии медицинских наук и Министерства здравоохранения СССР. Научные исследования по изучению действия физических упражнений начали проводиться с помощью самых современных методов и экспресс-диагностики. Во всех больницах и поликлиниках страны стали работать кабинеты или отделения ЛФК, которые не только занимались лечением больных - лучшие из них стали базами научно-практической работы кафедр медицинских вузов и институтов усовершенствования врачей. Одновременно во всех физкультурных вузах продолжали работать или открывались кафедры лечебной физкультуры и врачебного контроля.

Вопросы и задания

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору) Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body balance.

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Ходьба на месте, с элементами аэробики – 8 минут. Измерение ЧСС после нагрузки. Упражнения на осанку 6 повторов. Упражнения для мышц шеи оставаться в этом положении 10-20 сек, затем отдых 10 сек. и так в другую сторону, всего 8 повторов.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса: упражнения для мышц туловища – удержание 10-20 сек., для мышц ног и спины – удержание 20-30 сек. 3-4 повтора, Упражнения на растягивание мышц спины в каждую сторону по 6-8 раз. Упражнения на растягивание и координацию удержание 20-30 сек., повторить 6-8 раз. Упражнения для мышц спины и рук 6 раз, упражнения на растягивание (из положения лежа на спине, на животе, скручивание туловища и т.д.) удержание от 10 до 30 сек. Повторить 6-8 раз. Работа низкой интенсивности для групп А (ЧСС 110-120 уд/мин), Б, В (ЧСС 120-130 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание. Измерение ЧСС. Подведение итогов занятия.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.

6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

Практическое занятие 4,5,6,7,8.

Выполнение комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о биоритмах и работоспособности.

Планируемые результаты овоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Биоритмы – это более или менее регулярные изменения характера и интенсивности биологических процессов. Способность к таким изменениям жизнедеятельности передается по наследству и обнаружена практически у всех живых организмов. Их можно наблюдать в отдельных клетках, тканях и органах, в целых организмах и в популяциях. Биоритмы подразделяются на физиологические и экологические. Физиологические ритмы, как правило, имеют периоды от долей секунды до нескольких минут. Это, например, ритмы давления, биения сердца и

артериального давления. Имеются данные о влиянии, например, магнитного поля Земли на период и амплитуду энцефалограммы человека. Период (частота) физиологического ритма может изменяться в широких пределах в зависимости от степени функциональной нагрузки (от 60 удар/мин сердца в покое до 180-200 удар/мин при выполнении работы). Ритмы жизни обусловлены физиологическими процессами в организме, природными и социальными факторами: сменой времен года, суток, состоянием солнечной активности и космического излучения, вращением Луны вокруг Земли (и расположением и влиянием планет друг на друга), сменой сна и бодрствования, трудовых процессов и отдыха, двигательной активности и пассивного отдыха. Все органы и функциональные системы организма имеют собственные ритмы, измеряемые в секундах, неделях, месяцах и годах. Взаимодействуя друг с другом, биоритмы отдельных органов и систем образуют упорядоченную систему ритмических процессов, которая и организует деятельность целостного организма во времени. Термин «физическая работоспособность» означает потенциальную способность человека выполнять максимум механической работы. В обычных условиях жизни и профессиональной деятельности человек использует только небольшую часть своей физической работоспособности. На более высоком уровне она проявляется в спорте, в борьбе за жизнь в опасных условиях. Уровень физической работоспособности весьма индивидуален и зависит от многих факторов: пол, возраст, состояние здоровья, двигательная активность, спортивная специализация и др.

Вопросы и задания

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору) Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body balance.

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Ходьба на месте, с элементами аэробики – 8 минут. Измерение ЧСС после нагрузки. Упражнения на осанку 6 повторов. Упражнения для мышц шеи оставаться в этом положении 10-20 сек, затем отдых 10 сек. и так в другую сторону, всего 8 повторов.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса: Упражнения для мышц туловища – удержание 10-20 сек., для мышц ног и спины – удержание 20-30 сек. 3-4 повтора, Упражнения на растягивание мышц спины в каждую сторону по 6-8 раз. Упражнения на растягивание и координацию удержание 20-30 сек., повторить 6-8 раз. Упражнения для мышц спины и рук 6 раз, упражнения на растягивание (из положения лежа на спине, на животе, скручивание туловища и т.д.) удержание от 10 до 30 сек. Повторить 6-8 раз. Работа низкой интенсивности для групп А (ЧСС 110-120 уд/мин), Б, В (ЧСС 120-130 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание. Измерение ЧСС. Подведение итогов занятия.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.

3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

Практическое занятие 9,10,11,12.

Выполнение комплексов упражнений Total Body, Body balance.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об основных формах оздоровительной физической культуры.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется

один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда не велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха-йога».

Вопросы и задания

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору) Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body balance.

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Ходьба на месте, с элементами аэробики – 8 минут. Измерение ЧСС после нагрузки. Упражнения на осанку 8 повторов. Упражнения для мышц шеи, оставаться в этом положении 20 сек, затем отдых 5 сек. и так в другую сторону, всего 8 повторов.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса: упражнения на растягивание мышц рук удержание 20 сек. 3-4 повтора. Упражнения для мышц туловища – удержание 20 сек., для мышц ног и спины – удержание 30 сек. 6 повторов, Упражнения на растягивание мышц спины в каждую сторону по 10 раз. Упражнения на растягивание и координацию удержание 30 сек., повторить 8 раз. Упражнения для мышц спины – 6 раз, упражнения на растягивание (из положения лежа на спине, на животе, скручивание туловища и т.д.) удержание от 20 до 30 сек. Повторить 10 раз. Работа средней интенсивности для групп А (ЧСС 130-140 уд/мин) Б, В (ЧСС 120-130 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание. Измерение ЧСС. Подведение итогов занятия.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.

10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

Практическое занятие 13,14,15.

Выполнение комплексов упражнений POWER MIX.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о построении оздоровительной тренировки.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Оздоровительная тренировка имеет определенные отличия от спортивной. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то оздоровительная - в целях повышения или поддержания уровня физической дееспособности и здоровья. Основная направленность оздоровительной физической культуры - повышение функционального состояния организма и физической подготовленности. Однако чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т. е. иметь выраженную аэробную направленность. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых

средств, режимом работы и отдыха. Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность занятий. В оздоровительной тренировке для повышения физической работоспособности в молодом возрасте следует отдать предпочтение упражнениям, совершенствующим различные виды выносливости (общую, специальную). Самым целесообразным и рациональным являются двух-трех кратные занятия в неделю оздоровительной физической культурой.

Вопросы и задания

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору) Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body balance.

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Ходьба на месте, с элементами аэробики – 8 минут. Измерение ЧСС после нагрузки. Упражнения на осанку 8 повторов. Упражнения для мышц шеи, оставаться в этом положении 20 сек, затем отдых 5 сек. и так в другую сторону, всего 8 повторов.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса: упражнения на растягивание мышц рук удержание 20 сек. 3-4 повтора. Упражнения для мышц туловища – удержание 20 сек., для мышц ног и спины – удержание 30 сек. 6 повторов, Упражнения на растягивание мышц спины в каждую сторону по 10 раз. Упражнения на растягивание и координацию удержание 30 сек., повторить 8 раз. Упражнения для мышц спины – 6 раз, упражнения на растягивание (из положения лежа на спине, на животе, скручивание туловища и т.д.) удержание от 20 до 30 сек. Повторить 10 раз. Работа средней интенсивности для групп А (ЧСС 130-140 уд/мин) Б, В (ЧСС 120-130 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание. Измерение ЧСС. Подведение итогов занятия.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.

12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

Практическое занятие 16,17.

Итоговая диагностика функционального состояния организма и общей физической работоспособности студентов с динамикой показателей.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о средствах специальной оздоровительной направленности.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть. Наиболее часто профилактико–оздоровительный эффект физической тренировки связывают с применением упражнений умеренной (аэробной направленности) интенсивности. В связи с этим получили широкое распространение рекомендации к использованию с оздоровительной целью циклических упражнений (бег, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах и др.). Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы (1/5-1/2 и более мышечного массива), требующие значительного количества кислорода и поэтому развивающие преимущественно сердечно–сосудистую и дыхательную системы. А хорошее состояние этих систем составляет основу здоровья человека. Большинство специалистов рекомендуют преимущественное (до 90-100%) использование в программах оздоровительной тренировки упражнений на выносливость. Оздоровительная ходьба – самый доступный вид физических упражнений. Она может быть рекомендована людям всех возрастов, имеющим различную подготовленность и состояние здоровья. Особенно ходьба полезна людям, ведущим малоактивный образ жизни. При ходьбе тренируются мышцы,

сердечно–сосудистая и дыхательная системы. Путем ходьбы можно снять напряжение, успокоить нервную систему. Оздоровительное воздействие ходьбы заключается в повышении сократительной способности миокарда, увеличении диастолического объема сердца и венозного возврата крови к сердцу. Оздоровительный бег оказывает всестороннее воздействие на все функции организма, на дыхательную и сердечную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику. Плавание. Оздоровительное значение плавания состоит в том, что оно является одним из эффективных средств закаливания человека, повышающего сопротивление организма воздействию температурных колебаний и простудных заболеваний. Езда на велосипеде укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы. При занятиях велосипедом для здоровья необходимо ездить не менее 3 раз в неделю, безостановочно в течение, как минимум, 30 мин, с ЧСС 60% от максимальной. Прыжки со скакалкой укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, они способствуют развитию силы и выносливости мышц ног. Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта, необходимо прыгать не менее 15 мин за тренировку, не менее 3 раз в неделю. Если ставится целью избавление от лишнего веса, то необходимо прыгать безостановочно в течение 30 мин

Вопросы и задания

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору) Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body balance.

Подготовительная часть. Измерение ЧСС. Ходьба на месте, с элементами аэробики – 8 минут. Измерение ЧСС после нагрузки. Упражнения на осанку 8 повторов. Упражнения для мышц шеи, оставаться в этом положении 25 сек, затем отдых 5 сек. и так в другую сторону, всего 8 повторов.

Основная часть. Выполнение оздоровительного комплекса: упражнения на растягивание мышц рук, медленное приседание у стены 6 повторов. Упражнения для мышц туловища – удержание 25 сек., для мышц ног и спины – удержание 25 сек. 8 повторов, Упражнения на растягивание мышц спины в каждую сторону по 10 раз. Упражнения на растягивание и координацию удержание 25 сек., повторить 10 раз. Упражнения для мышц спины – 8 раз, упражнения на растягивание (из положения лежа на спине, на животе, скручивание туловища и т.д.) удержание до 30 сек. Повторить 10 раз. Работа средней интенсивности для групп А (ЧСС 130-140 уд/мин), Б, В (ЧСС 120-130 уд/мин).

Заключительная часть. Упражнения на растягивание. Измерение ЧСС. Подведение итогов занятия.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.

4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

Практическое занятие 18.

Контрольное занятие.

Цель: оценка знаний, умений и навыков, приобретенных студентами в результате освоения тем занятий в течение учебного года.

Планируемые результаты освоения темы в рамках формируемых компетенций:

- 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.

Актуальность темы практического занятия связана с применением оздоровительных систем физических упражнений для разностороннего развития физических способностей, конструирования здоровья, гармоничного развития физических возможностей, а также процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности. Изучение средств и методов оздоровительной физической культуры направлены на улучшение здоровья студентов СМГ, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть. Сдача дневника самоконтроля по физическому развитию. Выполнение упражнений на отстающие физические качества.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов за учебный год.

Вопросы для контроля

1. Сформировать представление о рекреации как виде оздоровительной физической культуры.
2. История развития оздоровительной физической культуре.
3. Биоритмы и работоспособность.
4. Сформировать представление об основных формах оздоровительной физической культуры.
5. Сформировать представление о построении оздоровительной тренировки и средствах специальной оздоровительной направленности.
6. Психическая саморегуляция.
7. Сформировать представление об основах питания.
8. Закаливание как средства восстановления здоровья.
9. Сформировать представление о самомассаже, массаже и его видах.
10. Сформировать представление о теории очищения и восстановления организма.
11. Сформировать представление о влиянии табачных веществ, алкоголя и наркотических веществ на организм человека.
12. Сформировать представление об основах оказания первой доврачебной помощи.

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. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8

3. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт,2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Перечень дополнительной литературы

1. 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.

2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.

3. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес,2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
4. 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.
5. 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.
6. 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.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленность (профиль) Ландшафтное проектирование, 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленность (профиль) Ландшафтное проектирование, 2023 [Электронная версия]

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

11. Справочная правовая система «Консультант плюс» https://www.consultant.ru/
12. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». http://biblioclub.ru
13. Электронно-библиотечная система IPRsmart . https://www.iprbookshop.ru/
14. Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
15. Электронно-библиотечная система «Знаниум»: https://znanium.com/
16. Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/
17. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
18. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» https://lib.rucont.ru/
19. Библиотека профессионала №1 https://profspo.ru/
20. Русский язык как иностранный РКИ https://www.ros-edu.ru/

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.

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

(специальная медицинская группа)

для студентов всех направлений подготовки и специальностей

Ставрополь, 2026 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 во 2-7 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	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для 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	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	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Обьем часов, в том числе	
				СРС	Всего
2 семестр					
УК-7	Подготовка доклада	Доклад	Доклад	4	4
Итого за 2 семестр				4	4

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 дисциплине 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 дисциплине 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 здоровье сберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Не предусмотрен учебным планом

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-

на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8
3. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Физическая культура и спорт,2026-08-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-2861-1

Перечень дополнительной литературы

1. 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.
2. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 40 с.
3. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес,2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с
4. 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.
5. 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.
6. 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.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленность (профиль) Ландшафтное проектирование, 2023 [Электронная версия]
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура, направленность (профиль) Ландшафтное проектирование, 2023 [Электронная версия]

Интернет-ресурсы:

1. Справочная правовая система «Консультант плюс» https://www.consultant.ru/
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». http://biblioclub.ru
3. Электронно-библиотечная система IPRsmart . https://www.iprbookshop.ru/
4. Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
5. Электронно-библиотечная система «Знаниум»: https://znanium.com/
6. Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/
7. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
8. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» https://lib.rucont.ru/
9. Библиотека профессионала №1 https://profspo.ru/
10. Русский язык как иностранный РКИ https://www.ros-edu.ru/

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, коротко 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 глав 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 на 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.