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
специальности 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем,
специализация «Анализ безопасности информационных систем»

Ставрополь
2026

Содержание

Введение..... 3

Плавание ……..….6

Фитнес……..….165

Атлетическая гимнастика.....388

Специальная медицинская группа.....605

Общая физическая подготовка.....748

Футбол.....924

Волейбол……..……...…….1055

Баскетбол…….……...…….1140

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

ПЛАВАНИЕ
2 семестр
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.

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

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

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

Практическое занятие №2
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.

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

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

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

Практическое занятие №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

Основы динамического плавания

Тело человека в связи с имеющимися у него криволинейными поверхностями относится, с точки зрения гидромеханики, к плохообтекаемым телам. На это указывает большое количество возникающих при движении турбулентных потоков и вихревых движений воды.

Положение тела пловца во время движения характеризует угол атаки, то есть угол между продольной осью тела и поверхностью воды. С увеличением угла атаки возрастает лобовое сопротивление.

Сила лобового сопротивления (общее сопротивление) включает в себя: сопротивление формы, сопротивление трения, сопротивление волнообразования. Сопротивление формы. При движении тела в воде, обтекающий его поток как бы «разрезается» телом и соединяется сзади него. Наиболее обтекаемым является веретенообразное тело (с овальной передней поверхностью и плавно уменьшающейся задней поверхностью). Наименее обтекаемым будет диск или пластина при движении плоскостью вперед. Таким образом, наиболее обтекаемую форму человек принимает, выпрямив тело, а также вытянув вверх и прижав к голове руки. Сопротивление трения. При движении тела в воде молекулы воды «прилипают» к нему и движутся со скоростью тела, увлекая за собой соседние слои. В результате этого вместе с телом перемещается значительная толщина окружающей воды. Она тем больше, чем больше скорость движения тела и вязкость окружающей жидкости. Чем больше воды увлекает за собой пловец, тем труднее ему плыть. Вот почему очень трудно плыть в одежде, в плохо прилегающем плавательном костюме или плавательном костюме из толстой ткани. Сопротивление

волнообразования. Волна представляет собой процесс колебания водных масс. Сопротивление волнообразования зависит от скорости движения тела пловца, его удельного веса и техники движений. Как влияет волновое сопротивление на скорость плавания, можно убедиться практически, если одну и ту же дистанцию проплыть брассом по поверхности воды и под водой. Скорость плавания под водой, будет больше, так как волны образуются только на поверхности, а под водой их нет. При плавании, в основном, мы встречаемся с расходящимися и поперечными волнами.

Любые волны на поверхности воды мешают плыть. Поэтому в спортивных бассейнах делают желоб вдоль бортика или дорожки специальной формы, гасящие возникающие волны.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Упражнение «Сосисочка». Стоя в воде по пояс нужно вдохнуть, расслабиться и погрузиться в воду лицом вниз. А после – повисеть так в воде на задержке дыхания. При этом важно, чтобы все Ваше тело полностью расслабилось!!! Ваши ноги должны плетьми висеть в воде, ни в коем случае не опирайтесь на них! Но особенно важно, чтобы были расслаблены шея и голова! Повисев так в воде «сосиской», через 20-30 секунд мягко встаньте на ноги и поднимите голову из воды. Смысл этого упражнения: Вы должны получить две точки опоры (внимание!) в воде: первая точка – Ваше лицо, вторая – грудь.

Упражнение «Стрелка». Важно! Позиция пловца в «Стрелке» является базовым положением тела в воде при плавании кролем, брассом или баттерфляем. Для выполнения этого упражнения нужно вытянуть руки перед собой. Лучше, если руки будут разведены параллельно друг другу, особенно если упражнение выполняется новичком. В таком положении обе руки опираются на воду. Можно представить руки парой лыж, расположенных параллельно друг другу и упирающихся в лыжню, в нашем случае – на воду. Руки нужно держать на поверхности воды, не опуская их под воду и не поднимая полностью из воды. При этом одна нога изначально согнута и опирается в бортик. Сделайте вдох, опустите голову в воду «сосисочкой», взгляд направлен на дно. И только после того, как мы ляжете грудью и головой на воду, подтяните вторую ногу к бортику и сделайте мягкий, упругий толчок. А после – проскользите так до полной остановки

Ошибки: 1. подпрыгивание при нырянии, после такого прыжка голова уходит сразу же под воду. И при этом, во-первых, в нос может попасть вода, а во-вторых, провалившись после прыжка под воду, новичок инстинктивно хочет поднять голову наверх. А плыть в Стрелке с напряженно-приподнятой головой неправильно. При правильном подходе нужно вдохнуть, мягко

положить лицо на воду, без прыжков, а потом оттолкнуться и второй ногой, подтянув её предварительно к бортику.

2. раздвинутые ноги во время скольжения, потому что они будут цепляться за воду и затормаживать продвижение в воде. После толчка от бортика держите ноги вместе, а носки вытяните.

3. руки впереди не прямые, а полусогнутые. При обучении кролю на груди важно, чтобы руки были прямыми в момент их вывода вперед, в подготовительную позицию для гребка. А если при разучивании «Стрелки» руки недостаточно прямые, то потом будет происходить то же и при плавании кролем:

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. 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.

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

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

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

Практическое занятие №4

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».

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

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

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

Практическое занятие №5

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.

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

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

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

Практическое занятие №6
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 нога-ми 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 поверх-ности 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 захле-стывающий 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»).

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

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

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

Практическое занятие №7
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 (ладонь развернута наружу, кончики пальцев направлены вниз) и готовится 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 движения.

2. Левая рука выполняет захват воды — она движется вниз и в сторону, опираясь о воду ладонью и предплечьем и немного сгибаясь в локте (локоть развернут в сторону); правая выходит из воды и движется по воздуху, кисть и предплечье расслаблены; ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами воду.

3. Левая рука выполняет первую половину гребка (подтягивание); правая движется над пловцом по воздуху, прямая и расслабленная; ноги продолжают попеременные движения.

4. Левая рука, умеренно согнутая в локте, переходит ко второй половине гребка (отталкиванию); правая движется по воздуху; ноги выполняют попеременные движения.

5. Левая рука энергично завершает вторую половину гребка — отталкивает воду назад-вниз, разгибаясь в локтевом суставе; правая ускоряет движение по воздуху, готовясь войти в воду (рука разворачивается 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 обеими ладонями).

7. Правая рука движется вниз и в сторону и начинает захват воды; 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.

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

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

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

Практическое занятие №8
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.

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

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

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

3 семестр

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.

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

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

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

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

Практическое занятие №2

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.

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

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

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

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

Практическое занятие №3
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.

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

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

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

Практическое занятие №4
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.

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

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

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

Практическое занятие №5
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.

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

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

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

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

Практическое занятие №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

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.

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

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

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

Практическое занятие №7
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 ус-тавшему 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. Пользу-ясь им, можно плыть в одежде на большие расстояния, буксировать в воде уставшего человека, транспортировать пострадавшего.

Спортивного значения способ на боку не имеет: соревнова-ния по плаванию этим способом не проводятся и рекорды не ре-гистрируются, поэтому в спортивных школах и секциях он не изу-чается. 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 индиви-дуальных 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, пронырывание, плавание под водой, ныряние на глубину (с поверхности воды, с возвышения)

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

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

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

Практическое занятие №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

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.

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

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

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

Практическое занятие №9
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..

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

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

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

4 семестр
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).

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

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

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

Практическое занятие №2
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..

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

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

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

Практическое занятие №3
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..

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

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

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

Практическое занятие №4
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..

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

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

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

Практическое занятие №5
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.

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

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

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

Практическое занятие №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

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..

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

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

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

Практическое занятие №7
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.

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

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

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

5 семестр
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).

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

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

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

Практическое занятие №2
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..

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

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

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

Практическое занятие №3
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..

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

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

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

Практическое занятие №4
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..

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

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

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

Практическое занятие №5
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.

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

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

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

6 семестр
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).

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

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

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

Практическое занятие №2
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..

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

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

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

Практическое занятие №3
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..

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

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

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

Практическое занятие №4
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..

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

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

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

Практическое занятие №5
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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

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

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

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 направления подготовки

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 в 1-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1$_{УК-7}$ выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3$_{УК-7}$ поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.

3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.

4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.

5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

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

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

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

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

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

Информационные справочные системы:

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

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

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

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: http://www.garant.ru/

Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: http://www.consultant.ru

Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Окончание бесплатной поддержки – 2023-01 Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674 Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1 (начало жизненного цикла 25.02.2014 г., окончания поддержки 11.04.2023 г.) Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с

исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, 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»

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

Блок 1. В.10, освоение происходит в 1-6 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

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 2

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 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 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. Софт-фитнес – последнее изобретение индустрии красоты. 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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 5

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 6

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 7

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: Задачами 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.

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

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

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

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

11.

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 8

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.

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

3 семестр

Практическое занятие 1

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».

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 2

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 3

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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

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.

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

3. http://BiblioFond.ru

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 5

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 6

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 7

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.

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

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

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

11.

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 8

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;

- 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 9

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;

- тренажерный зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

4 семестр

Практическое занятие 1

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 2

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 3

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;

- 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

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 5

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 6

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 7

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

5 семестр

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 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.

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

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

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая

перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 2

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.

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

3. http://BiblioFond.ru

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 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 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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 5

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.

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

6 семестр

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 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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 2

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 3

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 5

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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)

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 в 1-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1$_{УК-7}$ выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3$_{УК-7}$ поддерживает должный уровень	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

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

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

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

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

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

6. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: http://www.garant.ru/

Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: http://www.consultant.ru

Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Окончание бесплатной поддержки – 2023-01 Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674 Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1 (начало жизненного цикла 25.02.2014 г., окончания поддержки 11.04.2023 г.) Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, 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 рекомендации
по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (СМГ)

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 в 2-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1$_{УК-7}$ выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3$_{УК-7}$ поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

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

19. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
20. Физическая культура личности студента.

21. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
22. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
23. Научно-теоретические основы физического воспитания.
24. Основы спортивной тренировки.
25. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
26. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
27. Социально-биологические основы физической культуры.
28. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
29. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
30. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
31. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
32. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
33. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
35. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
36. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

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

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

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

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

Информационные справочные системы:

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

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

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

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: http://www.garant.ru/

Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: http://www.consultant.ru

Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Окончание бесплатной поддержки – 2023-01 Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office https://support.microsoft.com/ru-ru/lifecycle/search/16674 Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1 (начало жизненного цикла 25.02.2014 г., окончания поддержки 11.04.2023 г.) Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с

исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, 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 направления подготовки

Ставрополь, 2026

394

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	Поддерживает должный

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

3 семестр

Тема 1. Основы техники избранного вида физкультурно-спортивной деятельности Практическое занятие 1

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;

- тренажерный зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Диагностика физической подготовленности

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

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

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

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

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

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

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

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

Теоретическая часть

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

«Атлетическая гимнастика, - писал заслуженный деятель науки, профессор И.М.Саркизов-Серазини, - это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений

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

места вредным привычкам, поскольку курение и алкоголь, попадая в организм, исключают возможность достижения поставленных целей.

Вопросы и задания:

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

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

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

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

Вопросы для контроля

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

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 3

Диагностика физической подготовленности

Цель: сформировать представление о развитии силы

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

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

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

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

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

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

Теоретическая часть

Силу человека определяют, как его способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Мышцы проявляют силу в следующих режимах: без изменения своей длины (статический, изометрический режим); при уменьшении длины (преодолевающий, мио метрический режим); при её удлинении (уступающий, полиметрический режим). Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический режим». Выделяют следующие виды силовых способностей: 1) собственно силовые (в статистических режимах и медленных движениях); 2) скоростно-силовые («динамическая сила» в быстрых движениях); 3) важную разновидность составляет взрывная сила. Для сравнения силы людей различного веса обычно пользуются понятием

относительной силы, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса. Силу, которую проявляет человек в каком-либо упражнении, оцененную безотносительно к собственному весу, иногда называют абсолютной силой. Она может характеризоваться, например, предельным весом поднятой штанги, показателями динамометра и т.д. Таким образом, относительная сила - это проявление абсолютной силы, делённой на собственный вес. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит от биохимических и физиологических факторов, проявляющихся в его индивидуальных способностях. 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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 4

Разучивание комплексов упражнений.

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 B_6 (фасоль, соя, мясные продукты), B_{12} (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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

3. http://BiblioFond.ru

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 5

Разучивание комплексов упражнений.

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

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

Типовые комплексы упражнений.

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

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

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

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

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

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

Теоретическая часть

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

оздоровительной направленностью. Упражнения с непредельными отягощениями дают большие возможности контролировать технику движений. Особое значение это имеет для начинающих. Более того, у лиц, не занимающихся ранее силовыми упражнениями, ограничение отягощений даёт возможность избежать получения травм. Важно и то, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления. Однако с увеличением количества занятий преимущество максимальных отягощений становится очевидным. В тренировке квалифицированных спортсменов методы, основанные на многократно повторяемых непредельных отягощениях, используются при воспитании силы в основном как дополнительные. Второй методический вариант - использование предельных и около предельных отягощений - является основным в тренировке квалифицированных спортсменов. Занятие с предельным весом вызывает значительное эмоциональное утомление и связано с недостаточными объёмами нагрузки. Поэтому тренировки проводятся в основном с около предельными весами, которые преодолеваются без значительного эмоционального возбуждения (вес меньше максимального на 10 - 15 процентов). Вес больше, чем предельный тренировочный 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

3. http://BiblioFond.ru

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 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.

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

3. http://BiblioFond.ru

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 7

Разучивание комплексов упражнений.

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

Типовые комплексы упражнений.

сформировать научное представление о перенапряжении, причины его возникновения.

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

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

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

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

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

Теоретическая часть

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

а) аэробная работа развивает легкие, стимулирует работу сердца и малого круга кровообращения, что важно для оптимального здоровья и общей выносливости; б) повышенный приток кислорода в организме и его участие в энергетических процессах помогают быстрее сжигать в виде энергии недоокисленные продукты распада, образующиеся в мышцах и кровотоке во время силовой работы и замедляющие восстановление; в) во время аэробной работы организм переходит на ускоренный метаболический темп, сжигая в качестве основного источника энергии жирные кислоты, таким образом, происходит освобождение от жировых отложений и улучшается рельеф мышц. Важно чтобы аэробная работа, независимо от ее вида, продолжалась не менее 25 – 30 минут при частоте пульса, которая вычисляется по формуле: ЧСС=0,8 • (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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 8

Разучивание комплексов упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

Теоретическая часть

1. Гиревой ритмоатлетизм – отечественное изобретение.

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

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

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

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

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

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

6. Система В.Г. Фохтина основана на принципе самосопротивления. Вы используете конечности как рычаги, напрягая их статистическом режиме под разными углами. Например, вы хотите потренировать бицепс правой руки. Поставить ее под углом 90° (или другим), вы пытаетесь ее согнуть, а левой рукой 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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

3 семестр

Практическое занятие 1

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Вводное занятие. Инструктаж по технике

безопасности на занятиях..

Цель: Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Типовые комплексы упражнений.

сформировать представление о пассивной гибкости.

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

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

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

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

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

Теоретическая часть

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

воздействующих на развитие гибкости. Она начинает уменьшаться уже в юношеском возрасте.

Вопросы и задания:

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

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

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

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

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

Список литературы, 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

3. http://BiblioFond.ru

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 3

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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 4

Тема: Разучивание комплексов упражнений 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.

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 5

Разучивание комплексов упражнений.

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

Типовые комплексы упражнений.

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю),

характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:
Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.
Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

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

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

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

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

Для воспитания силы в спортивной практике применяется несколько методов, различающихся величиной сопротивлений, числом повторений, режимом

выполнения упражнений (темпом, скоростью движений, продолжительностью пауз отдыха):

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

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

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

Вопросы и задания:

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

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

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

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

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

8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.

11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

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

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

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 5

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: раскрыть понятие гибкости и методику ее развития.

Комбинированный комплекс упражнений на гибкость .

Правила восстановления после тренировки.

Раздельная тренировочная программа (основные понятия).

Правила построения РТП.

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

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

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

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

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

Теоретическая часть

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

выполнения: однофазные и пружинистые, маховые и фиксированные, с самозахватами, с отягощениями и без них. В эту группу входят также статические упражнения, в которых даётся задание сохранять неподвижное положение тела в условиях максимальной амплитуды.

Вопросы и задания:

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

Основная часть. Упражнения на развитие гибкости в парах.

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

Задания. Упражнения на развитие гибкости и силы мышцы ног.

Вопросы для контроля

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

Список литературы, 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

3. http://BiblioFond.ru

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 7

Разучивание комплексов упражнений.

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

Типовые комплексы упражнений.

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

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

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

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

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

Теоретическая часть:

Свободными весами, как правило, называют гантели и штанги — инвентарь, который представляет из себя гриф с утяжелителями в виде «блинов». Тренировка со свободным весом не только сделает вас сильнее, но и позволит развить координацию и гибкость. В отличие от силовых тренажёров, заставляющих работать отдельные мышцы, свободные веса дают нагрузку на связки, сухожилия и вспомогательные мускулы. Без свободных весов не обходится ни одно из базовых упражнений, которыми любой инструктор мучает начинающих спортсменов (а вы с большой долей вероятности именно он, будущий супергерой и начинающий спортсмен).

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

1. Не стесняйтесь просить окружающих подстраховать вас

Поддержка необходима при выполнении жима лёжа со свободными весами, особенно если вы хотите увеличить нагрузку. Никто не осудит вас, если вы обратитесь за помощью к инструктору или к другому посетителю

тренажёрного зала. Не забудьте предупредить своего помощника о том, сколько повторений вы собираетесь совершить.

2. Будьте осторожны, поднимая блины

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

3. Не швыряйте снаряд на пол после выполнения упражнения

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

4. Следите за техникой

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

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

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

Вопросы и задания

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

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

Типовые комплексы упражнений.

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

Задания. Развитие силы мышц ног.

Вопросы для контроля

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

7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.

11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

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

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

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 7

Разучивание комплексов упражнений.

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

Типовые комплексы упражнений.

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

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

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

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

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

Вопросы и задания

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

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

Типовые комплексы упражнений.

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

Вопросы для контроля

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

Список литературы, 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

3. http://BiblioFond.ru

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 9

Тема: Разучивание комплексов упражнений**.**

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

Типовые комплексы упражнений.

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

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

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

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

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

Вопросы и задания

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

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

Типовые комплексы упражнений.

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

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

Вопросы для контроля

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

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.

11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

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

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

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

3. http://BiblioFond.ru

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

4 семестр

Практическое занятие 1

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.

Особенности выполнения упражнений методом «до отказа».

Типовые комплексы упражнений.

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

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

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

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

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

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

Вопросы и задания

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

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

Особенности выполнения упражнений методом «до отказа».

Типовые комплексы упражнений.

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

Задания. Развитие общей выносливости и отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

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

5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.

11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

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

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

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 2

Разучивание комплексов упражнений.

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

Типовые комплексы упражнений.

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

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

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

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения

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

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.
Основная часть. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.

Типовые комплексы упражнений..
Заключительная часть. Упражнения на дыхание расслабление и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.
Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины, общей выносливости.

Вопросы для контроля

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 3

Разучивание комплексов упражнений.

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

Типовые комплексы упражнений.

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

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

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

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

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

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

Вопросы и задания

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

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

Типовые комплексы упражнений.

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

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

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.

2. Влияние занятий бегом на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

4. Физическое качество – сила и методика ее развития.

5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.

11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

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

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

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

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 4

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: 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.

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 5

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: 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.

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

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

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

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

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

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

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

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

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

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

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Практическое занятие 6

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.

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

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

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 7

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.

3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

4. Физическое качество – сила и методика ее развития.

5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.

11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

5 семестр
Практическое занятие 1

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

4. Физическое качество – сила и методика ее развития.

5. Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

6. Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.

7. Физическое качество – выносливость и методика ее развития.

8. Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

10. Основы тренировки атлетической гимнастикой.

11. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

12. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

13. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

14. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Список литературы, 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 4

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 5

Разучивание комплексов упражнений 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 B_6 (фасоль, соя, мясные продукты), B_{12} (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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

6 семестр

Практическое занятие 1

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;

- игровой зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Разучивание комплексов упражнений.

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 3

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 4

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 5

Разучивание комплексов упражнений.

Цель: 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- игровой зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

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)

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 в 1-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1$_{УК-7}$ выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3$_{УК-7}$ поддерживает	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной

	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	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:

16. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.
17. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.
18. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.
19. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.
20. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: http://www.garant.ru/

Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: http://www.consultant.ru

Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Окончание бесплатной поддержки – 2023-01 Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office https://support.microsoft.com/ru-

ru/lifecycle/search/16674 Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1 (начало жизненного цикла 25.02.2014 г., окончания поддержки 11.04.2023 г.) Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, 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 ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА)»

Ставрополь 2026

602

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

1 СЕМЕСТР

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.

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. 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).

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Тема: Диагностика физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.

Цель: выявление и корректировка функционального состояния организма студентов специальной 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.

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 3

Тема: Диагностика физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.

Цель: выявление и корректировка функционального состояния организма студентов специальной 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.

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 5

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о влиянии физических нагрузок на организм человека.

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 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 6

Тема: Разучивание комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о средствах физической культуры для студентов специальных медицинских групп.

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. 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 7

Тема: Выполнение комплекса упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование научного представления о способах регулирования физической нагрузки на занятиях.

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. 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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

Тема: Выполнение комплекса упражнений.

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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.

3 семестр

Практическое занятие 1

Тема: 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Тема: Выполнение комплекса упражнений.

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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.

–оздоровительных методик и систем. – [электронный ресурс].

Практическое занятие 3

Тема: Разучивание комплекса 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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

Тема: Разучивание комплекса 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 5

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о быстроте, 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. 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 6

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о гибкости, 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. 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 7

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об утомлении и его основных признаках.

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. 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о переутомлении и средствах восстановления.

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. 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 9

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование базовых представлений о врачебно-педагогическом контроле в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

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. 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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.

4 семестр

Практическое занятие 1

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о видах физических нагрузок и их интенсивности.

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. Одним из основных вопросов при занятии физической подготовкой является выбор соответствующих, оптимальных нагрузок. Они могут определяться следующими факторами: реабилитациями после всевозможных перенесенных заболеваний, в том числе и хронических; восстановительно–оздоровительная деятельность для снятия психологического и физического напряжения после работы; поддержание существующей тренированности на существующем уровне; повышение физической подготовки; развитие функциональных возможностей организма. Как правило, не возникает серьезных проблем с выбором нагрузок во втором и третьем случаях. Сложнее обстоит дело с выбором нагрузок в первом случае, что и составляет основное содержание лечебной физической культуры. В последнем случае повышение функциональных возможностей отдельных органов и всего организма, т.е. достижение тренировочного эффекта,

достигается в том случае, если систематические тренирующие нагрузки достаточно значительны, достигают или превышают в процессе тренировки некоторую пороговую нагрузку. Такая пороговая тренирующая нагрузка должна превышать повседневную нагрузку. Принципом пороговых нагрузок называют принципом прогрессивной сверх нагрузки. Основным правилом в выборе пороговых нагрузок заключается в том, что они должны соответствовать текущим функциональным возможностям данного человека. В зависимости от целей тренировки и личных способностей человека физические нагрузки должны иметь разную степень. Неодинаковые пороговые нагрузки применяются для повышения или поддержания уровня существующих функциональных возможностей. Основными параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, длительность и частота, которые вместе определяют объем тренировочной нагрузки.

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 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о средствах и методах физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.

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. Главная группа задач оздоровительной физической культуры – коррекционные, компенсаторные и профилактические. Задачи коррекции основного дефекта (сенсорных систем, опорно–двигательного аппарата, речи, интеллекта, соматических функциональных систем и др.), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом и сопутствующими заболеваниями. Физическое упражнение – основное средство адаптивной физической культуры. Сюжетные и подвижные игры - важнейший компонент содержания адаптивной физической культуры. Методы оздоровительной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов: лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж, баролечение и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция (музыка, цвет, образ) и др. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре: методы формирования эмпатии, языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей; методы заданий на выполнение определенных ролей и функций; игры с правилами (сюжетно–ролевые, игры–драматизации), упражнения подражательно–исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов, выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля); методы сказкотерапии и др.

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 большой интенсивности. Для групп А, Б, В, Г (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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 3

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о методических принципах физического воспитания лиц с отклонением в состоянии здоровья.

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. Известно, что «принципами» в науке о воспитании называют особенно важные теоретико–практические положения, которые отражают общие закономерности воспитания и служат в силу этого главными ориентирами на пути к цели. Принципы имеют в качестве своей основы объективные, не зависящие от желания человека закономерности. Закономерности физического воспитания для лиц с отклонением в состоянии здоровья получили свое отражение в ряде принципов, имеющих более или менее широкую сферу применения. Принцип сознательности и активности. Не требует доказательств, что результативность педагогического процесса зависит от того, насколько сознательно и активно относятся к делу сами

воспитуемые. Понимание существа заданий, как и активное заинтересованное выполнение их, ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни. Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств. Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий. Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Принцип систематичности Суть принципа систематичности раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок.

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 большой интенсивности. ЧСС 140-160 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о физической культуре для лиц с отклонением в состоянии здоровья, её целях и задачах.

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. Физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, являясь составной частью физической культуры, как научная и учебная дисциплина имеет четкую направленность и конкретное содержание, что позволяет установить цель, определить задачи и сформулировать основные понятия. Целью физической культуры лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является оздоровление людей. Задачи: повышение функциональных возможностей организма; пПрофилактика заболеваний; оптимизация двигательного режима; снижение утомляемости за счет активного отдыха; индивидуализация оптимальных тренировочных нагрузок в занятиях с оздоровительной направленностью на основе рекомендаций ВОЗ; использование занятий физическими упражнениями в борьбе с вредными привычками; приобщение людей различного возраста, пола и состояния здоровья, в том числе инвалидов, к активным физкультурно–оздоровительным занятиям; внедрение ОФК как неотъемлемого компонента здорового образа жизни; развитие профессионально важных двигательных качеств, повышение работоспособности. Таким образом, физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на

оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды. Современный подход к теории и практике ОФК базируется на рассмотрении данного явления как системы с присущей ей структурой и функциями. Ее относительно самостоятельными подсистемами являются производственная (специальное направление) и оздоровительно-рекреативная (общеоздоровительное направление) физическая культура.

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 большой интенсивности. ЧСС 140-160 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 5

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений об оздоровительно–рекреативной физической культуре.

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. Оздоровительно–рекреативная физическая культура (ОРФК) – это сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности. Ее структурными компонентами и элементами (видами) являются физкультурно–оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья, физкультурно–оздоровительные системы, нетрадиционные средства оздоровления, массовые физкультурно–оздоровительные и спортивные мероприятия. Каждый из перечисленных компонентов ОРФК имеет свою технологию деятельности, подчиняется общим и специфическим принципам осуществления педагогических действий, направлен на достижение специфических и общих результатов физической культуры. Наряду с вышеназванными подсистемами в структуру ОФК включаются разнообразные формы занятий физическими упражнениями, блок управления, комплекс действий по медицинскому, агитационно-пропагандистскому, научно-исследовательскому, материально-техническому и финансовому обеспечению. Такой подход к пониманию ОФК позволяет более адекватно природе самого явления развивать ее различные компоненты и элементы в практике внедрения среди широких слоев населения.

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.

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 6

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами оздоровительной системы, формирование представлений о физической подготовке.

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. Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на создание фундамента общей или неспецифической адаптации к успеху в самых различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка направлена достижение успеха применительно к особенностям какой–либо специальной деятельности (профессиональной, спортивной и др.), избранной в качестве объекта углубленной специализации. Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом его деятельности и социально–демографических характеристик (ФЗ). Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся, самостоятельно определяют формы занятий ФК, средства ФВ, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий ФК на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности;

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.

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 7

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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.

5 семестр

Практическое занятие 1

Тема: 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 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. 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.

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 оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмании.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно–мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Тема: Диагностика функционального состояния организма студентов.

Цель: выявление и корректировка функционального состояния организма студентов специальной 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.

Подготовительная часть. Суставная разминка.

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.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмании.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно–мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 3

Тема: Диагностика функционального состояния организма студентов.

Цель: выявление и корректировка функционального состояния организма студентов специальной 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.

Подготовительная часть. Суставная разминка.

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.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмании.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно–мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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

Тема: Разучивание комплексов упражнени оздоровительной направленности.

Цель: сформировать представление 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. Первое правило скандинавской оздоровительной ходьбы – каждое занятие начинают с разминки. Перед началом ходьбы следует сделать разминку. Разминка всех групп мышц и использование палок для ходьбы. Обучение скандинавской ходьбе и правильный ритм дыхания. Ознакомившись с техникой скандинавской ходьбы и, сделав разминку, можно начинать первую прогулку. Перед началом ходьбы следует обязательно проверить состояние креплений и подогнать длину ремней, удерживающих палки в ваших руках. Что касается способов дыхания во время скандинавской ходьбы, то здесь нет четких правил и ограничений. Вы можете разговаривать со спутниками, что, разумеется, собьет ритм. Однако самое главное, чтобы вы получали удовольствие от занятий. Начинать дышать при ходьбе советуют как обычно, то есть через нос. Но скандинавская ходьба – достаточно энергоемкий вид спорта, поэтому очень скоро вам придется начать дышать через рот. Это вполне приемлемо. Инструкторы по скандинавской ходьбе советуют по возможности придерживаться ритма дыхания с соотношением вдоха и выдоха 1:2, то есть делать вдох через два шага, а выдох – еще через четыре.

Вопросы и задания.

Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Body Balance, Cyclic (сайкл).

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

Основная часть. Обучение технике СХ – 20 мин. Темп 80-85шагов в мин. Упражнение на развитие мышц ног. Ознакомление с оздоровительным комплексом. Работа низкой интенсивности ЧСС 110-120 уд/мин. Для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление и гибкость.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.

8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмании.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно–мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 5

Тема: Разучивание комплексов упражнени оздоровительной направленности.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами скандинавской ходьбы, формирование представлений о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.

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. Предварительный контроль проводится в начале учебного года (семестра). Он предназначен для определения уровня здоровья и физического развития, физической и технической подготовленности студентов, готовности к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала, выполнению нормативных требований учебной программы и т.п.). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием студентов (например, готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т. п. Данные такого вида контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии. Текущий контроль проводится для определения реакции организма студентов на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности студента после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего контроля служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них. Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном

(суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физической нагрузки студентов. Итоговый контроль проводится в конце семестра для определения успешности выполнения годового плана–графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса занятий физической культурой и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья студентов, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Вопросы и задания.

Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Body Balance, Cyclic (сайкл).

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

Основная часть. Обучение технике СХ – 22 мин. Темп 80-85шагов в мин., длина дистанции – до 2,5 км. Упражнение на развитие мышц рук. Ознакомление с оздоровительным комплексом. Работа низкой интенсивности ЧСС 110-120 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмании.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно–мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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.

6 семестр

Практическое занятие 1

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами скандинавской ходьбы, формирование преставлений о самоконтроле занимающихся при физической нагрузке.

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. Самоконтроль обязателен при организации самостоятельных индивидуальных занятий. Он способствует предупреждению осложнений из–за физических перегрузок и объективной оценке их влияния на организм. Самоконтроль должен быть систематическим и продолжительным. Фиксируются показатели объективного (ЧСС – уд./мин., АД, ЖЕЛ, масса тела и т. д.) и субъективного порядка (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и т. д.). В дневник самоконтроля также вносятся данные врачебных осмотров. В комплексе с показателями самонаблюдений они позволят оценить влияние тренировочных нагрузок на организм и динамику функционального состояния занимающихся. При положительной динамике, например, отмечается снижение ЧСС как в покое, так и при выполнении стандартной нагрузки, время восстановления ЧСС после стандартной нагрузки сокращается. Отсутствие положительной динамики или ухудшение

показателей указывают на несоответствие выполняемой нагрузки функциональному состоянию организма. Дневник самоконтроля (примерная схема). Показатели самоконтроля: самочувствие, содержание занятия, желание тренироваться, работоспособность, болевые ощущения, пульс: утром, до тренировки после тренировки; масса тела, сон, аппетит, нарушения режима, пробы и тесты.

Вопросы и задания.

Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Body Balance, Cyclic (сайкл).

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

Основная часть. Обучение технике работы рук при СХ – 25 мин. Темп 80-85 шагов в мин. Упражнение на развитие гибкости. Ознакомление с оздоровительным комплексом. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. Для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмании.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно–мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами скандинавской ходьбы, формирование представлений о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.

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 физическими качествами понимаются определенные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность к активной двигательной деятельности. В отечественной литературе принята классификация, выделяющая пять физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Развитие физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья имеет свою специфику в зависимости от заболевания. Можно выделить некоторые общие требования к методике их развития. Специальное развитие физических качеств следует осуществлять лишь после повышения функционального состояния организма и общего уровня физической подготовленности. Развивать двигательные качества целесообразно в такой последовательности: развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости. Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Главной задачей для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является всестороннее развитие силы и обеспечение проявлений ее в различных видах деятельности. При отклонениях в деятельности центральной нервной системы иногда наблюдается также общая мышечная слабость, мышечная гипотония (сниженный тонус). Это связано с повреждением структур мозга, обеспечивающих двигательные акты, а гипотония – с повреждением структур, обеспечивающих общую активность. Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени. При ослаблении организма страдают главным образом скоростные сила и выносливость, требующие сочетания нескольких качеств и проявляющиеся, например, в беге на короткие дистанции. Эти качества отстают в развитии при отклонениях в состоянии сердечно–сосудистой системы, так как их формирование происходит под влиянием физических упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью. При развитии скоростных качеств повышается опасность травматизма, особенно при отклонениях в состоянии опорно–двигательного аппарата и сердечно–

сосудистой системы. Поэтому важно перед занятиями, направленными на развитие скоростных качеств, специально готовить опорно-двигательный аппарат подводящими (согревающими) упражнениями. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. У студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, зачастую наблюдается пониженный мышечный тонус и повышенный уровень развития гибкости, чрезмерная подвижность в суставах. Ловкость – способность быстро и точно координировать движения. Одним из недостатков развития этого качества является отсутствие точности движений, плохое удержание равновесия.

Вопросы и задания.

Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Body Balance, Cyclic (сайкл).

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

Основная часть. Закрепление техники СХ – 30 мин. Темп 80 шагов в мин. дистанция – 2,5км. Выполнение оздоровительного комплекса. Упражнение на развитие гибкости и мышц плечевого пояса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на гибкость и восстановление.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмании.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно–мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 3

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами скандинавской ходьбы, формирование представлений о роли физической культуры при дискинезии желчевыводящих путей.

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. Дискинезия желчевыводящих путей - функциональное нарушение тонуса и моторики желчного пузыря и желчных путей. Различают гипертонически – гиперкинетическую форму, характеризующуюся гипертоническим состоянием желчного пузыря и сфинктеров, и гипотонически-гипокинетическую, для которой характерно гипотоническое состояние желчного пузыря и сфинктера. Средства и методы физической культуры предусматривают воздействие на механизмы регуляции функций желчного пузыря, создание условий для оттока желчи, улучшения функции всей пищеварительной системы и общее укрепление организма. При занятиях физическими упражнениями используется преимущественно положение, лежа на правом боку, чтобы облегчить свободное перемещение желчи к шейке желчного пузыря и по пузырному протоку; положение на левом боку используется для облегчения тока желчи в двенадцатиперстную кишку.

Вопросы и задания.

Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба. Оздоровительные комплексы: Body Balance, Cyclic (сайкл).

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения с палками

Основная часть. Закрепление техники СХ – 35 мин. Темп 80-85 шагов в мин. Длина дистанции 2,5 км. Упражнение на развитие гибкости, мышц спины и пресса. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на гибкость и восстановление.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.

5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмании.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно–мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами скандинавской ходьбы, формирование представлений о роли физической культуры при дискинезии кишечника.

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. В основе дискинезии кишечника лежит нарушение моторной функции по гипомоторному типу (атония кишечника) и гипермоторному типу. Дискинезия толстой кишки является следствием повышенного или пониженного раздражения нервнорецепторного аппарата кишечника, возникающего после перенесенных инфекционных желудочно-кишечных заболеваний и нарушения сбалансированного питания. Нарушения моторной функции толстой кишки характеризуются усилением и увеличением продолжительности ее тонических сокращений (спазм), сопровождающихся замедлением опорожнения содержимого кишки или атонией кишечника. Гипермоторный тип дискинезии кишечника характеризуется кишечными коликами (приступы болей в животе) вследствие спазма стенки кишечника. Дискинетический синдром может проявляться болями, нарушениями стула (поносы или запоры), при атонической форме самостоятельного стула может не быть в течение 1-2 недель. Занятия физическими упражнениями должны быть направлены на активизацию крово – и лимфообращения в брюшной области, улучшение моторной функции кишечника, нормализацию

нейрогуморальной регуляции пищеварительной системы, поднятие тонуса и общее оздоровление организма. При атонии кишечника необходимо последовательно проводимое усиление тонуса кишечной мускулатуры в сочетании с упражнениями в расслаблении и дыхательными упражнениями в целях усиления перистальтики кишечника.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body Balance

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

Основная часть. Закрепление техники СХ – 35 мин. Темп 80-85 шагов в мин. Длина дистанции – 2,5 км. Упражнение на развитие мышц спины и пресса. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 120-130 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на гибкость и восстановление.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.
8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмании.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно–мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 5

Тема: Выполнение комплексов упражнений.

Цель: совершенствование умений и навыков средствами скандинавской ходьбы, формирование представлений о физической культуре при язвенной болезни желудка.

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. Язвенная болезнь – это заболевание, отличающееся длительным течением, наклонностью к рецидивированию и обострению. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – это хроническое, циклически протекающее, рецидивирующее заболевание, характеризующееся язвообразованием в гастродуоденальной зоне. Применение средств и методов физической культуры, а также массажа, улучшают, нормализуют нервнотрофические процессы и обмен веществ, способствуя восстановлению секреторной, моторной, всасывательной и экскреторной функций пищеварительного канала. Используются упражнения для всех мышечных групп: ОРУ, упражнения с предметами, дыхательные, на координацию движений, подвижные игры и элементы спортивных. Необходимы УГГ в сочетании с закаливающими процедурами, групповые и индивидуальные занятия, дозированная ходьба, прогулки (до 4-5 км), оздоровительный бег.

Вопросы и задания.

Оздоровительные системы физической культуры (по выбору): Total Body, POWER MIX, Cyclic (сайкл), Body Balance Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

Основная часть. Совершенствование техники СХ – 40 мин. Темп 85-90 шагов в мин. Длина дистанции 2,7 км. Упражнение на развитие выносливости и силы. Выполнение оздоровительного комплекса. Работа средней интенсивности ЧСС 130-140 уд/мин. для групп А, Б, В.

Заключительная часть. Упражнения на гибкость и восстановление.

Вопросы для контроля.

1. Сформировать представление об оздоровительном и прикладном значении ходьбы.
2. Сформировать представление о видах контроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Сформировать представление о развитии физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
4. Физическая культура при дискинезии кишечника.
5. Физическая культура при язвенной болезни желудка.
6. Физическая культура при гипертонической и гипотонической болезнях.
7. Физическая культура при приобретенных пороках сердца.

8. Физическая культура при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни.
9. Физическая культура при пневмании.
10. Физическая культура при сколиозах, нарушениях осанки, плоскостопии.
11. Физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
12. Физическая культура при последствиях черепно–мозговой травмы.
13. Физическая культура при неврозах.
14. Физическая культура при гастрите.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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.

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 (СМГ)

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 в 1-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1$_{УК-7}$ выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3$_{УК-7}$ поддерживает должный уровень	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	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:

21. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.

22. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.

23. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.

24. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.

25. 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

19. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
20. Физическая культура личности студента.
21. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
22. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
23. Научно-теоретические основы физического воспитания.
24. Основы спортивной тренировки.
25. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
26. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
27. Социально-биологические основы физической культуры.
28. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

29. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
30. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
31. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
32. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
33. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
35. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
36. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: http://www.garant.ru/

Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: http://www.consultant.ru

Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Окончание бесплатной поддержки – 2023-01 Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office https://support.microsoft.com/ru-

ru/lifecycle/search/16674 Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1 (начало жизненного цикла 25.02.2014 г., окончания поддержки 11.04.2023 г.) Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, 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 ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
к выполнению практических работ по дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
«**Общая физическая подготовка**»

Ставрополь, 2026 г.

777

ВВЕДЕНИЕ

Цели 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 специалиста.

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.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к дисциплинам базовой части Б 1, Б 17, программы бакалавриата. Освоение дисциплины происходит в 1-6 семестрах.

Связь с предшествующими дисциплинами

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» основывается на знаниях, полученных студентами при изучении курсов «Физическая культура», «Анатомия человека», «Биология» и «Основы медицинских знаний».

Связь с последующими дисциплинами

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» создает теоретическо-практическую платформу для освоения дисциплин: «Физическая культура»,

Планирумые результаты освоения темы, в рамках формируеых компетенций:

- используя знания основ физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности

- планируя свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки обеспечивает работоспособность в профессиональной деятельности

- соблюдая и пропагандируя нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности поддерживает должный уровень физической подготовленности

Семестр 3

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Практическое занятие 1

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: ознакомить студентов с техникой безопасности на занятиях, сформировать общее представление об основных видах, формах и средствах ОФП и подвижных игр как комплексных средств психофизического развития студента.

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 ОФП, 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».

Под общей физической подготовкой подразумевается развитие основных физических качеств, совершенствование функциональной деятельности организма, освоение большого количества разнообразных двигательных навыков. Общая физическая подготовка создает основу для специальной подготовки. Она обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, без которых невозможно совершенствование в избранном виде спорта. Подвижные игры и игровой метод в силу присущих им особенностей являются весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере они позволяют совершенствовать такие качества, как ловкость, быстроту двигательной реакции, выносливость, силу. Посредством подвижных игр можно воздействовать не только на качество выполнения упражнений, но и на такие количественные показатели, как скорость и выносливость в беге, дальность и высота в прыжках и т. Д. (Б. Н. Пивоваров, 1959). Несмотря на то, что некоторые подвижные игры часто включают действия, преимущественно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их все же следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Для игр с элементами силовой борьбы, как правило, характерно проявление выносливости и ловкости. Подвижные игры являются действенным средством в ряду других средств повышения общей физической подготовленности студентов. Нагрузка в игре регулируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки в игре.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) строевые приемы, («Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Налево – Равняйсь!», «На середину – Равняйсь!», «Отставить!», «Вольно!», «Правой (левой) – Вольно!»; б) построение и перестроения (построение в шеренгу, в колонну, в круг; перестроение из одной шеренги в две, три; перестроение из шеренги уступом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении; перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением), медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Игры - эстафеты с предметами и без-10-15 минут, развитие силы мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, силовые упражнения с отягощениями, в парах) -15-20 минут. Развитие силы

мышц спины и живота (упражнения лёжа на матах, с использованием гимнастической скамейки, стенки, тяжестей и т.д.) -10-15 минут.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на расслабление и дыхание (по системе А.Н. Стрельниковой). 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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Диагностика физической подготовленности

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление о значимости и назначении подвижных игр как одного из средств общефизической и специальной физкультурной подготовки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Знания:

- теоретических и методико-практических основ физической культуры;
- основных методов и средств физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
- научно-практических основ формирования здорового образа жизни.

Умения:

- использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
- демонстрировать мотивационно-ценностное отношение (приверженность) к здоровому образу и стилю жизни.

Навыки:

- владения средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники.

Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно у начинающих) определенный запас движений. На этой базе легче формируется новый навык. Следует подчеркнуть, что навык, формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, безучастия эмоций. Более того, эмоции способны только нарушить действия и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условии и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается кувырок, прием игры, передача эстафеты, прыжок с места и т.п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях и пр. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным. Это может повести к возникновению нового, более совершенного умения. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Вот почему руководителю сначала следует давать в игре задания: кто выполнит задание правильнее, точнее, а уж после этого - кто быстрее, больше и т.п.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, тройной с места, через скамейки, барьеры, мячи и т. д.

Заключительная часть. Подвижная игра "Караси и щука".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 3

Диагностика физической подготовленности

Тема: ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление об основах 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 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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.
Теоретическая часть
Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, он является лишь дополнением к нему. Самоконтроль позволяет студенту оценивать эффективность занятий спортом (физкультурой), соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок, закаливания и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие. Задачи самоконтроля: 1) расширить знания о физическом развитии; 2) приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки; 3) ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля; 4) определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы скорректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. При

регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса - 15-20 минут. Развитие силы мышц живота и спины - 10-15 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Салки".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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

Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление о реабилитационных средствах восстановления организма (основы массажа).

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Мощным восстановительным средством является ручной и аппаратный массаж. Он способствует снятию чувства усталости и нервного напряжения, болевых ощущений, расслаблению и улучшению кровоснабжения мышц и тем самым восстановлению и повышению спортивной работоспособности. Массаж может быть общим и местным (с акцентом на группы мышц, несущие основную нагрузку при данной работе). В восстановительном масса ж е в отличие от тренировочного исключаются ударные приемы; в нем преобладают приемы разминания, растирания и потряхивания. Он должен быть глубоким, щадящим и безболезненным. Особое внимание следует уделять местам прикрепления мышц и мышцам, участвующим в акте дыхания. Проводить массаж желательно в теплом помещении; перед массажем рекомендуется теплый душ, а после него горячий душ, ванна или баня. Методика ручного восстановительного массажа состоит, как и обычное занятие, из трех частей: вводная часть (или подготовительная), основная и заключительная. Общий восстановительный массаж проводится в такой последовательности: спина, задняя поверхность ног, грудная клетка, верхние конечности, живот и передняя поверхность ног. Особое внимание следует уделять массажу спины и паравертебральных областей, так как область спины – огромная рефлексогенная зона, воздействуя на которую можно получить ответную реакцию со стороны внутренних органов по типу висцеросенсорного рефлекса. Массаж грудной клетки проводится с учетом сегментарного строения легких и бронхиального дерева, особенностей лимфо– и кровообращения этой области и вентиляции отдельных ее сегментов. Массаж нижних и верхних конечностей начинают с проксимальных отделов. Восстановительный массаж выполняется спустя 30 минут – 4 часа (в зависимости от степени утомления) после соревнования или тренировок. Продолжительность процедуры зависит от вида спорта, степени утомления, функционального состояния спортсмена и длится

15-25-35 минут. Если спортсмен сильно утомлен, то проводится кратковременный щадящий массаж – в основном, массируют спину, голову и шею. На следующий день проводят более глубокий массаж. У юных спортсменов и женщин продолжительность массажа меньше.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса - 15-20 минут. Развитие силы мышц живота и спины - 10-15 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Шишки, желуди, орех".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 5

Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление о реабилитационных средствах восстановления организма (основные приемы массажа и самомассажа).

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Массаж - метод профилактики и лечения, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами. При занятиях физическими упражнениями, спортом или возникновении того или иного заболевания не всегда удается воспользоваться услугами квалифицированного массажиста. Поэтому большую помощь может оказать массаж, выполняемый самостоятельно. Самомассаж - массаж, выполняемый собственноручно, на своем теле. Механизм воздействия на организм, все виды и формы, а также приемы массажа и самомассажа - аналогичны. Отличие состоит лишь в том, что возможности самомассажа ограничены доступными для его проведения участками тела. Различные виды массажа (косметический, спортивный, лечебный, гигиенический) - эффективное средство восстановления и повышения работоспособности. Массажные приемы, действуя на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее - на функциональное состояние всех органов и систем; улучшают кровообращение, повышают работоспособность мышц. Они лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов распада; улучшается прочность мышечных сухожилий, подвижность суставов; ускоряется ток лимфы и крови. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее, у него быстрее восстанавливаются силы. Формы массажа и самомассажа: общий, когда массируется все тело, и частный (местный), при котором массируется отдельная часть тела (руки, ноги, спина и т.д.). Основные приемы массажа и самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приемы (поколачивание, рубление, похлопывание), вибрации (потряхивание). Для выполнения самомассажа можно ограничиться поглаживанием, растиранием, разминанием, выжиманием. Массажные приемы выполняются в определенной последовательности. Начинается массаж и самомассаж с поглаживания, затем делают растирание и выжимание, после чего выполняют ударные приемы и вибрацию, далее переходят к разминанию. Между приемами и в конце массажа делается поглаживание.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых

упражнений. Прыжки на двух ногах с места, тройной с места, через скамейки, барьеры, мячи и т. д.

Заключительная часть. Подвижная игра "Класс, смирно!".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 6

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать научное представление о средствах и методах закаливания (воздушные процедуры).

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Закаливание - это, прежде всего, умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды. Воздушные ванны подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже +15-16 С, и только спустя некоторое время можно

переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте. После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к приему воздушных ванн на открытом воздухе. Их нужно принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температурой воздуха, т.е. +20-22 С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут , каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 минут. Холодные ванны могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность - не более 1-2 минут, с постепенным увеличением до 8-10 минут. Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 - 2 часа после еды и заканчивать закаливания 30 минут до приема пищи. Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы мышц живота и спины - 10-15 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Вызов номеров".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 7

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать научное представление о средствах и методах закаливания (закаливание водой).

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Закаливание водой - мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует - это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры. Обтирание - начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут. Обливание - следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30°С, в дальнейшем снижая ее до + 15°С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Душ - еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32°С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40°С с водой 13-20°С на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает

чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18-20°С и 14-15 °С воздуха. Для закаливания рекомендуется наряду с общими применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них - обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обмывание стоп проводится в течении всего года перед сном водой с температурой вначале 26-28°С, а затем снижая ее до 12-15°С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25°С, постепенно каждую неделю она снижается на 1-2С и доводится до 5-10°С.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами.

Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах с места, тройной с места, через скамейки, барьеры, мячи и т. д.

Заключительная часть. Подвижная игра "Третий лишний".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: продолжить формирование научного представления о методах закаливания (режим закаливания воздушными и водными процедурами).

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

В зависимости от устойчивости организма к холоду (закаленности) назначают тот или иной режим закаливания. Выделяют 3 режима закаливания – начальный, оптимальный, специальный. Начальный режим предполагает использование слабых Холодовых или тепловых процедур: воздушных ванн, обтираний, обливаний. Оптимальный режим закаливания предполагает применение в широком диапазоне средств закаливания. Специальный режим закаливания предназначен для определенных профессий – водолазов, верхолазов, а также занимающихся зимним плаванием. Допуск к его использованию разрешается только врачебной комиссией. Для решения вопроса о возможности использования средств начального или оптимального режимов закаливания применяется проба на закаленность. Проведение пробы. При охлаждении стоп водой, температура которой 14-16 градусов, в течении 3 минут подсчитывается ЧСС до охлаждения и спустя 2 минуты (на 3-ей минуте) после охлаждения. Если восстановления пульса к третьей минуте не наступает, а охлаждение вызывает резкие неприятные ощущения, таким лицам назначается закаливание по начальному режиму; при восстановлении пульса до исходной величины рекомендуется оптимальный оздоровительный режим закаливания. Проба повторяется спустя 3 недели закаливания.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения (построения и перепостроения, разновидность стоек, исходных положений для выполнения общеразвивающих упражнений - 15-20 минут).

Основная часть. Акробатические упражнения (кувырки, стойки и т. д. - 15-20 минут). Упражнения на гибкость - 15-20 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Коршун, наседка и цыплята".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 9

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: формирование научного представления о методах восстановления и закаливания организма (баня, парная, сауна).

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.
Теоретическая часть
Бани имеют большое гигиеническое и оздоровительное значение. Они способствуют поддержанию чистоты тела, закаливанию организма, предупреждению простудных, кожных и других заболеваний. После бани появляется чувство бодрости, свежести, спокойствия, подъема сил, улучшается сон, самочувствие. Бани являются прекрасным средством борьбы с утомлением, обеспечивают быстрое восстановление сил после тяжелой мышечной работы, повышают умственную и физическую работоспособность человека. Бани также способствуют более быстрому заживлению травм и восстановлению здоровья после перенесенных заболеваний. Условия бань оказывают подавляющее действие на болезнетворные микробы из за высокой температуры. Согревание тела способствует повышенной выработке в тканях интерферона, вещества, которое преодолевает вредное действие вируса гриппа. в условиях повышенной температуры тела быстрее происходит диссоциация карбоксигемоглобина и освобождение организма от окиси углерода. Каждый человек, посещающий баню, должен учитывать психологические факторы, именно от них зависит, станет ли баня жизненной потребностью организма. И по внешнему своему виду, и по режиму эксплуатации баня должна способствовать подъему настроения человека. Это требование отнюдь не должно интерпретироваться как призыв к роскоши в оформлении бани и ее подсобных помещений, хотя и это немаловажный

фактор. Простая баня, напоминающая провинциальную или деревенскую, нередко больше стимулирует человека, чем помпезное современное сооружение. Речь идет о чистоте помещений, о добрых отношениях между людьми, о приятной беседе, о культуре поведения человека в бане. Самочувствие, улучшение настроения зависят также от банной процедуры пополнения вспомогательными средствами: массаж, джакузи и т. п., а также от обслуживающего персонала. Все это во многом влияет и на общий итог пребывания человека в бане. Баня - мощное терапевтическое средство, но пользоваться им надо разумно. Любители банного жара часто вспоминают финскую поговорку: "Париться может всякий, кто способен дойти до сауны". Однако сухой пар переносится организмом легче, чем влажный (сырой), хотя и суховоздушная баня может иметь противопоказания. Для всех обязательны общие гигиенические правила: не посещать парную после употребления алкогольных напитков, натощак или сразу после приема большого количества пищи, при сильном утомлении, непосредственно перед сном. Люди старше 70 лет должны посещать парное отделение с осторожностью. Пожилым людям не следует "идти в ногу" с молодыми, так как баня из приятной, полезной и целительной процедуры может стать вредной.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Игры-эстафеты - 15-20 минут

Основная часть. Упражнения на развитие основных мышечных групп - 20-30 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Космонавты".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

3. http://BiblioFond.ru

4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

4 семестр

Практическое занятие 1

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: изучить основы составления комплексов утренней гигиенической гимнастики. Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Утренняя гигиеническая гимнастика - зарядка - одна из наиболее распространенных и доступных форм занятий физической культурой. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. Наиболее подходящими

упражнениями для утренней гимнастики являются: 1. Упражнения на потягивание. 2. Различные виды ходьбы. 3. Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.). 4. Упражнения на растягивание (на развитие гибкости). 5. Танцевальные движения. 6. Бег трусцой и легкие прыжки. 7. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений утренней гимнастики следует начинать с малоинтенсивных движений (упражнения на потягивание, ходьба), постепенно увеличивая нагрузку на организм. Упражнения комплекса должны включать в деятельность все основные мышечные группы. Больший эффект для пробуждения оказывают упражнения, выполняемые под веселую ритмичную музыку.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения (построения и перепостроения, разновидность стоек, исходных положений для выполнения общеразвивающих упражнений - 15-20 минут).

Основная часть. Развитие силы мышц ног (прыжковые упражнения, выпрыгивания из положения приседа, приседания и т. д. - 20-30 минут). Акробатические упражнения - 10-15 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Защита укреплений".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление об общей характеристике оздоровительной тренировки.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 ОФП,

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.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения (построения и перепостроения, разновидность стоек, исходных положений для выполнения общеразвивающих упражнений - 15-20 минут).

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса - 20-30 минут. Развитие силы мышц спины и живота - 15-20 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Охотники и утки",.

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 3

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: изучить принципы оздоровительной тренировки.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.
Теоретическая часть
Основные принципы, на которых базируется оздоровительная тренировка - принцип доступности. Польза двигательной активности в настоящее время не вызывает сомнения. Это один из основных способов разорвать "чертов круг", в котором оказался современный человек. Принцип "не вреди". Завет Гиппократа "не вреди" должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами в области фитнеса, преподавателями этой дисциплины в школах, вузах и т.д. Принцип биологической целесообразности. Выбор тренирующих воздействий и их организация производятся исходя из моторной специфики конкретного вида двигательной активности, знаний функциональных и адаптационных возможностей организма. Программно-целевой принцип. Углубленные знания о физиологических механизмах тренировки, в частности оздоровительной, позволяют представить процесс как монолитное, многоуровневое целое, дифференцированное на части, содержание и организация которого определяются целевыми задачами и объективными предпосылками, исходящими из закономерностей развития процесса адаптации организма к конкретному режиму мышечной деятельности. Принцип интеграции. Высокая эффективность ОТ, и в частности аэробики, объясняется тем, что технология создания фитнес-программ и программ аэробики "принимает" и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных научных дисциплинах. Взаимосвязь и взаимодействие психических и физических сил человека. Целостность

человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и физических сил организма. Принцип индивидуализации. Соблюдение принципа индивидуализации - одно из главных требований оздоровительной тренировки. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма. Принцип половых различий. При комплектовании групп и составлении программ оздоровительной аэробики следует учитывать анатомо-физиологические различия между мужчинами и женщинами: мужчины обладают большими силовыми возможностями, выносливостью, женщины - лучшей координацией, гибкостью. Принципы возрастных изменений в организме. В последние годы сформировалась новая научно-технологическая область знаний, изучающая фундаментальные закономерности возрастного развития двигательной деятельности человека. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека. Без понимания человеком высших аспектов бытия (смысла жизни, ее целей, путей самореализации, согласия со своей совестью и т.д.) и разрешения проблем с этих позиций невозможно приближение к оптимальному состоянию здоровья, так как неудовлетворенность (часто неосознаваемая) своей жизнью всегда порождает напряжение, может привести к различного рода заболеваниям. Принцип биоритмической структуры. Ритм - начало начал, основа всех биологических связей, "каркас" жизни. При старении организма наблюдается его деструктуризация, связанная с нарушением ритма. Крылатой стала фраза: " Ход часов замедляет жизненный ритм".

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Игры-эстафеты - 15-20 минут.

Основная часть. Упражнения на развитие основных мышечных групп - 20-30 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "День и ночь".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.

9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: изучить психолого-педагогические и физиологические особенности оздоровительной тренировки.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Необходимо учитывать также, что в основе роста физической подготовленности лежит адаптация организма к применяемым нагрузкам. Адаптация происходит быстрее, если в течение какого-то времени нагрузка остается стандартной. С этой точки зрения целесообразно применять определённый неизменный комплекс физических упражнений или разнообразные упражнения одной направленности. Известно также, что принцип многократного повторения вытекает из физиологической сущности физической подготовки. Многократное повторение является обязательным условием совершенствования высшей нервной деятельности, развития приспособительных изменений. В этом отношении, например, однородное и комплексное содержание учебных занятий имеют разные условия реализации этого важного принципа. Для полного воспроизведения всех деталей навыка необходимо частое повторение, а, следовательно, и определённый объём времени в системе занятий. Те же условия необходимы для воспитания физических качеств. Помимо всего приспособительные изменения в организме происходят только в том случае, если интенсивность действующих на него факторов находится в определённых пределах. Очень слабые раздражители не вызывают никаких реакций, очень сильные могут подействовать угнетающе. При этом рациональное сочетание работы и отдыха является необходимым условием совершенствования функциональных свойств организма. В этом плане определение необходимо - оправданных затрат времени, а также оптимальных вариантов содержания занятий физическими упражнениями является существенной предпосылкой успешного решения задач физического воспитания. В целом же разработанные известными учеными принципы

физического воспитания, психолого-педагогические и физиологические закономерности дают ответ на многие вопросы, но реализуются они в разной степени в зависимости от учёта индивидуальных особенностей возраста, конкретных условий, методических подходов и взаимосвязей различных составляющих эффективность процесса.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Упражнения на развитие основных мышечных групп - 20-30 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Удочка".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 5

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: изучить методы оздоровительной тренировки.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Основным методом тренировки в оздоровительном беге является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30-60 мин 2 раза в неделю и 90-120мин 1 раз в неделю. Интенсивность бега зависит от его скорости. Диапазон скоростей в оздоровительной тренировке .колеблется от 7 до 12 км/ч, причем

его верхняя граница может использоваться лишь в группе бегунов до 40 лет, с многолетним стажем занятий. У начинающих любителей оздоровительного бега скорость обычно не превышает 9-10 км, а у более подготовленных - 10-11 км/ч. У начинающих бегунов среднего возраста на первом, подготовительном, этапе тренировки используется переменный метод - чередование коротких отрезков ходьбы и бега. Опытные бегуны с многолетним стажем могут использовать в качестве переменного метода тренировки кросс по умеренно пересеченной местности (30- 90 мин) не чаще 1 раза в неделю. Это наиболее Эффективное средство развития аэробных возможностей и общей выносливости, так как интенсивность бега на отдельных отрезках может достигать смешанной зоны энергообеспечения с увеличением ЧСС до «пиковых» значений (90-95 % от максимума). Длительный равномерный бег с интенсивностью 75 % МПК обеспечивает развитие выносливости у начинающих и поддержание достигнутого уровня у подготовленных бегунов. Чередование отрезков ходьбы и бега (бег-ходьба) соответствует интенсивности 50-60 % МПК и используется в качестве подготовительного средства тренировки для начинающих. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности; в противном случае тренировка может принести вред. В зависимости от уровня физического состояния все занимающиеся могут быть разделены на три группы: первая группа - УФЕ низкий и ниже среднего, вторая (подготовительная) - УФЕ средний и третья (основная) - УФЕ выше среднего.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса - 20-30 минут. Развитие силы мышц спины и живота - 15-20 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Два мороза".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 6

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: изучить варианты двигательных режимов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Двигательный режим - это обязательный процесс занятий физическими упражнениями на протяжении всей жизни человека с постепенным изменением задач и методов, в зависимости от динамики возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся. Двигательный режим в массовой физкультуре отличается от такового в лечебной физкультуре тем, что направлен не столько на лечение заболеваний, сколько на устранение или смягчение остаточных их признаков, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, привитие необходимых навыков и стремления к здоровому образу жизни. От режима спортивной тренировки двигательный режим отличается тем, что не ставит своей целью достижение спортивных результатов. При всех режимах используются все 3 вида адаптации: развивающий, оздоровительный, коррегирующий. Различают следующие виды двигательных режимов в массовой оздоровительной физкультуре: 1. Щадящий (или режим лечебной физической культуры). 2. Оздоровительно-восстановительный. 3. Общей физической подготовки. 4. Тренировочный. 5. Поддержание тренированности и долголетия. Режимы отличаются друг от друга задачами и контингентом занимающихся.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие силы мышц плечевого пояса - 20-30 минут. Развитие силы мышц спины и живота - 15-20 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Бой петухов".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 7

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление об интервалах отдыха трёх типов.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.
Теоретическая часть
Типы интервалов отдыха между занятиями. Ординарный интервал отдыха (до полного восстановления) — это такой интервал, по окончании которого уровень оперативной работоспособности приближается к доработочему уровню и следующее занятие или тренировка выполняется без ущерба для качества и количества выполняемой работы. Время, отводимое для ординарного интервала, зависит от характера нагрузки, направленности упражнений, уровня подготовленности занимающихся и др. и может быть от нескольких часов до нескольких суток. В тренировке юных спортсменов обычно интервалы отдыха составляют 2—3 дня, при трехразовых занятиях в неделю. Уроки физической культуры в учебной неделе должны быть спланированы так, чтобы перерыв между ними был не более трех дней: например, уроки в понедельник, среду и субботу. В этом случае можно говорить об ординарном интервале отдыха между уроками. Жесткий интервал отдыха (до недовосстановления) — более короткий интервал отдыха, в результате чего происходит суммирование эффектов от предыдущего занятия. Жесткие интервалы отдыха применяют в тренировке начинающих и квалифицированных спортсменов, так как суммирование эффектов от

тренировочных занятий необходимо для повышения уровня физической и функциональной готовности, спортивного мастерства. Суперкомпенсаторный интервал отдыха (сверхвосстановление) — наиболее продолжительный интервал, при котором наблюдается эффект сверхвосстановления, соответствующий фазе суперкомпенсации. Такой интервал отдыха — результат планирования тренировочных нагрузок, направленного воздействия тренировочного процесса. Количество таких интервалов зависит от уровня подготовленности, этапа подготовки, вида спорта и др. В физическом воспитании и спорте также различают разновидности отдыха. Пассивный отдых — относительный покой, сменяющий двигательную деятельность (в положении стоя, сидя, лежа).

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения (построения и перепостроения, разновидность стоек, исходных положений для выполнения общеразвивающих упражнений - 15-20 минут).

Основная часть. Развитие силы мышц ног (прыжковые упражнения, выпрыгивания из положения приседа, приседания и т. д. - 20-30 минут). Акробатические упражнения - 10-15 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Метко в цель".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

5 семестр

Практическое занятие 1

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление об определение понятия «нагрузка».

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Нагрузка - это воздействие на организм спортсмена физических упражнений, вызывающее ответную реакцию функциональных систем. Виды нагрузок: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, по величине (малые, средние, значительные (околопридельные), большие (придельные); по направленности: развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости, координации) или их компонентов (алактатных, лактатных, анаэробных, аэробных возможностей). Совершенствование техники, тактики, психологической устойчивости; на развитие функциональных возможностей. Нагрузки различают по: количеству повторений в одном подходе, количеству подходов, общего объёма и

интенсивности на отдельных тренировках, соревновании, нагрузки в недельном, месячном и годичном цикле подготовки. Внешняя сторона нагрузки: показатели суммарного объёма работы (км, часы, кг, частота повторений в единицу времени, скорость перемещения в км/час или м/с). Внутренняя сторона нагрузки: функциональные показатели реакции организма спортсмена (ЧСС, ЧДД, адаптация, АД, МОД, ЖЕЛ, лактата крови, биоэлектрическая активность мышц, запасы гликогена и т.д.) Реакция организма на нагрузки у мастеров ниже, чем у новичков, а время восстановления у мастеров после нагрузки у мастеров меньше, чем у новичков. Между «внешней» и «внутренней» сторонами нагрузки при относительно одинаковом исходном состоянии организма существует определенная соразмерность: одни и те же по внешним параметрам нагрузки связаны практически с одними и теми же величинами функциональных сдвигов; чем больше нагрузки по своим внешним параметрам, тем значительнее функциональные сдвиги в организме; чем меньше первые, тем меньше и вторые. Однако при неодинаковом исходном состоянии организма, различном уровне предварительной подготовленности и различной реактивности организма такой соразмерности не наблюдается. Так, по мере увеличения работоспособности в результате систематических упражнений нагрузка одна и та же с «внешней» стороны становится постепенно все меньшей с «внутренней» стороны (например, многократно повторяемая нагрузка в беге одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью сопровождается от занятия к занятию все меньшей мобилизацией функций сердечно-сосудистой системы, т.е. становится в этом отношении менее напряженной, поскольку происходит адаптация к ней).

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения (построения и перепостроения, разновидность стоек, исходных положений для выполнения общеразвивающих упражнений - 15-20 минут).

Основная часть. Развитие силы мышц ног (приседания с выпрыгиванием, приседания на одной ноге, прыжки и т. д.) - 20 минут. Развитие силы мышц туловища, спины, живота (упражнения на снарядах, с набивными мячами, тяжестями) - 20 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Лапта".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: изучить характеристику различных методик развития 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.
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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.
Теоретическая часть
Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Сила характеризуется степенью напряжения, которое могут развить мышцы (при сокращении - преодолевающий режим, при удлинении - уступающий режим). Виды проявления силовых возможностей: 1. Максимальная сила (характеристика). 2. Взрывная сила (характеристика). 3. Силовая выносливость (характеристика). Режимы проявления силовых возможностей: 1. Сокращение мышечных волокон (преодолевающий режим). 2. Удлинение мышечных волокон (уступающий режим). 3. Сохранение постоянства длины мышечных волокон (статический или изометрический режим). 4. Изменение длины мышечных волокон (чередование удлинения и укорочения волокон - динамический режим). Характеристика силовых возможностей мышц рук и плечевого пояса или ног по величине (ОСВ - величина максимальной силы, деленная на вес человека) - сравнения силовых возможностей людей разного пола и возраста, т.е. количество силы на 1 кг веса тела. Средства и методы развития силовых возможностей. Средства развития силовых возможностей - выполнение упражнений: 1) - с отягощением (штанга, гантели, отягощения через блоки), 2) - с сопротивлением (различные виды амортизаторов - резиновые, пружинные - тренажер Мертенса-Хюттеля), №1,2

- изотонические упражнения - т.е. упражнения с изменением длины мышц - динамический режим. 3) - изокинетические упражнения на изокинетических тренажерах (упражнения с постоянным сопротивлением на всех участках траектории движений), 4) - изометрические упражнения (чередование максимально возможных напряжений продолжительностью 8-10 с, с расслаблением мышц меньшей или такой же продолжительности), 5) - комбинации вышеприведенных средств в различной последовательности в зависимости от поставленных задач тренировки, Направленность упражнений. Для развития максимальной силы мышц - отягощения и сопротивления должны составлять 90-95% и 100% от максимально возможных. Для развития силовой выносливости - величина сопротивлений и отягощений должна составлять 60-70%, 70-80% от максимально возможных. Для развития взрывной силы используются сопротивления порядка 80% от максимально возможных при обязательной максимально возможной скорости выполнения упражнения. Выполнение упражнений с сопротивлением ниже 60% от максимума приводит лишь к утомлению без выраженной направленности развития силовых возможностей и может быть использовано в практике лечебной гимнастики в послеоперационный или посттравматический периоды. Методика выполнения упражнений. 1. Повторный метод (в основном для развития максимальной или взрывной силы). 2. Интервальный метод (для развития силовой выносливости). 3. Серийно-интервальный метод (комбинация повторного и интервального методов - для развития всех разновидностей силовых возможностей). 4. Круговая тренировка с включением всех вышеприведенных методик с добавлением изометрических упражнений и чередованием нагрузок на мышцы рук и плечевого пояса, мышцы ног и туловища, а также - включением упражнений направленных на расслабление и растягивание мышц и развитие гибкости. Контроль за силовыми возможностями. В виде регистрации максимальных силовых возможностей (силовой выносливости - если это необходимо, как и взрывной силы) развиваемых мышечных групп с расчетом ОСВ необходимо проводить регулярно (до начала цикла тренировки, несколько раз в процессе и после окончания тренировочного цикла). Необходимо иметь в виду, что оптимальным для развития какого- либо двигательного качества является 4-х недельный цикл, после чего следует основное внимание переключить на развитие других качеств, а для силовых возможностей продолжать поддерживающую (а не развивающую) тренировку.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения (построения и перепостроения, разновидность стоек, исходных положений для выполнения общеразвивающих упражнений - 15-20 минут).

Основная часть. Развитие силы мышц ног (приседания с выпрыгиванием, приседания на одной ноге, прыжки и т. д.) - 20 минут. Развитие силы мышц туловища, спины, живота (упражнения на снарядах, с набивными мячами, тяжестями) - 20 минут.

Заключительная часть. Подвижная игра "Борьба за мяч".

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 3

Вводное занятие. Инструктаж по технике
безопасности на занятиях
ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать знания о целях и задачах занятий физической культурой и спортом.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Физическая культура решает задачи реализации потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствовании физических и психофизических качеств, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению творческого долголетия и жизни людей. Основные цели занятий физической культурой и спортом: сохранение и укрепление здоровья; формирование физической культуры личности; подготовка к социальной и трудовой деятельности. Для достижения

поставленных целей предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание роли физической культуры в развитии личности и её подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств, свойств личности; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) строевые приемы («Становись!», Смирно!», «Равняйсь!», «На право!», «На лево!», «Кругом!», «На середину – Равняйсь!», «Отставить!», «Вольно!», «Правой (левой) – Вольно!»); б) построение и перестроения (построение в шеренгу, в колонну, в круг; перестроение из одной шеренги в две, три; перестроение из шеренги уступом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении; перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, по восемь дроблением и сведением); в) медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Игры-эстафеты с предметами и без – 10-15 мин., Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания, силовые упражнения с отягощениями, в парах) – 10-15 мин. Развитие силы мышц спины и живота (упражнения лежа на матах, с использованием гимнастической скамейки, шведской стенки, других отягощений и снарядов) – 10-15 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на расслабление и дыхание (по системе А.Н. Стрельниковой). 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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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

Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

ОФП и подвижные игры.

Цель: раскрыть содержание общих и методических принципов физического воспитания.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и

профессиональной деятельности.
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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.
Теоретическая часть

В современные принципы, на которые опирается система формирования физической культуры личности, входят: принцип единства мировоззренческого, интеллектуального и телесного (физического) компонентов в формировании физической культуры личности (психофизическое развитие личности студентов осуществляется не только посредством приобретения социально-практического опыта, но и через формирование её мировоззрения и усвоения системы знаний); принцип деятельностного подхода к освоению физкультурно-спортивной практики (характеризуется реализацией ценностей физической культуры, включением студентов в процесс самообразования, физического самосовершенствования предусматривает решение задач активного обучения, проявления инициативы занимающихся, их творческого мышления и соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации собственной физической активности); принцип вариативности и многообразия формирования физической культуры основан на индивидуализации и дифференциации (реализация данного принципа возможна при условии отказа от изменений унификации и стандартизации процесса воспитания, создания возможно большего числа альтернативных программ); принцип оптимизации формирования физического культуры (определяет необходимость разумной

достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий, обеспечивает выбор оптимальных вариантов деятельности в конкретных условиях, наилучшего из возможных для данной конкретной ситуации).

Не утратили своё значение и общие принципы предыдущей стратегии физического воспитания. Содержание их можно сформулировать на общих для двух структур – стратегий ассоциативных точках.

- принцип всестороннего гармонического развития личности предполагает обеспечивать в процессе физического воспитания с использованием межпредметных связей формирование культурных, нравственных, интеллектуальных и духовных ценностей, сознания и поведения социализированной личности, а также единство общей и специальной физической подготовки;

- принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой подчёркивает основную прикладную функцию формирования физической культуры, связанную с трудовым и патриотическим воспитанием;

- принцип оздоровительной направленности физического воспитания, актуализирует оздоровительную ценность физической культуры, регулирования функциональных нагрузок в соответствии с закономерностями укрепления, сохранения здоровья и обеспечения регулярности врачебно-педагогического контроля.

Методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, повторяемости, вариативности, последовательности, постепенного повышения требований) как принципы методико-технологической цепочки существенно дополняют информационную составляющую технологии. Все перечисленные принципы имеют в качестве своей основы объективные, независящие от желания человека закономерности, а это значит, что специалист – педагог, преподаватель, тренер – не может руководствоваться в своей практике произвольными положениями.

Современная стратегия системы физической культуры и спорта ориентирует всю педагогическую систему в высшем профессиональном образовании на формирование физической культуры личности. Основные концептуальные положения формирования физической культуры определяются: демократизацией процесса воспитания (переход отношений объекта и субъекта в субъект-субъектные отношения, к педагогике сотрудничества, предоставления каждой личности возможности овладения

основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей); гуманизацией процесса воспитания (учёт индивидуальных особенностей каждого студента, развитие самостоятельности, приобщения к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе); непрерывностью развития физической культуры, представляющего собой динамическое движение многовариантного педагогического процесса, построенного на использовании инновационных технологий образования (обусловливает творческий поиск и новаторство педагогов, самостоятельность и инициативность занимающихся); гармонизацией содержания формирования физической культуры, обеспечивающей единство духовного и физического развития личности.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) передвижения (строевой, обычный шаг; движение на месте, переход сиз движения на месте к передвижению; движение бегом; движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу, по спирали); б) размыкание и смыкание (по Строевому уставу, приставными шагами); в) медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления; развитие мышц плечевого пояса (упражнения с набивными мячами) – 10-15 мин. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений (прыжки на двух ногах с места, тройной, пятерной с места, через скамейки и мячи и т.д.) – 15-20 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на психорегуляцию, подведение итогов занятий.

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 5

Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

ОФП и подвижные игры.

Цель: сформировать представление о самооценке работоспособности, утомление и применение средств его коррекции и восстановления.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.
Теоретическая часть

Умственная и физическая работоспособность, здоровье во многом определяются уровнем развития физических качеств человека: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. И все же, занятия физической культурой и спортом автоматически не гарантируют укрепления здоровья и не являются панацеей.. Установлено, что из большого числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья человека, на режим сна приходится до 30 %, питание – до 16%, занятий физической культурой и спортом – до 30% времени.

Физическая работоспособность и приспособляемость к нагрузкам. Для определения физической работоспособности, которая представляет собой более широкое физическое понятие, чем выносливость, разработано множество различных тестов. Однако большинство их них требуют специальных приборов, лабораторных условий или сопряжены с необходимостью предварительной подготовки. На наш взгляд наиболее простым и доступным для самоконтроля можно считать Гарвардский степ-тест. Он основан на том, что учащение пульса после стандартной нагрузки, фиксируемое в восстановительном периоде, будет тем больше, чем ниже физическая подготовленность.

При длительной и достаточно напряженной работе наступает утомление, при котором деятельность органов чувств или ненормально повышается, или до крайности ослабляется, снижается сила памяти, возникает обрыв мыслей и быстрое исчезновение из памяти того, что незадолго было усвоено. Утомление – это объективное состояние организма, а усталость

субъективное чувство индивидуума. Усталость может нарастать при неудовлетворительности работой, неудачах в ней. Наоборот успешное завершение работы или какого-то ее этапа снижает усталость. Чувство усталости снимается положительными эмоциями, сосредоточенностью внимания, усилением интереса к работе.

В науке известны многие системы принципов, правил и требований научной организации труда различных социальных групп. Общие признаки, объединяющие их, предусматривают рациональное распределение физических и умственных сил по видам деятельности; научное обоснование соотношения трудовой деятельности и отдыха; целесообразное построение режима дня; разумное использование бюджета времени, особенно свободного; соблюдение гигиенических норм и правил; организацию самоконтроля за деятельностью и самовоспитанием, выполнение требований научной организации быта, домашних условий, овладение основами культуры общения и мн. др. Составной частью системы является требование обязательного восстановления сил средствами физической культуры и спорта. При этом необходимо учитывать чередование труда и отдыха это важное условие для поддержания высокой работоспособности. Задача отдыха – ежедневного, еженедельного, ежегодного – восстанавливать физические силы, оптимальное соотношение основных нервных процессов. Отдыхом может быть не только исключение на время всякой физической или умственной деятельности, но и переключение с интеллектуального труда на физический и наоборот. Отдыхом является и переход от чтения специальных научных книг к художественной литературе, от вычислительной операции к чертежным работам, от тяжелого физического труда к более легкому.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) передвижения (строевой, обычный шаг; движение на месте, переход сиз движения на месте к передвижению; движение бегом; движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу, по спирали); б) размыкание и смыкание (по Строевому уставу, приставными шагами); в) медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления; развитие мышц плечевого пояса (упражнения с набивными мячами) – 10-15 мин. Развитие силы мышц

ног средствами прыжковых упражнений (прыжки на двух ногах с места, тройной, пятерной с места, через скамейки и мячи и т.д.) – 15-20 мин.
Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на психорегуляцию, подведение итогов занятий.
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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

6 семестр

Практическое занятие 1

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: рассмотреть вопрос о прикладном и оздоровительном значении прыжковых 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.

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Здоровье человека во многом определяется его физическим развитием, под которым традиционно понимается естественное изменение морфофункциональных свойств организма человека в течение всей жизни. Между тем, изменения морфологических и функциональных особенностей организма человека происходят не только под влиянием времени, возраста, но и в процессе социально и лично целенаправленной деятельности.

К качественным характеристикам физического развития и здоровья человека принято относить показатели фунцкионального состояния организма. К ним причисляют: МПК (максимальное потребление кислорода

в минуту кислорода в минуту); ЖЕЛ (жизненная емкость легких); минутный объем кровообращения; частота сердечных сокращений в минуту; уровень основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и т.д.).

К количественным характеристикам физического развития и здоровья человека принято относить морфологические показатели: длина тела, масса тела, соотношение различных частей тела, объем грудной клетки и т.д.

В частности под влиянием прыжковых упражнений и прыжковых видов спорта происходят существенные изменения в показателях таких физических качеств, как сила (скоростносиловых способностей), гибкость и ловкость.

Рост силы, увеличение мышечной массы существенно улучшают кровообращение организма человека.. Тонус мышц и скоростно-силовые показатели существенно влияют на нервно-психическое состояние человека, его настроение, работоспособность, быстроту реакции.

Механизм воздействия, даже самых элементарных прыжков на месте, на организм человека в оздоровительном плане заключается в следующем:

1. При встряхивании тела улучшается кровообращение в целом и, в частности, в переферических, мелких сосудах мышц и всего организма человека. Происходит это за счет механического самомассажа и «откупорки» большого количества клапанов, находящихся в наших сосудах. Улучшение кровообращения, как правило, влияет на обменные процессы, что также не мало важно для здоровья человека.

2. Механические воздействия при выполнении прыжковых упражнений на суставы оказывают влияние на толщину межпозвоночных хрящей. В детстве и юности это увеличивает длину тела, активизирует рост, а в юношеском и старческом возрасте поддерживает и нормализует состояние суставов.

3. Систематическое выполнение самых различных прыжков ведет к увеличению диаметра костей, также как при выполнении упражнений на развитие силы.

4. Прыжковые упражнения улучшают перистальтику кишечника, массируют внутренние органы и стимулируют их деятельность и обменные процессы. Особенно они полезны в этом смысле в комплексе утренней гигиенической зарядки.

Необходимыми физическими качествами для обеспечения спортивного результата в прыжках в высоту или длину с разбега является гибкость и ловкость.

Развитие гибкости обеспечивает подвижность в суставах, эластичность мышц и обменные процессы в них, а ловкость – мышление, быстроту реакции, точность движений, психомоторные ощущения.

Все эти свойства также характеризуют оздоровительную направленность прыжковых упражнений. Прикладное же их значение определяется тем, что различные прыжки в быту могут быть использованы в самых различных ситуациях как обычных (прыжок через лужу, преграду, ручей, барьер, яму и т.д.), так и в экстремальных ситуациях (в агрессивно-боевой, пожаре, преследовании и убегании, спасании и т.д.).

Прыжковые упражнения и прыжковые виды спорта имеют и профессионально-прикладное значение. Особенно для некоторых военных и гражданских специальностей (пехотных войск, разведчиков, спасателей, геологов и т.д.).

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) передвижения (строевой, обычный шаг; движение на месте, переход сиз движения на месте к передвижению; движение бегом; движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу, по спирали); б) размыкание и смыкание (по Строевому уставу, приставными шагами); в) медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления; развитие мышц плечевого пояса (упражнения с набивными мячами) – 10-15 мин. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений (прыжки на двух ногах с места, тройной, пятерной с места, через скамейки и мячи и т.д.) – 15-20 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на психорегуляцию, подведение итогов занятий.

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.

9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?

11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.

12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие 2

Выполнение комплексов упражнений

Тема: ОФП и подвижные игры.

Цель: ознакомиться с основными тестами, определяющие функциональное состояние человека

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.
Теоретическая часть

Контроль за сердечно-сосудистой и дыхательной системами в процессе занятий физическими упражнениями, по сути является контролем за состоянием выносливости организма человека.

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 тренировки (за 3-5 мин.), во время тренировки и после тренировки. 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. С возрастом ЧСС у них снижается.

Для контроля за интенсивностью нагрузки во время физкультурных занятий, сразу после прекращения выполнения упражнений

подсчитывается пульс в течение 10 сек. И полученное число умножают на 6. Нагрузку, вызывающую количество сердечных сокращений от 120 до 140 уд./мин., относят к умеренной, от 140 до 160 уд./мин – к средней, 160-180 уд./мин – к большой, 180-200 уц./мин – к предельной или максимальной. По этим величинам пульса можно оценивать физическую нагрузку до 50 лет. Например, если на занятиях у лиц молодого возраста фиксируется пульс 200 уд./мин., а на занятиях У 50-летних –170 уц./мин., то интенсивность нагрузки для тех и других оценивается как максимальная. Объясняется это тем, что с возрастом снижается способность сердца генерировать высокую частоту импульсов возбуждения, поэтому после 25 лет обычно наблюдается снижение ЧСС при выполнении работы максимальной мощности.

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.

Ортостатическая проба. Испытуемый отдыхает лежа на спине в течение 5 мин., затем подсчитывается ЧСС в положении лежа в течение 1 мин. (исходная ЧСС), после чего испытуемый встает, отдыхает стоя 1 мин. и снова подсчитывается пульс в течение 1 мин.. По разнице между частотой пульса стоя и лежа судят о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела. Разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 ударов-удовлетворительное, 19-25 ударов – неудовлетворительное, разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в этом случае следует обратиться к врачу.

Ортостатическую и одномоментную пробы лучше проводить утром сразу после пробуждения или в другое время дня до приема пищи. Основное правило: проводить пробу периодически в одни и те же часы суток.

Для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробы Штанге, Генчи и Серкина.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя делаются два-три глубоких вдоха и выдоха, затем, сделав полный вдох (80-90% от максимального), задерживают дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе, на 65 сек. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает и наоборот. При заболевании или переутомлении это время снижается на значительную величину (до 30-35 сек.).

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Продолжить обучение строевым упражнениям в медленном беге (перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, восемь дроблением и сведением). ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, упражнения в равновесии) – 15-20 мин. Прыжки через гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки – 15-20 мин. Упражнения на гибкость (стретчинг) – 10 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на расслабление и дыхание, подведение итогов занятий.

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 3

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: ознакомиться с системами психорегуляции.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 ОФП,

восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

Организм человека, равно как и любого животного, постоянно находится под воздействием раздражителей внешней и внутренней среды. Они в определенной степени изменяют обычное течение психофизических процессов, однако в норме любой живой организм легко приспосабливается к этим воздействиям, оставаясь здоровым. Саморегуляция организма человека может осуществляться посредством не только заложенных природой генетических механизмов и условных рефлексов, но и безусловных, формируемых самим человеком. Для понимания основ психической саморегуляции необходимо иметь некоторые представления о том, что относится к внешним и внутренним раздражителям нервной системы.

Из факторов физического характера на первое место следует поставить свет. Вторым мощным раздражителем внешней среды является звук. К третьему раздражителю внешней среды относятся запахи. К факторам социального характера, вызывающим эмоциональные реакции человека, можно отнести экономические, политические и бытовые условия жизни, слова, поступки и действия людей по отношению друг к другу и мн.др.

К внешним раздражителям нервной системы относятся слова и речь человека. На основе слова базируются мощные действия: внушение и гипноз. Внушение - это один из речевых способов передачи и закрепления безапелляционной информативной или мотивированной информации, данной в такой форме, что она воспринимается личностью без сопротивления и реализуется ей сразу же.

К внутренним раздражителям нервной системы относят состояние здоровья и мышечный тонус. Мышечный тонус - это напряжение скелетных мышц, с помощью которого обеспечивается определенное положение тела в пространстве и его готовность включиться в активную двигательную деятельность. Таким образом, основными компонентами условий психорегуляции является свет, звук, запахи, тактильные (кожные) ощущения, слово, расслабленные мышцы.

Методика аутогенной тренировки (АТ)

Противопоказаний для применения методов аутогенной тренировки немного: возраст до 12-14 лет, все заболевания в острой стадии, сосудистая гипотония с артериальным давлением ниже 80/40 мм рт.ст. Показания же к применению самовнушения очень широкие. Аутогенная тренировка помогает

выработать и повысить защитные слои организма в борьбе с болезнями, укрепить волю, нервную систему, эмоциональную устойчивость. Человек становится наименее подвержен стрессам, существенно изменяя значимость фактора, травмирующего психику.

Тем, кто хочет овладеть техникой АТ, необходимо развить в себе механизмы саморегуляции.

1. Управлять тонусом скелетных мышц (по своему желанию расслаблять, а когда нужно, и концентрировать их силу).

2. Создавать нужное эмоциональное состояние (используя мышечное расслабление при помощи мысленно обращенных к себе слов, вызывать состояние душевного и физического покоя).

3. Косвенно влиять на функцию нервной вегетативной системы (через воспроизведение в памяти образных представлений, связанных с ранее пережитыми эмоционально окрашенными ощущениями).

4. Управлять таким свойством психики, как внимание (концентрировать его на желаемом, отвлекать и суживать его круг, когда нужно расслабиться или уснуть).

Основные ключевые слова самовнушения.

1. “Я совершенно спокоен. Ничто меня не тревожит. Я никуда не спешу. Все мои мышцы приятно расслаблены. Все мое тело полностью расслаб-лено “.

2. “Я чувствую приятную тяжесть в правой руке. Рука приятно отяжелела. Приятно отяжелели обе руки, обе ноги”.

3. “Я чувствую приятное тепло в правой руке. Горячая кровь согревает мою руку. Рука, вплоть до кончиков пальцев, стала горячей. Приятное тепло разлилось по обеим рукам, тепло окутало все мое тело”.

4. “Мне приятно и хорошо. Исчезло болезненное напряжение. Кожу лба овевает приятная прохлада. В голове и во всем теле чувствую полный покой и здоровье”.

Методика медитации

Тысячелетиями представители почти всех человеческих культур использовали ту или иную форму медитации для обретения душевного покоя и гармонии. Термин "медитация" появился на страницах отечественных изданий лишь недавно, поскольку считали, что любая медитация непременно связана с тем или иным мистическим учением или религией как способ единения с Богом, слияния со всей Вселенной, постижения путем озарения. Действительно, хотя медитация и составляет неотъемлемую часть йоги и дзен-

буддизма, ее благотворный эффект обусловливается в значительной степени не ориентированностью на философско-религиозные убеждения, а свойствами нервной системы человека. Практика свидетельствует о медитации как об эффективной аутопсихотехнике, то есть способе воздействия человека на свою психику и управления ею. Посредством медитации решаются задачи развития и совершенствования личности, повышения энергетических ресурсов, обретение уверенности в себе, предотвращение стрессовых состояний и душевных надломов. В ходе медитации уравновешивается деятельность полушариев головного мозга. Она используется для ускорения обучения, лечения, курения, наркомании. Отдельные ее элементы присущи религиозным обрядам.

Процесс медитации включает три стадии: расслабление, сосредоточение и собственно медитационное состояние. При занятии медитацией необходимо соблюдать определенные условия. Важно свести к минимуму внешние помехи, отвлекающие внимание. Поэтому желательно (особенно начинающим) медитировать в относительно изолированном от шума и прочих раздражителей месте. Человек, неожиданно выведенный из состояния медитации, испытывает неприятное ощущение, своего рода шок. Медитацией можно заниматься в любое время, но не раньше чем через 2 часа после еды. Лучше всего изо дня в день придерживаться одного и того же времени. Рекомендуется увязывать медитацию с ежедневно повторяющимися в нашем расписании "операциями" и делать ее утром после пробуждения или вечером перед ужином. Можно и перед отходом ко сну, если ужин был не особенно плотным и поздним.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Продолжить обучение строевым упражнениям в медленном беге (перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, восемь дроблением и сведением). ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, упражнения в равновесии) – 15-20 мин. Прыжки через гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки – 15-20 мин. Упражнения на гибкость (стретчинг) – 10 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на расслабление и дыхание, подведение итогов занятий.

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: ознакомиться со способами регулирования нагрузки на занятиях физической культурой.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.
Теоретическая часть

Как известно, физические упражнения являются для организма определенным стрессом. Поэтому после занятий или во время выполнения упражнений вы можете почувствовать боль в мышцах. Это хороший показатель действия, оказываемого физическими упражнениями на организм. Однако у начинающих эта боль не должна быть на столько сильной, чтобы мешать движениям и вызывать внутренний дискомфорт. Если после первых же занятий вы ощущаете сильные боли в мышцах, значит, нагрузка для вас слишком высока. Однако не стоит прекращать занятия. В данном случае рекомендуется уменьшить дозировку, сократить время занятий и больше внимания уделять разминке.

Количество упражнений, число повторений, темп выполнения, продолжительность занятий должны в полной мере соответствовать физическим возможностям занимающихся. Утомление может привести к травматизму. Чтобы избежать чрезмерной усталости и повреждений опорно-двигательного аппарата необходимо строго придерживаться принципа постепенности в наращивании нагрузок от занятия к занятию. В то же время нагрузка не должна быть и слишком легкой, так как она не даст никакого

эффекта. О том, как вы переносите ту или иную нагрузку, вы можете узнать по частоте сердечных сокращений (пульсу), частоте дыхания, по внешним признакам утомления.

Частота сердечных сокращений в «пиковые» моменты занятий (после беговой и прыжковой части) не должна превышать 220 – возраст. После занятий ЧСС не должна превышать более чем на 20 ударов ЧСС в покое.

Частота дыхания в конце занятия не должна превышать 22-26 в 1 мин.

По внешним признакам утомления (окраска кожи, потливость, мимика, общий вид, внимание, координация движений) также можно судить об индивидуальной переносимости физической нагрузки.

Несоответствие нагрузки физической подготовленности занимающихся может привести к физическому перенапряжению со следующими симптомами:

- рано утром пульс в состоянии покоя более чем на 10 уд/мин превышает обычный показатель;
- истощенность и вялость после занятий по истечении 24 часов, не проходящее ощущение усталости;
- тяжесть в руках и ногах, боль и напряжение во время выполнения упражнения или даже через несколько дней после занятия;
- отсутствие аппетита, не проходящая головная боль, нарушения функций кишечника, неспособность расслабиться;
- бессонница;
- частые простуды;
- тошнота после занятий;
- потеря интереса к занятиям или состояние депрессии.

Для правильного регулирования нагрузки рекомендуется вести индивидуальный дневник, в котором следует фиксировать основные показатели (ЧСС, частоту дыхания, свои ощущения во время занятия и после него и т.д.), тем самым, контролируя свое здоровье и физическое развитие.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Продолжить обучение строевым упражнениям в медленном беге (перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, восемь дроблением и сведением). ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, упражнения в равновесии) – 15-20 мин. Прыжки через

гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки – 15-20 мин. Упражнения на гибкость (стретчинг) – 10 мин.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности – 5 мин., упражнения на расслабление и дыхание, подведение итогов занятий.

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.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 5

Выполнение комплексов упражнений

ОФП и подвижные игры.

Цель: ознакомиться с анатомическими основы знаний: телосложение человека, конституциональные типы женщин, пропорции. Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:
Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
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 ОФП, восстановление сил, затраченных в процессе учебы, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Теоретическая часть

В зависимости от телосложения принято выделять четыре конституциональных типа. Андроидный тип. Для этого типа характерны сильная, мощная, скелетная основа, широкие плечи, развитая грудная клетка и мускулистые конечности. Шея, грудная клетка и талия, довольно мощные и широкие, а таз, наоборот, узкий, поэтому фигура женщины - андроида часто бывает совсем прямой. Таз и ягодицы находятся на низком уровне. Узкие бедра и широкая талия обычно одинаковы в объеме. У женщин такого типа сложения широкая кость и большая мышечная масса. Когда они полнеют, жир располагается в верхней части тела над тазом. Андроиды склонны к быстрому увеличению веса, особенно в том случае, если они малоактивны. Однако этого можно избежать, подобрав правильную диету и ведя активный образ жизни. Гинекоидный тип. Характерным признаком такого типа является грушевидная форма тела, расширяющаяся к бедрам. Ягодицы округлые, бедра заметно выдаются. Узкая талия создает женственную линию. Грудь может быть как маленькой, так и большой. Плечи обычно узкие или средние. Сложение ее конечностей женственно, кости запястья и голени тонки. Жир откладывается в первую очередь на бедрах, ягодицах и груди. Таз обычно широк. Женщины гинекоидного типа чаще всего бывают среднего или маленького роста, они часто набирают вес, особенно если не обращают внимания на сочетаемость продуктов. Лимфатический тип. Женщины лимфатического типа

склонны к полноте своего тела. Это происходит из-за того, что их организм легко абсорбирует воду, и она скапливается в основном в конечностях, иногда делая руки и ноги столбообразными. Запястья и локти часто толстые и припухлые. Плечи, грудь и грудная клетка среднего размера, живот выступает. Туловище везде одинаково по толщине, талия не выделяется, ягодицы почти не выдаются. Кости скелета и мышцы среднего размера и почти не прощупываются из-за толстого слоя жира и жидкости. Если женшина лимфатического типа страдает ожирением, то жир распространяется по всему телу – рукам, ногам, ягодицам, туловищу, шее и даже лицу. Тиреоидный тип. Для женщин этого типа характерны стройная фигура и костная система. Они имеют довольно длинные пропорциональные конечности. Грудь маленькая или средняя. Женщины тиреоидного типа обычно высокого роста или кажутся высокими из-за своей длинноногости. Они очень грациозны и могут быть как спортсменками, так и танцовщицами или фотомоделями. У них длинные пальцы и стройная шея. Они очень гибкие. Избыточная жировая прослойка располагается в нижней части брюшной полости и бедер, тогда как верхняя часть тела остается стройной. Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнения. Но для правильного понимания воздействия того или иного упражнения на организм необходимо знание элементарных основ анатомии. Движения человеческого тела обеспечиваются опорно-двигательным аппаратом, активную часть которого составляют мышцы, обладающие свойством активно сокращаться. По функциям мышцы делятся на следующие группы: сгибатели-разгибатели; приводящие-отводящие; пронаторы-супинаторы (участвуют во вращательных движениях); поднимающие-опускающие; расширяющие-сжимающие.

Основные мышцы и их функции.

Дельтовидные мышцы – это крупные трехглавые, треугольные мышцы, окружающие плечевой сустав. Основные их функции: отведение плеча, пронация, супинация.

Трапецивидная 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.

Мышцы груди состоят из двух частей – верхней и нижней. Верхняя часть прикрепляется к ключицам. Вдоль средней части тела грудные мышцы прикрепляются к костям грудины и к хрящам нескольких ребер. Грудные мышцы позволяют выполнять ряд движений в быту, связанных со стиркой, отжиманием, глажением белья и т.д.

Мышцы живота. Прямая мышца живота в виде широчайших мышечных лент расположена по сторонам от белой линии живота и мочевидного отростка до верхнего края лобковой кости. Благодаря сухожильным перемычкам, разделяющим мышцу на отдельные части, возможно изолированное сокращение отдельных ее частей. Если из положения лежа поднимать верхний отдел туловища, то тренируется верхняя часть прямой мышцы. При положении лежа на спине, поднимание ног вперед тренирует в большей мере нижнюю часть живота.

Значение тренировки мышц живота ни у кого не вызывает сомнения. Активная работа приведет к локальному сгоранию жира в этой области тела. Без подтянутого живота фигура не может приобрести эстетический вид.

Мышцы спины – это трапециевидная, широчайшая, ромбовидная, мышца-выпрямитель позвоночника. Хорошо проработанная спина во все времена рассматривалась как мера мужской мощи, хорошего телосложения. Для девушек же сильные мышцы спины – это, прежде всего, хорошая осанка.

Мышцы нижней конечности подразделяются на мышцы таза, бедра, голени и стопы.

Наиболее важными для тренировки являются большая, средняя и малая ягодичные мышцы.

Большая ягодичная мышца расположена под кожей в ягодичной области, на задней поверхности тазобедренного сустава. Это одна из наиболее сильных мышц. Она принимает участие во всех движениях, где имеет место отталкивание (прыжки, бег, ходьба).

Четырехглавая мышца бедра – это группа мышц, составляющих большую часть передней поверхности бедра и обеспечивающие движение в коленном суставе.

Двуглавые мышцы бедра расположены на задней поверхности бедра и обеспечивают движения в коленном суставе, противоположные движениям, производимым четырехглавой мышцей бедра.

С помощью икроножных мышц осуществляется движение в голеностопных суставах, суставах стопы и пальцев.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Продолжить обучение строевым упражнениям в медленном беге (перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, восемь дроблением и сведением). ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения.

Основная часть. Игры-эстафеты – 15-20 мин., оздоровительные упражнения индийской системы йогов – 15 мин., бег на выносливость в среднем темпе – 10 мин.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и психорегуляцию, подведение итогов занятий.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Влияние занятий бегом на организм студента.
3. Влияние занятий гимнастикой на организм студента.
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. Основы тренировки атлетической гимнастикой.
9. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.
10. В чем заключается положительное влияние силовой тренировки на организм человека?
11. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
12. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;

- 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 (Общая физическая подготовка)

Ставрополь, 2026 г.

936

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 в 1-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1$_{УК-7}$ выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3$_{УК-7}$ поддерживает должный уровень	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	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:

26. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.

27. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.

28. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.

29. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.

30. 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

37. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
38. Физическая культура личности студента.
39. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
40. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
41. Научно-теоретические основы физического воспитания.
42. Основы спортивной тренировки.
43. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
44. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
45. Социально-биологические основы физической культуры.
46. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

47. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
48. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
49. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
50. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
51. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
52. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
53. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
54. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: http://www.garant.ru/

Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: http://www.consultant.ru

Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Окончание бесплатной поддержки – 2023-01 Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office https://support.microsoft.com/ru-

ru/lifecycle/search/16674 Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1 (начало жизненного цикла 25.02.2014 г., окончания поддержки 11.04.2023 г.) Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, 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»
(*футбол, мини-футбол)*

Ставрополь, 2026 г.

950

Практические занятия №1 – 9 (3 семестр)..... 6
Практические занятия №1 – 7 (4 семестр)..... 96
Практические занятия №1 – 5 (5 семестр)..... 199
Практические занятия №1– 5 (6 семестр)..... 290

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации практических занятий студентов по дисциплине *«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»* (*футбол, мини-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 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»* (*футбол, мини-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, мини-футбол) относится к вариативной части дисциплин, освоение происходит в 3,4,5,6 семестре.

3 семестр

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Практическое занятие № 1.
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Инструктаж по охране труда при проведении соревнований и тренировок по футболу (мини-футболу).

Цель: ознакомить занимающихся с общими требованиями по охране труда при проведении соревнований и тренировок по футболу (мини-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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 2.

Диагностика физической подготовленности студентов.

Определение уровня 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 3.
Диагностика физической подготовленности.

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Программное обеспечение

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации; обработка текстовой, графической и эмпирической информации;

- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование социальных сетей, электронного кампуса, электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем, а также системы управления обучением.

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Окончание бесплатной поддержки – 2023-01

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

Microsoft Office Standard 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

09.01.2013г.; набор обновлений Office 2013 Service Pack 1 Дата начала жизненного цикла 25.02.2014г., Дата окончания основной фазы поддержки 10.04.2018; Дополнительная дата окончания поддержки 11.04.2023 г.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный корпус г. Ставрополь, пр-кт Кулакова, д. 2 (лит. В)
Игровой спортивный зал:
Ворота мини-футбольные 3х2 м, свободностоящие, одобренные IHF Schelde - 2 шт.; защита (протектор) для волейбольных стоек Schelde - 2 шт.; многофункциональное спортивное игровое табло Schelde (370х210см) - 1 шт.; профессиональный теннисный стол Donic @WaIdner CIassic 25" с сеткой RaIIey 80834 - 6 шт.; скамейка гимнастическая - 30 шт.; стенка гимнастическая - 15 шт.; стойка баскетбольная (ферма) передвижная, складывающаяся Super Sam 325 - 2 шт.; стойка олимпийская телескопическая волейбольная с креплениями для сетки - 2 шт.; табло отсчета времени атаки Schelde (440х360х80 мм) - 1 шт.; антенна и карман для сетки волейбольной Schelde, комплект - 1 шт.; вышка судейская для волейбола и тенниса складная и передвижная Schelde - 2 шт.; беговая дорожка (магнитная, складная) KETTLER - 2 шт.; баскетбольный мяч Mikasa - 15 шт., волейбольный мяч Mikasa - 16 шт.;

футбольный мяч Select - 10 шт.; гандбольный мяч Torres - 7 шт.; ракетка для настольного тенниса - 7 шт.; сетка волейбольная - 2 шт.; сетка мини-футбольная - 2 шт.; мяч набивной 1 кг. - 10 шт.; обруч гимнастический - 25 шт.; скакалка - 35 шт., каремат - 32 шт., шахматные доски - 10 шт.
Тренажерный зал:
Зеркала - 20 шт.; мат гимнастический - 40 шт.; многофункциональный тренажер HOUSEFIT - 1 шт.; стенка гимнастическая - 6 шт.; велотренажер HOUSEFIT - 6 шт.

Практическое занятие № 4.
Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.
Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности Беседа.
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 так же 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 5.

Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности Беседа.

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 6.

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 так же 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 7.
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, 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 8.
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 так же 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 9.
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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

4 семестр

Практическое занятие № 1.
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 так же 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 2.
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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 3.
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 так же 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 4.
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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 5.
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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 6.
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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 7.

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

5 семестр

Практическое занятие № 1.
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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 2.
Выполнение комплексов упражнений

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).

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 3

Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

- обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «уходом», «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема», «уходом с ложным замахом на удар», «уходом с ложным замахом и разворотом па 180 градусов». 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 4

Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Обучение технике игры с мячом. Обучение обманным движениям-финтам. Финт «уходом», «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема», «уходом с ложным замахом на удар», «уходом с ложным замахом и разворотом па 180 градусов». 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 5
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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

6 семестр

Практическое занятие № 1.
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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 2.
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

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 3
Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры с мячом. Обучение основным приемам отбора мяча (накладыванием стопы, выбиванием, перехватом). Учебная игра.

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

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 4
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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие № 5
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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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 направления подготовки

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 в 2-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1$_{УК-7}$ выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3$_{УК-7}$ поддерживает должный уровень	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	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:

31. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.

32. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.

33. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.

34. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.

35. 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

55. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
56. Физическая культура личности студента.
57. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
58. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
59. Научно-теоретические основы физического воспитания.
60. Основы спортивной тренировки.
61. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
62. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
63. Социально-биологические основы физической культуры.
64. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

65. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
66. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
67. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
68. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
69. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
70. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
71. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
72. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: http://www.garant.ru/

Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: http://www.consultant.ru

Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Окончание бесплатной поддержки – 2023-01 Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office https://support.microsoft.com/ru-

ru/lifecycle/search/16674 Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1 (начало жизненного цикла 25.02.2014 г., окончания поддержки 11.04.2023 г.) Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, 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 ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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)»

Ставрополь, 2026

1083

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по дисциплине ***«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Волейбол»*** - разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины для всех направлений подготовки.

Методические рекомендации содержат программный материал, способствующий систематизации знаний, активизации познавательной и практической деятельности студентов по дисциплине «волейбол», формированию готовности применять современные методики и технологии обучения волейболу, способности организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство соревнований по волейболу, способностью формировать мотивацию к занятиям по волейболу, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.

Целью освоения дисциплины «волейбол» 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 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 обеспечивающая 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 способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (УК-7); способность 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); способность осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта (УК-7)

Методические указания содержат программный материал для практических занятий, вопросы для обсуждения, требования к контролю уровня сформированности компетенций, 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 1-6 семестрах.

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».

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 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. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде 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 учебных практических занятий, соревнований по волейболу.

Инструктаж по охране труда при проведении учебных практических занятий, соревнований по волейболу.

Практическое занятие №2-3.

Диагностика физической подготовленности студентов.

Цель: оценить уровень физической подготовленности студентов.

В результате освоения темы практического занятия у студента формируются:

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие: 4-5
Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.
Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Цель: формирование умений и навыков выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек и верхней 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.

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: 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.

Вопросы и задания

Задание 1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения способов перемещения.

Задание 3. Дать анализ техники выполнения стартовых стоек.

Задание 4. Дать анализ техники выполнения передаче мяча сверху двумя руками.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие: 6-8
Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры: технике перемещений, основным стойкам, верхней передаче мяча и нижней передаче мяча

Цель: формирование умений выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек, 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.

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

Задание 1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения передаче мяча снизу двумя руками.

Задание 3. Перечислите типичные ошибки при обучении техники способов перемещения, основных стоек волейболистов, верхней передаче мяча.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие: 9
Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры: технике выполнения нижней прямой и верхней прямой подачи мяча

Цель: формирование умений и навыков выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек, верхней и нижней передачи мяча, обучение технике выполнения нижней прямой и верхней прямой подачи 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: формирование 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 бьющей 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, подачам надо уделять внимание на каждом занятии.

Вопросы и задания

Задание 1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения нижней прямой подачи.

Задание 3. Дать анализ техники выполнения верхней прямой подачи.

Задание 4. Перечислите типичные ошибки при обучении техники передачи мяча снизу двумя руками.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

4 семестр

Практичекое занятие: 1

Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры: технике выполнения прямого нападающего удара.

Цель: формирование навыков выполнения различных способов перемещений, стоек, верхней и нижней передаче мяча двумя руками, верхней прямой подаче, обучение технике 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.

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

Задание 1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения прямого нападающего удара.

Задание 3. Дать анализ техники выполнения прямой подачи.

Задание 4. Перечислите типичные ошибки при обучении техники выполнения верхней и нижней прямой подачи.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие: 2-4
Выполнение комплексов упражнений

Обучение технике игры: технике выполнения прямого нападающего удара и технике выполнения блокирования.

Цель: формирование навыков выполнения различных способов перемещений, стоек, верхней и нижней передаче мяча двумя руками, верхней прямой подаче, обучение технике выполнения прямого нападающего удара и технике 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.

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 располагают 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

Задание 1. Дать анализ техники выполнения одиночного блокирования.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения прямого нападающего удара.

Задание 3. Перечислите типичные ошибки, возникающие при обучении техники прямого нападающего удара.

Задание 4. Выучить правила соревнований.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие №5.

Выполнение комплексов упражнений

Тестирование уровня физической и спортивно-технической подготовленности.

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 волейболе 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 волейбол).

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

3. Характеристика игровой деятельности волейболистов.

4. Тесты для студентов занимающихся волейболом.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие 6-7

Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.
Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

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.

Теоретическая часть. Соревнования любого ранга включают следующие взаимосвязанные компоненты: правила, положения, календари и др.

Правила соревнований - документ, четко определяющий условия соревновательной борьбы волейболистов 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, советом ДСО).

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

Задание 1. Выучить правила соревнований.

Задание 2. Разобрать схему положения о соревнованиях.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

5 семестр

Практическое занятие: 1

Выполнение комплексов упражнений

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 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.

Теоретическая часть. Подача. 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.

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.

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 соперника;
- 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.

Общая тактическая задача при выполнении нападающего удара -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).

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 и задания

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ индивидуальных тактических действий в нападении.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие: 2

Выполнение комплексов упражнений

Методика обучения тактики игры: обучение групповым тактическим действиям в нападении.

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.

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 1го и 2-го темпа и наоборот (комбинации крест, волна, эшелон).

3. Нападающих игроков между собой в своих зонах и зоне партнера.

Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть:

а) нападающими 1-го темпа (перемещаются с максимальной скоростью к связующему игроку до передачи для нападающего удара и, опережая передачу, прыгают);

б) нападающими 2-го темпа (выполняют перемещение на удар после начала разбега нападающего 1-го темпа): крайние нападающие – **до игровщики и диагональный**.

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.Изучение и совершенствование групповых тактических действий в нападении проводится с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Последовательность обучения групповым взаимодействиям:

1) назвать тактическое взаимодействие;

2) показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео, площадке;

3) показать место и путь движения игроков при выполнении тактического взаимодействия;

4) имитация этого взаимодействия;

5) практическое выполнение взаимодействия с первой передачи атакующего (самого) игрока, затем с первой передачи игрока зоны 6.

Изучают и совершенствуют групповые тактические взаимодействия в этой последовательности.

Вопросы и задания

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ групповых тактических действий в нападении.

Задание 3. Объяснить последовательность выполнения комбинаций крест, волна, эшелон

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие: 3

Выполнение комплексов упражнений

Методика обучения тактики игры: обучение групповым тактическим действиям в защите.

Цель: формирование умений выполнять групповые тактические действия защиты, 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.

Теоретическая часть. - 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).

При отработке взаимодействий между игроками большую роль отводят блокирующим игрокам, от игры которых строят свои действия страхующие и защитники.

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.

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.

Взаимодействие защитников между собой предопределяется основными направлениями ударов.

Одним из правил для защитников является — «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 по разному: 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.

Вопросы и задания

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ групповых тактических действий в защите.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие: 4
Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний согласно ФОС

Практические контрольные нормативы по дисциплине «Элективные дисциплины(модули) по физической культуре и спорту»

Волейбол

Задания	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	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.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
4.Бег: 2000м (жен), 3000м (муж)	10,10	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,45	14,20
1. Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
2. Приседание на одной ноге, опора стенку (жен), без опоры (муж) (кол во раз на одной)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
3. Поднимание опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	60	50	40	30	20					
4.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
5. Отжимание от гимнастическо й скамейки	15	10	8	6	4	30	25	20	15	10

(жен), от пола (муж) (кол.раз)										
6. Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1

Требований к уровню спортивно-технической подготовленности в соответствии с избранным видом спорта

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		

Общая физическая подготовка

Задания	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	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.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
4.Бег: 2000м (жен), 3000м (муж)	10,10	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,45	14,20
1. Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
2. Приседание на одной ноге, опора стенку (жен), без опоры (муж) (кол во раз на одной	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
3. Поднимание опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	60	50	40	30	20					
4.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
5. Отжимание от гимнастической скамейки (жен), от пола (муж) (кол.раз)	15	10	8	6	4	30	25	20	15	10
6. Силовой переворот в упор						8	5	3	2	1

на перекладине (кол-во раз)										

Практическое занятие №5.

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

6 семестр

Практическое занятие: 1-2

Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Цель: формирование умений и навыков выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек и верхней 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.

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: 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.

Вопросы и задания

Задание 1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения способов перемещения.

Задание 3. Дать анализ техники выполнения стартовых стоек.

Задание 4. Дать анализ техники выполнения передаче мяча сверху двумя руками.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие: 3-4

Выполнение комплексов упражнений

Методика обучения тактики игры: обучение командным тактическим действиям в нападении и защите.

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.

Теоретическая часть. Командные тактические действия. Результативность нападения зависит от индивидуальной технико-тактической подготовленности игроков, четкого взаимодействия звеньев, слаженности действий всей команды.

Командное нападение 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.

Тактическая система игры - это организация командных действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на площадке.

Существуют следующие системы игры в нападении:

- 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:

- игра в нападении со второй передачи игрока (связующего) первой линии. Используется на начальном этапе обучении;

- 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 - самая результативная. Для полноценного использования этой системы, необходимы игроки умеющие, атаковать с первой передачи, хорошо владеть откидкой и первую передачу выполнять точно.

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. Передачу на удар давать 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.

Последовательность обучения командным действиям в нападении.

Для всех систем нападения построение командных тренировок может быть следующим:

1) назвать тактическое взаимодействие;

2) показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т.д.;

3) показать место и путь игроков при выполнении тактического взаимодействия;

4) имитация этого взаимодействия;

5) в расстановке прием мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки, и розыгрыш мяча для простых взаимодействий;

6) то же, но выполнение более сложных комбинаций;

7) то же, но с блоком;

8) то же, но после приема подач;

9) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Для каждой расстановки необходимо выполнение вышеперечисленных упражнений.

Командные тактические действия в защите (обороне). Командные действия в защите определяются расположением и взаимодействием игроков при приеме подач, блокировании, страховке и нападающих ударов.

Командные действия при выполнении нападающих ударов соперника. 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**:**

а) система обороны «углом вперед» - при страховке блока центральным игроком задней линии - широко используется 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.

б) система обороны «углом назад» - при страховке блока крайним игроком задней линии - также широко используется 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.

в) 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 нашем 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.

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 и задания

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ индивидуальных тактических действий в защите.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Практическое занятие: 5

Выполнение комплексов упражнений

Методика обучения тактики игры: обучение групповым тактическим действиям в нападении.

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.

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 1го и 2-го темпа и наоборот (комбинации крест, волна, эшелон).

3. Нападающих игроков между собой в своих зонах и зоне партнера.

Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть:

а) нападающими 1-го темпа (перемещаются с максимальной скоростью к связующему игроку до передачи для нападающего удара и, опережая передачу, прыгают);

б) нападающими 2-го темпа (выполняют перемещение на удар после начала разбега нападающего 1-го темпа): крайние нападающие – **до игровщики и диагональный**.

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.Изучение и совершенствование групповых тактических действий в нападении проводится с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Последовательность обучения групповым взаимодействиям:

1) назвать тактическое взаимодействие;

2) показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео, площадке;

3) показать место и путь движения игроков при выполнении тактического взаимодействия;

4) имитация этого взаимодействия;

5) практическое выполнение взаимодействия с первой передачи атакующего (самого) игрока, затем с первой передачи игрока зоны 6.

Изучают и совершенствуют групповые тактические взаимодействия в этой последовательности.

Вопросы и задания

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ групповых тактических действий в нападении.

Задание 3. Объяснить последовательность выполнения комбинаций крест, волна, эшелон

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

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

1153

Ставрополь, 2026г.

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 в 2-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1$_{УК-7}$ выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3$_{УК-7}$ поддерживает должный уровень	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	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:

36. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно.

37. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения.

38. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме.

39. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний.

40. 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: http://www.garant.ru/

Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: http://www.consultant.ru

Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Окончание бесплатной поддержки – 2023-01 Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office https://support.microsoft.com/ru-

ru/lifecycle/search/16674 Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1 (начало жизненного цикла 25.02.2014 г., окончания поддержки 11.04.2023 г.) Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, 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 ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(БАСКЕТБОЛ)»

Ставрополь, 2026

1168

СОДЕРЖАНИЕ

3 семестр
Практические занятия №№ 1 – 9 .....

4 семестр
Практические занятия №№ 1-7 .....

5 семестр
Практические занятия №№ 1 – 5 .....

6 семестр
Практические занятия №№ 1 – 5 .....

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания по организации практических занятий студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Баскетбол)».

Интегративной государственной целевой установкой на всех ступенях образования по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Баскетбол)» 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 определенный объем учебного времени в подготовке студентов, 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.

Благодаря широкому разнообразию и доступности упражнений баскетбол занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании студентов различного возраста и уровня физической подготовленности.

Баскетбольные упражнения широко представлены в программах по физическому воспитанию во всех учебных заведениях, являясь одними из основных средств подготовки во многих видах спорта.

Регулярные занятия баскетболом развивают основные физические качества человека: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, а также положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат, внутренние органы.

Занятия баскетболом способствуют формированию и развитию морально-волевых качеств занимающихся: силы воли в преодолении трудностей и терпении, уверенности в себе при достижении определенных результатов, способности контролировать и управлять своим телом, стремления в достижении новых рекордов.

В то же время баскетбол является научно-педагогической дисциплиной рассматривающей вопросы техники, тактики, тренировки, обучения и связаной с рядом смежных дисциплин – физиологией, психологией, анатомией, медициной.

Целью освоения дисциплины освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Баскетбол)» является формирование универсальной компетенции (УК-7) будущих специалистов всех профилей и направлений.

Задачи освоения дисциплины:

– сформировать технические и тактические навыки баскетбола и умение применять их в игре, а также обеспечить развитие необходимых физических, нравственных и морально-волевых качеств личности студента;

– сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков использования баскетбола в физкультурной практике (педагогической, спортивно-оздоровительной и судейской);

- овладеть терминологией баскетбола, сформировать навыки объяснения технических и тактических приемов баскетбола и их назначения;

- совершенствовать сформировать умения определения ошибок в процессе освоения технических приемов и навыков их исправления;

- повышать уровень владения техникой движений, технико-тактическими действиями в соответствии с особенностями баскетбола;

- сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов баскетбола по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

3 СЕМЕСТР

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Практическое занятие №1

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: ознакомление студентов с техникой безопасности на занятиях 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 практического занятия связана с ознакомлением техники безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение позволяет снизить производственный травматизм, повысить безопасность при проведении практических занятий по баскетболу.

Теоретическая часть

Общие требования охраны труда. Требования охраны труда перед началом работы. Требования охраны труда во время работы. Требования охраны труда в аварийных ситуациях. Требования охраны труда по окончании работы (Приложение № 1).

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников соревнований, отчет о соревнованиях). Особенности правил соревнований в беге, прыжках, передачи и броски.

Вопросы для контроля

1. Назовите основные правила техники безопасности на практических занятиях по баскетболу.
2. Классификация соревнований.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;

- тренажерный зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие №2

Диагностика физической подготовленности.

Правила игры в баскетбол.

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. Диагностика физической подготовленности. Правила игры в 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 №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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;

- 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

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 №5

Разучивание комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 №6
Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 №7
Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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
Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 №9
Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

3. http://BiblioFond.ru

4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

4 семестр

Практическое занятие №1

Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

3. http://BiblioFond.ru

4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;

- тренажерный зал;

- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие №2

Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 №3
Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

3. http://BiblioFond.ru

4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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
Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 №5
Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 №6
Выполнение комплексов упражнений

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, 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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 №7
Выполнение комплексов упражнений

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).

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

3. http://BiblioFond.ru

4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

5 семестр
Практическое занятие №1
Выполнение комплексов упражнений

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

4. Структура техники передачи в баскетболе.
5. Факторы, влияющие на хорошую передачу.
6. Последовательность овладения техникой передачи (дальней ближней).

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие №2
Выполнение комплексов упражнений

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).

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;

- 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 №3

Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

3. http://BiblioFond.ru

4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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
Разучивание комплексов упражнений специальной физической подготовки.
Беседа. Средства и методы специальной физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

3. http://BiblioFond.ru

4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 №5
Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;

- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

6 семестр

Практическое занятие №1

Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»
6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

3. http://BiblioFond.ru

4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Практическое занятие №2
Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 №3
Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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
Выполнение комплексов упражнений

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. 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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 №5
Выполнение комплексов упражнений

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.

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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. http://BiblioFond.ru
3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка;
- оборудование и инвентарь: беговые дорожки, гантели, штанги, тренажеры, бодибары, скакалки, карематы, маты, набивные мячи, обручи, гимнастические палки и др.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – http://biblioclub.ru/. – Библиогр.: с. 263-267

2. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с.
3. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 c
4. Переверзева, И.В.
    Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 c

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1 Филиппов Ю.А. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Ставрополь, 2018 [Электронный ресурс].ация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 15 с.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2013. - 239 с. : табл. - (Бакалавриат). - Гриф: Доп. МО. - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0

3 Парыгина, О.В.
    Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.Г. Мрочко / О.В. Парыгина. - Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров,2019-06-22. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. - 55 c. - Книга находится в базовой

4 Фитнес и физическая культура : Методические указания / сост. И. Г. Аракелян. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1 http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks

2 http://BiblioFond.ru

3 http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4 http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

5 http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6 http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

не предусмотрено

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы
2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

Программное обеспечение

Специальное программное обеспечение не требуется.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- лекционные аудитории;
- 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 (Баскетбол)

для студентов направления подготовки

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 в 1-6 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1$_{УК-7}$ выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2$_{УК-7}$ планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3$_{УК-7}$ поддерживает должный уровень	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	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. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. http://BiblioFond.ru

3. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы.

5. http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm Журнал «Физическая культура в школе»

6. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. http://sinncom.ru/content/resurs/index.htm

Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» Образовательные интернет-ресурсы

2. http://www.teoriya.ru/ru Теория и практика физической культуры:
3. http://BiblioFond.ru
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. http://www.iprbookshop.ru/ Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. Профессиональная база данных Росстата // Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/

Информационная справочная система ГАРАНТ.РУ // Режим доступа: http://www.garant.ru/

Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - // Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru

10. Информационная справочная система КонсультантПлюс. // Режим доступа: http://www.consultant.ru

Программное обеспечение

1. Операционная система: Microsoft Windows 8: 2013-02(3000). Бессрочная лицензия. Договор № 01-эа/13 от 25.02.2013. Окончание бесплатной поддержки – 2023-01 Обновления: Definition 1.203.2523.0 от 19.08.2015 г.; Definition 1.227.706.0 от 29.08.2016г.; Definition 1.249.918.0 от 11.08.2017 г.; Definition 1.273.1346.0 от 14.08.2018г.; Definition 1.299.822.0 от 02.08.2019 г.

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

MicrosoftOfficeStandard 2013: договор № 01-эа/13 от 25.02.2013г., Лицензирование Microsoft Office https://support.microsoft.com/ru-

ru/lifecycle/search/16674 Дата начала жизненного цикла 09.01.2013 г. Набор обновлений Office 2013 Service Pack 1 (начало жизненного цикла 25.02.2014 г., окончания поддержки 11.04.2023 г.) Обновления: номер версии 15.0.4693.1002 от 10.02.2015 г.; 15.0.4745.1002 от 11.08.2015 г.; номер версии 15.0.4849.1003 от 9.08.2016 г.; номер версии 15.0.4953.1001 от 27.07.2017 г.; номер версии 15.0.5059.1000 от 14.08.2018 г; номер версии 15.0.5163.1000 от 13.08.2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, 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.