

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кулинченко Виктор Васильевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.02.2023 12:16:41
Уникальный программный ключ:
735d42842dd216f40de62a96e22a06049378

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

КубИСЭП (филиал)
ОУП ВО «АТиСО»

2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

КубИСЭП (филиал)
ОУП ВО «АТиСО»

2019

**Кубанский институт социэкономики и права
(филиал) Образовательного учреждения профсоюзов
высшего образования
«Академия труда и социальных отношений»**



Утверждаю
Директор КубИСЭП (филиала)
ОУП ВО «АТиСО»

В.В.Кулинченко
26 марта 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ**

Направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция

Направленность/профиль подготовки
Юриспруденция

Степень/квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная, очно-заочная, заочная

ФГОС ВО
№ 1511 от 01 декабря 2016 г

Год набора - 2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

КубИСЭП (филиал)
ОУП ВО «АТиСО»

2019

*Одобрено на заседании кафедры профсоюзного движения,
гуманитарных и социально-экономических дисциплин КубИСЭП (филиала)
ОУП ВО «АТиСО»
(протокол № 7 от 27 февраля 2019 г.)*

*Рекомендовано на заседании учебно-методического совета КубИСЭП
(филиала) ОУП ВО «АТиСО»
(протокол № 3 от 04 марта 2019 г.)*

*Утверждено решением ученого совета ОУП ВО «АТиСО»
(протокол № 52 от 26 марта 2019 г.)*

Согласовано:

*Зам. директора по УиВР КубИСЭП
(филиала) ОУП ВО «АТиСО»*



/И.Г.Жукова

*Начальник УМО КубИСЭП
(филиала) ОУП ВО «АТиСО»*



/Н.А.Шевчук

*Заведующая библиотекой КубИСЭП
(филиала) ОУП ВО «АТиСО»*



/Н.Б.Гришко

СОДЕРЖАНИЕ

1	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2	Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
4	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	7
4.1	<i>Структура дисциплины</i>	7
4.2	<i>Содержание дисциплины</i>	8
4.3	<i>План практических занятий</i>	9
4.4	<i>Лабораторные занятия</i>	32
5	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	32
5.1	<i>Рекомендуемая литература</i>	32
5.2	<i>Вопросы для самостоятельного изучения</i>	34
5.3	<i>Задания для самостоятельной работы</i>	36
5.4	<i>Основные термины и понятия</i>	39
6	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	44
7	Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины	44
7.1	<i>Основная литература</i>	44
7.2	<i>Дополнительная литература</i>	45
7.3	<i>Нормативные правовые акты, материалы судебной практики</i>	46
7.4	<i>Периодические издания</i>	47
8	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	47
9	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	49
9.1	<i>Методические указания по изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студента</i>	49
9.2	<i>Методические указания по подготовке к практическим занятиям</i>	50
9.3	<i>Методические указания по подготовке к лабораторным занятиям</i>	51
9.4	<i>Методические указания по выполнению и оформлению контрольных работ</i>	51
9.5	<i>Методические указания по выполнению и оформлению курсовых работ</i>	51
9.6	<i>Методические указания по подготовке к зачету</i>	51

10	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	51
11	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	52
12	Образовательные технологии	53
	<i>Приложение № 1 к разделу № 6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине</i>	53
6.1.	<i>Перечень компетенций с указанием этапов их формирования</i>	53
6.2	<i>Описание показателей, критериев оценивания компетенций, шкал оценивания</i>	53
6.3	<i>Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины</i>	58
6.3.1	Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету по дисциплине	58
6.3.2	Тестовые материалы для проведения текущей аттестации	62
6.3.3	Тематика курсовых работ	70
6.3.4	Тематика контрольных работ	70
6.4	<i>Дополнительные задания</i>	70
6.4.1	Темы научной работы для студентов, освобожденных от практических занятий	70
6.4.2	Тематика рефератов	71
6.4.3	Функциональные пробы и тесты	74
6.4.4	Дневник самоконтроля	76
6.5	<i>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций</i>	76

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью изучения дисциплины является психофизическая готовность студентов к успешной профессиональной деятельности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи дисциплины:

- понимание профессиональной значимости физической культуры и спорта, взаимосвязи физической с трудовой деятельностью студента;
- знание основ здорового образа жизни;
- формирование знаний и умений по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование различных средств, форм и методов в повседневной и профессиональной жизни;
- овладение средствами физической культуры и активного отдыха для борьбы с производственным утомлением, для быстрого и полного восстановления сил;
- формирование нравственных, физических и психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Освоение дисциплины направлено на формирование у студентов следующих компетенций:

Общекультурных:

ОК-8 (способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

*В результате освоения компетенции **ОК-8** студент должен:*

Знать:

- предметную область, систему, содержание понятий в области физической культуры и спорта
- способы контроля и оценки физического развития
- систему и содержание основ здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

Уметь:

- достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности
- использовать методы и средства физической культуры (в т.ч. тренировочный процесс) для развития специальных качеств по выбранной профессии
- организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Владеть:

- средствами и методами формирования и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков, связанных с профессиональной деятельностью
- различными методами и средствами подготовки для формирования физических и психологических качеств
- навыками здорового образа жизни

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВО

В соответствии с ФГОС ВО, учебным планом «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам блока Б1 ОПОП ВО 40.03.01 Юриспруденция.

Изучение дисциплины направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности.

Основное содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в процессе теоретических и практических занятий (очная форма обучения). Для студентов очно-заочной и заочной форм обучения изучение дисциплины реализуется в процессе теоретических учебных занятий.

Содержание рабочей программы дисциплины представлено двумя разделами: групповые виды спорта и индивидуальные виды спорта.

Теоретическое обучение направлено на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическое обучение предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения данной дисциплины:

Исходный уровень знаний подразумевает изучение дисциплин «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

Перечень дисциплин, для изучения которых необходимы знания данной дисциплины:

Данная дисциплина во взаимодействии с другими дисциплинами призвана обеспечить подготовку бакалавров, отвечающих современным квалификационным требованиям, требованиям интеллектуальной и общекультурной подготовки.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Объем дисциплины	Всего часов			
	ОФО	ОЗФО	ОЗФО (ускор.)	ЗФО
<i>Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)</i>	328 час	328 час	328 час	328 час
<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</i>				
<i>Аудиторная работа (всего)</i>	90	8	8	16
в том числе:				
<i>Лекции</i>	10	8	8	16
<i>Практические занятия</i>	80	-	-	-
<i>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</i>	238	320	320	304
<i>Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)</i>	<i>Зачет Зачет Зачет Зачет</i>	<i>Зачет</i>	<i>Зачет</i>	<i>Зачет Зачет</i>

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины:

328	- часов (очная форма обучения)
0	- зачетные единицы
зачет	- форма промежуточной аттестации (ч.1, ч.2, ч.3, ч.4, ч.5)

№	Наименование разделов/тем	Аудиторный фонд (в час.)							Сам. раб. (час)	Компетенции
		Всего	В том числе в интер. форме	Лекц	В том числе лек в интер. форме	Лаб	Практ	В том числе практ в интер. форме		
Раздел 1. Обучение и совершенствование по индивидуальным видам спорта		54	-	6	-	-	48	-	146	ОК-8
1.1	Атлетическая гимнастика (ч.1)	18	-	2	-	-	16	-	54	
1.2	Легкая атлетика (ч.2)	18	-	2	-	-	16	-	38	
1.3	Бадминтон (ч.3)	18	-	2	-	-	16	-	54	
Раздел 2. Обучение и совершенствование по групповым видам спорта		54	-	4	-	-	32	-	92	ОК-8
2.1	Волейбол. Баскетбол (ч.4)	18	-	2	-	-	16	-	38	
2.2	Ручной мяч (ч.5)	18	-	2	-	-	16	-	54	
ИТОГО		108	-	10	-	-	80	-	238	

Общая трудоемкость дисциплины:

328	- часов (очно-заочная форма обучения)
0	- зачетные единицы
зачет	- форма промежуточной аттестации

№	Наименование разделов/тем	Аудиторный фонд (в час.)							Сам. раб. (час)	Компетенции
		Всего	В том числе в интер. форме	Лекц	В том числе лек в интер. форме	Лаб	Практ	В том числе практ в интер. форме		
Раздел 1. Обучение и совершенствование по индивидуальным видам спорта		8	-	4	-	-	-	-	320	ОК-8
1.1	Атлетическая гимнастика									
1.2	Легкая атлетика									
1.3	Бадминтон									
Раздел 2. Обучение и совершенствование по групповым видам спорта		8	-	8	-	-	-	-	320	
2.1	Волейбол. Баскетбол									
2.2	Ручной мяч									
ИТОГО		8	-	8	-	-	-	-	320	

Общая трудоемкость дисциплины:

328 - часов (очно-заочная форма обучения (ускоренно))

0 - зачетные единицы

зачет - форма промежуточной аттестации

№	Наименование разделов/тем	Аудиторный фонд (в час.)							Сам. раб. (час)	Компетенции
		Всего	В том числе в интер. форме	Лекц	В том числе лек в интер. форме	Лаб	Практ	В том числе практ в интер. форме		
Раздел 1. Обучение и совершенствование по индивидуальным видам спорта		8	-	4	-	-	-	-	320	ОК-8
1.1	Атлетическая гимнастика									
1.2	Легкая атлетика									
1.3	Бадминтон									
Раздел 2. Обучение и совершенствование по групповым видам спорта										
2.1	Волейбол. Баскетбол									
2.2	Ручной мяч									
ИТОГО		8	-	8	-	-	-	-	320	

Общая трудоемкость дисциплины:

328 - часов (заочная форма обучения)

0 - зачетные единицы

зачет - форма промежуточной аттестации (ч.1, ч.2)

№	Наименование разделов/тем	Аудиторный фонд (в час.)							Са м. раб. (час)	Ко мпетенции
		Всего	В том числе в интер. форме	Лекц	В том числе лек в интер. форме	Лаб	Практ	В том числе практ в интер. форме		
Раздел 1. Обучение и совершенствование по индивидуальным видам спорта (ч.1)		8	-	8	-	-	-	-	224	ОК-8
1.1	Атлетическая гимнастика	8	-	8	-	-	-	-	224	
1.2	Легкая атлетика									
1.3	Бадминтон									
Раздел 2. Обучение и совершенствование по групповым видам спорта (ч.2)		8	-	8	-	-	-	-	80	ОК-8
2.1	Волейбол. Баскетбол	8	-	8	-	-	-	-	80	
2.2	Ручной мяч									
ИТОГО		16	-	16	-	-	-	-	304	

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**Раздел 1. Обучение и совершенствование по индивидуальным видам спорта****1.1 Атлетическая гимнастика**

Понятие. Сила. Фазы занятия силовой гимнастикой. Методология силовой подготовки. Мышечная сила. Определение объема и интенсивность нагрузки в атлетической гимнастике. Развиваемые факторы. Не развиваемые факторы. Типы мышечных волокон. Силовые упражнения с внешним сопротивлением. Блочные устройства, эспандеры и силовые тренажеры. Силовые упражнения для развития мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

1.2 Легкая атлетика

История возникновения и развития легкой атлетики. Правила легкой атлетики. Стадион для легкой атлетики. Виды легкой атлетики и их характеристика: спортивная ходьба, бег, спринт, вертикальные и горизонтальные прыжки, метания, многоборья.

1.3 Бадминтон

Бадминтон как вид спорта: история, характеристика. Бадминтон как ациклический сложнокоординационный вид спорта. Инвентарь: ракетка, струны и их натяжка, волан. Игровая площадка. Игра: жеребьевка, система счета, смена сторон, одиночные и парные матчи, подача, розыгрыш и ошибки. Современный бадминтон. Рекорд скорости. Запрещенная крученая подача. Международные турниры. Рейтинговые очки в зависимости от категории турнира. Призовые фонды международных соревнований по бадминтону.

Раздел 2. Обучение и совершенствование по групповым видам спорта

2.1 Волейбол

История происхождения волейбола. Волейбол в наши дни. Призеры Олимпийских игр. Крупнейшие соревнования. Правила игры: общие правила, подача, прием подачи, атака, блокирование, защита, либеро, регламент. Нарушения правил: при подаче, розыгрыше, регламент. Амплуа игроков. Тактика игры: схема игры, тактические комбинации. Ступенчатый характер достижения спортивного результата. Рекорды.

Баскетбол

История появления и развития баскетбола. Особенности баскетбола как спортивной игры. Профессиональный баскетбол. Международный баскетбол. Правила игры. Нарушения. Фолы. Основные элементы игры. Мини баскетбол. Макси баскетбол. Стритбол. Баскетбольный мяч. Позиции в баскетболе. Драфт НБА. Спортивные арены Национальной баскетбольной ассоциации. Баскетбольный фристайл. Контрольные нормативы по технической подготовке баскетболистов. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке баскетболистов. Лучшие баскетболисты мира.

2.2 Ручной мяч

Истории игры (гандбол). Гандбол в России. Правила игры: площадка для игры, ворота, мяч, команда, судьи, таймы, продолжительность игры, тактика игры, основные правила игры, время игры. Броски: начальный бросок, бросок из-за боковой линии, бросок вратаря, свободный бросок, 7-метровый бросок. Наказания: предупреждение, удаление на 2 минуты, дисквалификация. Общая и специальная физическая подготовка гандболистов. Соревнования по гандболу. Гандбол на олимпиадах.

4.3. ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

На основании учебного плана студенты (ОФО), освобожденные от практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты научно-практической работы. Научная работа выполняется под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами и предполагает серьезную самостоятельную работу студента. Тема научной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента. Выполнение научной работы предполагает работу с научно-методической литературой, проведение собственного экспериментального исследования, защиту работы. Работа включает содержание реферата в виде первого раздела. Для студентов, освобожденных в течение одного семестра по болезни предусматривается оценивание на основании написания только реферата, как первого и необходимого этапа научной работы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1
К РАЗДЕЛУ 1. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ
ВИДАМ СПОРТА

Тема 1.1 Атлетическая гимнастика

Учебно-тренировочные занятия

-При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

-Цель занятия: знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

Атлетическая гимнастика решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

-Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

-Работа на тренажерах.

-Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.

-Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

-Соблюдение основных принципов выполнения упражнений

Принцип выбора и техники выполнения упражнений. Понимание биомеханики функций опорно-двигательного аппарата в избранном упражнении. Несоблюдение техники может приводить к травматизму. Например, приседание с большим весом.

Принцип качества усилия. В каждом основном упражнении необходимо достигнуть максимального и полного напряжения если:

а) упражнение выполняется с интенсивностью 90-100% от максимальной произвольной силы (МПС) – внешнее сопротивление, которое в двигательном действии можно преодолеть максимально 1 раз; кол-во повторений 1-3

б) упражнение выполняется с интенсивностью 70-90 %МПС (длительность упр. 30-70 сек); 6-12 повторений в одном подходе. Эффект наибольший если последние 2-3 повторения могут выполняются даже с помощью партнера (Принцип вынужденных движений), т.е. необходимо добиваться максимального расщепления КрФ, чтобы свободный Кр и Н стимулировал синтез РНК, а предельное психическое напряжение вызывало выход в кровь гормонов из гипофиза, а затем из других желез эндокринной системы.

в) упражнение выполняется с интенсивностью 30-70% МПС (длительность выполнения упражнения 50-90сек) в статодинамическом режиме, т.е. без полного расслабления мышц по ходу выполнения упражнения.

Напряженные мышцы не пропускают через себя кровь, а это приводит к гипоксии, нехватке кислорода, к разворачиванию анаэробного гликолиза. После первого подхода к снаряду возникает легкое локальное утомление. Поэтому через 20-60сек повторить упражнение. После второго подхода появляется чувство жжения и боли в мышце. После третьего подхода эти ощущения становятся очень сильными, стрессовыми. Это приводит к выходу большого кол-ва гормонов в кровь, значительному накоплению в медленных мышечных волокнах свободного Кр и ионов Н.

Принцип негативных движений. Мышцы должны быть активны как при сокращении, так и при удлинении при выполнении отрицательной работы.

Принцип объединяющих серий. Система со стремлением к сокращению перерывов (отдыха между подходами). Принцип суперсерии. Например, бицепс, трицепс, многократные

серии без отдыха. Применяется для дополнительного возбуждения упражняемых мышц (стр. 58)

Принцип приоритета. Те мышечные группы, которые хотите гипертрофировать, в первую очередь тренируют. Очевидно, в начале гормональный фон в ответ эндокринной системы адекватны, запас аминокислот в МВ максимальный, поэтому процесс синтеза РНК и белка идет с максимальной скоростью.

Принцип Сплит или отдельных тренировок. Микроцикл должен быть так построен, чтобы тренировка развивающей мышечной группы осуществлялась 1-2 раза в неделю. Это обусловлено тем, что строительство новых миофибрилл на 60-80% длится 7-10 суток (до 15 дней).

Трапеция – тренируем в тонусе 1-3 под. остальным. Один - развиваем мышцы рук - разгибатели, живот. Два - разгибатели ног, сгибатели рук. Три - сгибатели ног.

В каждый тренировочный день выполняется тренировка определенных мышц групп. Такое объединение называется сетом.

Суперкомпенсация. Рост массы миофибрилл требует 10-15 дней, поэтому силовая тренировка с акцентом на силу должна длиться 2-3 недели. За это время должны развернуться анаболические процессы, а дальнейшее продолжение выполнения развивающих тренировок может помешать процессам синтеза. Поэтому для обеспечения процессов суперкомпенсации следует в течение 7-14 дней отказаться от развивающих упражнений и выполнять только тонизирующие. Т.е. с 1-3 подходами.

Принцип интуиции. Каждый должен опираться в тренировке не только на правила, но и на интуицию, поскольку имеются индивидуальные особенности адаптационных реакций.

-Заполнение дневника самоконтроля

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА.

1. Рекомендуется разогревающую разминку 5-10 мин, имитация бега, гребли, велосипеда, лыжи, скакалка. Увеличивается эластичность мышц, приток крови, проводимость нейронов, снижают травматизм.

2. Дыхание. Задержка дыхания может привести к увеличению АД, головокружению и потере сознания. Дышите легко, естественно, через рот и нос в одном ритме с фазами упр. Выдох во время подъема тяжести и вдох при его опускании.

3. Расслабляйте мышцы, не участвующие в подъем отягощения; концентрируйте внимание на мышцах, которые тренируете в данный момент; не перекашивайте лицо и не стискивайте кулаки. Повышенное мышечное напряжение не имеющих отношение к упражнению мышц повысит АД.

4. Прорабатывайте сначала большие мышцы. Начинайте с бедер, голеней, затем переходите к груди, спине, потом к плечевому поясу, плечам, предплечьям, мышцам брюшного пресса, нижней части спины. Начав тренировку с упражнения для больших мышц, вы утомляете их, и они не смогут выполнять функции по поддержке тела во время работы над более крупными мышцами.

5. Поддерживайте мышечный баланс. Тренируя какую-либо мышечную группу, не забывайте поработать и над противолежащими мышцами. Например, упр. для бицепса подкрепить упр. для трицепса.

6. Увеличивайте нагрузку. Направить нагрузку на приоритетное развитие отдельных частей тела.

7. Следите за ростом результатов. Записывать вес, подходы, повторы, диаметр.

Юноши должны упражняться только с такими отягощениями, которые они могут поднять несколько (не менее 4-5) раз подряд. Поднимать снаряды нужно в различном темпе. Сочетание упражнений, различных по темпу выполнения, дает наилучший эффект.

Техника упражнений для юношей простая: движения с широкой амплитудой. Если отягощение такого, что оно, как говорят атлеты, «запирает дыхание», его вес нужно уменьшить.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА.

На занятиях атлетической гимнастикой необходимо соблюдать несложные, но обязательные правила. Упражнения с отягощениями сопряжены с определенной опасностью травматизма. Необходимо:

1. Подготовка места для тренировок.

В зале место выбирается так, чтобы во время выполнения упражнения между движущейся частью тела и стенами, выступами, окружающими предметами сохранялась определенная зона – не менее 30-40см. Пол должен быть ровный, но не скользкий. Сейчас применяют покрытия ковровые, но они не гигиеничны. Пол должен быть чистый и сухой. Во время выполнения движения никто не должен проходить рядом с вами.

2. Проверка инвентаря и оборудования. Перед началом занятий необходимо убедиться в исправности инвентаря. Не должны скользить «блины» в гантелях и штангах, необходимо, чтобы они были плотно завинчены. Скамейки, стулья должны занимать устойчивое положение.

3. Требование обязывает контролировать состояние одежды и обуви. Одежда не должна стеснять движения, чтобы не зацепить движущимся снарядам (трусы, купальник, легкие тапочки). Перед тренировкой необходимо снять предметы, которые могут быть испорчены или явиться причиной травм (часы, кольца, цепочки), длинные волосы завязать.

О травматизме. Упражнения с отягощением выполняется после всесторонней разминки и проверки неисправности гантелей, гирь, штанги, амортизаторов, экспандеров и др. тренирующих устройств. Вначале используются небольшие веса, чтобы можно было выполнить движения не менее 12-14 раз. Избежать случайной травмы поможет такой прием. После каждого подхода к снарядам непременно проделать упражнения для восстановления движения на гибкость, расслабление, координацию движения.

Наибольшая нагрузка во время таких занятий приходится на позвоночник. Особенности биомеханики подъема тяжести таковы, что нагрузка на межпозвоночные диски многократно превышает массу поднимаемого груза в 20 кг нагрузка, распределялась равномерно, на III межпозвоночном диске составит 210 кг (но только в том случае, если подъем будет произведен правильно: спина прямая, так как бы несколько отставлен кзади, колени согнуты). Если же груз будет подниматься при круглой спине и выпрямленных ногах наибольшая нагрузка приходится на переднюю, часть диска и составит 340кг. Поднятие 50кг для многих уже травмоопасно. При технически неправильном подъеме нагрузка составит 630кг. Не всякий диск выдержит такой нажим.

Экономичная часть его может значительно выпячиваться за пределы позвонков (грыжа) травмировать нервные окончания, вызывать боль. Предпочтительны упражнения сидя и лежа. Серьезную опасность для здоровья представляют моменты натуживания при работе с околопредельными и максимальными отягощениями. Чрезмерное натуживание чревато травмами внутренних органов и сосудов, потерей сознания. Опытные штангисты и гиревики никогда без крайней необходимости не задерживают дыхания. Для профилактики травм рук, ног, позвоночника полезны кожаные браслеты, пояса, эластичные бинты и манжеты. Но еще надежнее заблаговременно повысить функциональный уровень мышечного корсета. Поэтому не следует спешить упражняться с многопудовыми тяжестями.

Комплекс Атлетической гимнастики

1. Выпады 3 x 10+10
2. Подтягивание 3 x максимум
3. Отжимание от брусьев 3 x максимум
4. Гиперэкстензия 3x12

5. Пресс низ 1х макс
6. Пресс верх 1 х макс.
7. Пресс косые мышцы 1 х максим.

Спина

- 1.Тяга перед собой 4х 12,10,8
2. Тяга гантелей 3х12,10,8
3. Тяга штанги в наклоне 3х 12,10,8
4. Тяга блока за голову 3х 12,10,8

Первая тренировка

- 1.Жим лежа на горизонтальной скамье разминка 2х10, рабочие 4х10.
- 2.Разводка лежа рабочие 4х8
- 3.Отжимание на брусьях рабочие 4х8
- 4.Французский жим лежа рабочие 4х8
- 5.Подъем штанги на бицепс стоя рабочие 4х8
- 6.Разгибание рук со штокком стоя рабочие 4х8
- 7.Попеременный подъем на бицепс с гантелями рабочие 4х8

Последующие тренировки

1. Жим стоя перед собой разминочные 2х8, рабочие 4х8
2. Подъем гантелей в стороны рабочие 4х8
3. Разводка в стороны в наклоне рабочие 4х8
4. Тяга штанги к подбородку рабочие 4х8
5. Тяга штанги к поясу в наклоне рабочие 4х8
6. Становая тяга рабочие 4х8

Рекомендуемая литература

Основная литература

Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О.В.Парыгина. — Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html>

Сокур, Б.П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие / Б.П.Сокур, Ю.Н.Эртман, С.Е.Воробьева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95635.html>

Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В.Зюкин, В.С.Кунарев, А.Н.Дитятин [и др.]; под редакцией А.В.Зюкина, Л.Н.Шелковой, М.В.Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>

Архипова, Т.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Т.Н.Архипова, А.Б.Архипов. — Москва: Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html>

Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В.Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

Дополнительная литература

Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое

пособие / Т.Ю.Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html>

Куршев, А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие / А.В.Куршев. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 212 с. — ISBN 978-5-7882-2626-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100691.html>

Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения: учебное пособие / О.П.Власова, Ю.В.Коричко, С.А.Давыдова, А.Р.Галеев. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-00047-522-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92805.html>

Потапов, Д.А. Совершенствование игры в баскетбол на учебных занятиях в ВУЗе: учебно-методическое пособие / Д.А.Потапов, В.Н.Пушкина, А.А.Сопарев. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-209-08808-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105806.html>

Современный подход к тренировке защитных действий в баскетболе: учебно-методическое пособие / А.И.Кардашевский, Е.Г.Кожевникова, А.А.Гордеев [и др.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 73 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111420.html>

Быченков, С.В. Легкая атлетика: учебное пособие / С.В.Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85500.html>

Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой: учебное пособие / В.А.Гриднев, В.П.Шибкова, Е.В.Голякова [и др.]. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2052-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99762.html>

Джалилов, П.Б. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебное пособие / П.Б.Джалилов, Е.В.Гусельникова, Е.А.Стогова. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. — 132 с. — ISBN 978-5-7937-1577-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102403.html>

Фетисова, С.Л. Волейбол: учебное пособие / С.Л.Фетисова, А.М.Фокин, Ю.Я.Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592.html>

Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html>

Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25

марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н.Е.Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

К РАЗДЕЛУ 1. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Тема 1.2 Легкая атлетика

Учебно-тренировочные занятия

-При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

-Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

-Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

-Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов

- Бег на короткие дистанции: техника «низкого» старта. Специально подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.

- Бег на дистанции от 400 метров: совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.

- Прыжки в длину: прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости

-Заполнение дневника самоконтроля

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА.

Тренировка должна состоять из подготовительной или разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Начиная с тренировочного этапа, рекомендуется после проведения общей разминки выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых -

подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия. В основной части занятия изучают и совершенствуют технику легкоатлетических видов. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением методических принципов. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на преподавателя, проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям имеют студенты не имеющие медицинских противопоказаний. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции преподавателя, правила упражнения(ий), техники безопасности, самостоятельно (без согласования с преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, выходить за пределы места проведения занятий только с разрешения преподавателя);

- приступать к тренировочному занятию только в спортивной одежде и обуви;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования. Не использовать в процессе занятий запрещенные средства (алкогольную, наркотическую продукцию и т.д.), в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом преподавателю, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям;

- незамедлительно сообщать преподавателю или иным ответственным должностным лицам организации о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц;

При беге:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;

- во избежание столкновений во время бега исключить резко «стопорящую» остановку;

При выполнении прыжков:

- выполнять прыжки только после того, как будет свободен сектор;

- грабли класть зубьями вниз;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

- выполнять прыжки, когда преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;

- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимися;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Рекомендуемая литература

Основная литература

Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О.В.Парыгина. — Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html>

Сокур, Б.П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие / Б.П.Сокур, Ю.Н.Эртман,

С.Е.Воробьева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95635.html>

Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В.Зюкин, В.С.Кунарев, А.Н.Дитятин [и др.]; под редакцией А.В.Зюкина, Л.Н.Шелковой, М.В.Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>

Архипова, Т.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Т.Н.Архипова, А.Б.Архипов. — Москва: Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html>

Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В.Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

Дополнительная литература

Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т.Ю.Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html>

Куршев, А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие / А.В.Куршев. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 212 с. — ISBN 978-5-7882-2626-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100691.html>

Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения: учебное пособие / О.П.Власова, Ю.В.Коричко, С.А.Давыдова, А.Р.Галеев. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-00047-522-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92805.html>

Потапов, Д.А. Совершенствование игры в баскетбол на учебных занятиях в ВУЗе: учебно-методическое пособие / Д.А.Потапов, В.Н.Пушкина, А.А.Сопарев. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-209-08808-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105806.html>

Современный подход к тренировке защитных действий в баскетболе: учебно-методическое пособие / А.И.Кардашевский, Е.Г.Кожевникова, А.А.Гордеев [и др.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 73 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111420.html>

Быченков, С.В. Легкая атлетика: учебное пособие / С.В.Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85500.html>

Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой: учебное пособие / В.А.Гриднев, В.П.Шибкова, Е.В.Голякова [и др.]. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2052-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. —

URL: <https://www.iprbookshop.ru/99762.html>

Джалилов, П.Б. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебное пособие / П.Б.Джалилов, Е.В.Гусельникова, Е.А.Стогова. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. — 132 с. — ISBN 978-5-7937-1577-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102403.html>

Фетисова, С.Л. Волейбол: учебное пособие / С.Л.Фетисова, А.М.Фокин, Ю.Я.Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592.html>

Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html>

Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р.Р. Абдуллин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н.Е.Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М., Побыванец В.С. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

К РАЗДЕЛУ 1. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Тема 1.3 Бадминтон

Учебно-тренировочные занятия

-При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

-Дыхательные упражнения: концентрируясь на элементах дыхательного процесса, изменяя соотношение между длиной и глубиной вдоха и выдоха, их ритмичностью, задержками дыхания на вдохе или выдохе и т.п., можно воздействовать на тонус ЦНС, степень концентрации (диссоциации) внимания.

-Упражнения на концентрацию и распределение внимания состоят в созерцании внешних объектов и внутренних образов. Цель – научиться вызывать нужные образы и таким образом модифицировать сознание.

-Психотехнические игры. Обычно соревновательного характера, например, «муха» - в квадрате 3х3 поочередно гоним «муху» в другую клетку, стремясь, чтобы она не «улетела» за пределы клеток. Развивают произвольное внимание, распределение внимания, быстроту реакции и т.д.

-Энергетические упражнения – состоят в вызывании ощущения энергетических «сгустков», «шаров», нагрева, холода, покалывания и т.д. путём сосредоточения внимания и яркого образного представления. Используется для релаксации и активизации тех или иных частей тела. Обычно этому упражнению предшествует особая разминка и подготовительные упражнения.

-Парные и групповые упражнения – основаны на перераспределении энергии в парах и группах; состоят из статистических и динамических; соединений рук, «пальцовки». Все жонглирования и прочее выполняются и той, и другой рукой.

-Имитации ударов. Темп сильно варьируется, условия выполнения также, применяются проводки руки обучаемого рукой преподавателя; выполнение имитаций вслепую; после дополнительных заданий (прыжки, кувырки, и т.п.). Весьма важно выполнение имитаций в очень медленном темпе. Это помогает почувствовать работу мышц (или ненужность такой работы).

-При обучении стойкам и хваткам применяются образы для создания обучающимся своего комплекса ощущений, соответствующего правильному выполнению приёма.

-Передвижения. Показывается несколько вариантов передвижений, поощряется стремление самостоятельно работать над ними. Подчёркивается необходимость передвижения «как в игре» и ощущать себя как в игре, иначе упражнение бессмысленно.

-Методика начального обучения способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений.

-Методика обучения перемещениям в бадминтоне.

-Методика обучения стойкам бадминтониста.

-Методика обучения хватке бадминтонной ракетки.

-Обучение и методика подач (короткая, плоская, высокодалекая).

-Совершенствование техники подач и ударов в бадминтоне. Подача из 10 подач (по заданию преподавателя)

-Обучение и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки.

-Обучение и методика преподавания ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки.

-Обучение и методика преподавания техники атакующих ударов.

-Обучение и методика преподавания техники ударов у сетки.

-Методика обучения тактическим действиям в одиночных и парных играх.

-Заполнение дневника самоконтроля

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с планом дисциплины планом, рассчитанным на 16 академических часов. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных мероприятиях (тренировочные игры);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для реализации данного раздела программы наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;
- различные виды жонглирования воланом.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА.

Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;
- площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- волосы аккуратно подобрать с помощью резиночки;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку под руководством преподавателя.

Требования безопасности во время занятий по бадминтону.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Преподаватель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до обучающихся.
- Во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра в зависимости от антропометрических данных студента.
- Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

– Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения преподавателя.

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Рекомендуемая литература

Основная литература

Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О.В.Парыгина. — Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html>

Сокур, Б.П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие / Б.П.Сокур, Ю.Н.Эртман, С.Е.Воробьева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95635.html>

Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В.Зюкин, В.С.Кунарев, А.Н.Дитятин [и др.]; под редакцией А.В.Зюкина, Л.Н.Шелковой, М.В.Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>

Архипова, Т.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Т.Н.Архипова, А.Б.Архипов. — Москва: Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html>

Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В.Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

Дополнительная литература

Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т.Ю.Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html>

Куршев, А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в

состоянии здоровья: учебное пособие / А.В.Куршев. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 212 с. — ISBN 978-5-7882-2626-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100691.html>

Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения: учебное пособие / О.П.Власова, Ю.В.Коричко, С.А.Давыдова, А.Р.Галеев. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-00047-522-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92805.html>

Потапов, Д.А. Совершенствование игры в баскетбол на учебных занятиях в ВУЗе: учебно-методическое пособие / Д.А.Потапов, В.Н.Пушкина, А.А.Сопарев. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-209-08808-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105806.html>

Современный подход к тренировке защитных действий в баскетболе: учебно-методическое пособие / А.И.Кардашевский, Е.Г.Кожевникова, А.А.Гордеев [и др.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 73 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111420.html>

Быченков, С.В. Легкая атлетика: учебное пособие / С.В.Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85500.html>

Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой: учебное пособие / В.А.Гриднев, В.П.Шибкова, Е.В.Голякова [и др.]. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2052-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99762.html>

Джалилов, П.Б. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебное пособие / П.Б.Джалилов, Е.В.Гусельникова, Е.А.Стогова. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. — 132 с. — ISBN 978-5-7937-1577-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102403.html>

Фетисова, С.Л. Волейбол: учебное пособие / С.Л.Фетисова, А.М.Фокин, Ю.Я.Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592.html>

Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html>

Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р.Р. Абдуллин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н.Е.Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная

Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
К РАЗДЕЛУ 2. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ПО ГРУППОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирала те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4
К РАЗДЕЛУ 2. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ПО ГРУППОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Тема 2.1 Волейбол. Баскетбол

ВОЛЕЙБОЛ

Учебно-тренировочные занятия

-При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

-Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

-Правила игры.

-Техника безопасности игры.

-Игра по упрощенным правилам волейбола.

-Игра по правилам.

-Заполнение дневника самоконтроля

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и т.д.

Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением технике и тактике волейбола. Основным ее средством (кроме средств волейбола) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов волейбола студенты изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 градусов одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

БАСКЕТБОЛ

Учебно-тренировочные занятия

-При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

-Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.

-Правила игры.

-Техника безопасности игры.

-Игра по упрощенным правилам баскетбола.

-Игра по правилам.

-Заполнение дневника самоконтроля

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и т.д.

Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением технике и тактике волейбола. Основным ее средством (кроме средств волейбола) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов волейбола студенты изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА.

Преподаватель должен следить за тем, чтобы обучающиеся:

- Не выполняли ведение мяча с опущенной головой
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передаче
- Не передавали мяч в спину партнера
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков
- Не ставили подножек
- Не выставляли локти
- Не делали блокировок
- Не толкались руками.

Обучающиеся должны помнить, что:

▪ Запрещается без разрешения преподавателя брать инвентарь и выполнять физические упражнения

▪ Запрещается без наблюдения преподавателя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо

- Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит
- Во время ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью
- Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещения соперника.

При передачах мяча:

- Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
- Не передавать мяч, если его не видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
- Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.

Во время игры:

- Не толкать в спину и локтями
- Не отнимать мяч вдвоем
- Не блокировать
- Не ставить бедро
- Не ставить подножек
- Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
- Не бить по рукам
- Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
- Не ставить подножек
- Не цеплять соперника за руки.

Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать сокурсника, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

Рекомендуемая литература

Основная литература

Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О.В.Парыгина. — Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html>

Сокур, Б.П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие / Б.П.Сокур, Ю.Н.Эртман, С.Е.Воробьева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95635.html>

Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В.Зюкин, В.С.Кунарев, А.Н.Дитятин [и др.]; под редакцией А.В.Зюкина, Л.Н.Шелковой, М.В.Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>

Архипова, Т.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Т.Н.Архипова, А.Б.Архипов. — Москва: Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html>

Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В.Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

Дополнительная литература

Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т.Ю.Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html>

Куршев, А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие / А.В.Куршев. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 212 с. — ISBN 978-5-7882-2626-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100691.html>

Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения: учебное пособие / О.П.Власова, Ю.В.Коричко, С.А.Давыдова, А.Р.Галеев. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-00047-522-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92805.html>

Потапов, Д.А. Совершенствование игры в баскетбол на учебных занятиях в ВУЗе: учебно-методическое пособие / Д.А.Потапов, В.Н.Пушкина, А.А.Сопарев. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-209-08808-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105806.html>

Современный подход к тренировке защитных действий в баскетболе: учебно-методическое пособие / А.И.Кардашевский, Е.Г.Кожевникова, А.А.Гордеев [и др.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 73 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111420.html>

Быченков, С.В. Легкая атлетика: учебное пособие / С.В.Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85500.html>

Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой: учебное пособие / В.А.Гриднев, В.П.Шибкова, Е.В.Голякова [и др.]. — Тамбов: Тамбовский

государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2052-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99762.html>

Джалилов, П.Б. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебное пособие / П.Б.Джалилов, Е.В.Гусельникова, Е.А.Стогова. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. — 132 с. — ISBN 978-5-7937-1577-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102403.html>

Фетисова, С.Л. Волейбол: учебное пособие / С.Л.Фетисова, А.М.Фокин, Ю.Я.Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592.html>

Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html>

Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н.Е.Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5
К РАЗДЕЛУ 2. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ПО ГРУППОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Тема 2.2 (2.3) Ручной мяч

Учебно-тренировочные занятия

-При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

-Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

-Правила игры.

-Техника безопасности игры.

-Заполнение дневника самоконтроля

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА.

Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации тренировки служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач игры в гандбол. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный методы.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный способ, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и упражнение на гибкость.

Во время тренировочных занятий следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения преподавателя;
- избегать столкновений;
- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА.

- 1) Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.
- 2) Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.
- 3) Занимающиеся, опоздавшие к началу, на занятия не допускаются.
- 4) Установка и переноска снарядов в зале осуществляется только по указанию преподавателя.
- 5) Выход студентов из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

6) В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

В гандболе более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий гандболом, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке.
2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадки.
3. Следить, чтобы в зонах безопасности во время тренировки и соревнований не было посторонних предметов и людей.
4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте.

5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, гандбол и метания, гандбол и бег и т. п.).

К занятиям подвижными и спортивными играми допускаются студенты, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия.

Занятия должны проводиться с учетом возрастнo-половых особенностей и двигательной подготовленности студентов.

Во время игр участники могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил:

1. Занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

2. Перед игрой участники должны снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти у них на руках должны быть коротко острижены, а очки закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

3. На занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания преподавателя, капитана команды.

4. Игра должна проводиться на сухой площадке. Если она проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.

5. Все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены.

6. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

7. Занятия должны проводиться под руководством преподавателя.

Рекомендуемая литература

Основная литература

Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О.В.Парыгина. — Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html>

Сокур, Б.П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие / Б.П.Сокур, Ю.Н.Эртман, С.Е.Воробьева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95635.html>

Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В.Зюкин, В.С.Кунарев, А.Н.Дитятин [и др.]; под редакцией А.В.Зюкина, Л.Н.Шелковой, М.В.Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>

Архипова, Т.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Т.Н.Архипова, А.Б.Архипов. — Москва: Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html>

Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В.Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-

00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

Дополнительная литература

Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т.Ю.Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html>

Куршев, А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие / А.В.Куршев. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 212 с. — ISBN 978-5-7882-2626-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100691.html>

Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения: учебное пособие / О.П.Власова, Ю.В.Коричко, С.А.Давыдова, А.Р.Галеев. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-00047-522-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92805.html>

Потапов, Д.А. Совершенствование игры в баскетбол на учебных занятиях в ВУЗе: учебно-методическое пособие / Д.А.Потапов, В.Н.Пушкина, А.А.Сопарев. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-209-08808-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105806.html>

Современный подход к тренировке защитных действий в баскетболе: учебно-методическое пособие / А.И.Кардашевский, Е.Г.Кожевникова, А.А.Гордеев [и др.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 73 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111420.html>

Быченков, С.В. Легкая атлетика: учебное пособие / С.В.Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85500.html>

Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой: учебное пособие / В.А.Гриднев, В.П.Шибкова, Е.В.Голякова [и др.]. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2052-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99762.html>

Джалилов, П.Б. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебное пособие / П.Б.Джалилов, Е.В.Гусельникова, Е.А.Стогова. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. — 132 с. — ISBN 978-5-7937-1577-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102403.html>

Фетисова, С.Л. Волейбол: учебное пособие / С.Л.Фетисова, А.М.Фокин, Ю.Я.Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592.html>

Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html>

Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р.Р. Абдуллин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н.Е.Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М., Побыванец В.С. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

не предусмотрены учебным планом

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Рекомендуемая литература

Основная литература

Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О.В.Парыгина. — Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html>

Сокур, Б.П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие / Б.П.Сокур, Ю.Н.Эртман, С.Е.Воробьева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95635.html>

Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В.Зюкин, В.С.Кунарев, А.Н.Дитятин [и др.]; под редакцией А.В.Зюкина, Л.Н.Шелковой, М.В.Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>

Архипова, Т.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Т.Н.Архипова, А.Б.Архипов. — Москва: Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html>

Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В.Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

Дополнительная литература

Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т.Ю.Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система

IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html>

Куршев, А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие / А.В.Куршев. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 212 с. — ISBN 978-5-7882-2626-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100691.html>

Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения: учебное пособие / О.П.Власова, Ю.В.Коричко, С.А.Давыдова, А.Р.Галеев. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-00047-522-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92805.html>

Потапов, Д.А. Совершенствование игры в баскетбол на учебных занятиях в ВУЗе: учебно-методическое пособие / Д.А.Потапов, В.Н.Пушкина, А.А.Сопарев. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-209-08808-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105806.html>

Современный подход к тренировке защитных действий в баскетболе: учебно-методическое пособие / А.И.Кардашевский, Е.Г.Кожевникова, А.А.Гордеев [и др.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 73 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111420.html>

Быченков, С.В. Легкая атлетика: учебное пособие / С.В.Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85500.html>

Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой: учебное пособие / В.А.Гриднев, В.П.Шибкова, Е.В.Голякова [и др.]. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2052-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99762.html>

Джалилов, П.Б. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебное пособие / П.Б.Джалилов, Е.В.Гусельникова, Е.А.Стогова. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. — 132 с. — ISBN 978-5-7937-1577-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102403.html>

Фетисова, С.Л. Волейбол: учебное пособие / С.Л.Фетисова, А.М.Фокин, Ю.Я.Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592.html>

Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html>

Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р.Р. Абдуллин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н.Е.Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5.2. Вопросы для самостоятельного изучения

Блок 1

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
11. Рекреационная физическая культура
12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
13. Методы и формы занятий физическими упражнениями
14. Основные положения методики закаливания.
15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.
16. Оздоровительные системы физических упражнений.
17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
18. Гигиенические основы закаливания.
19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

Блок 2

1. Средства и методы спортивной тренировки.
2. Закономерности спортивной тренировки:
 - направленность к высшим достижениям;
 - единство общей и специальной физической подготовки;
 - непрерывность тренировочного процесса.
3. Закономерности спортивной тренировки:

- постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований;
 - волнообразное изменение тренировочных нагрузок;
 - цикличность тренировочного процесса.
4. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
 5. Современные популярные системы физических упражнений.
 6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
 7. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
 8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.
 9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.
 10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
 11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
 12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
 13. Общие основы лечебной физической культуры.
 14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
 15. ЛФК при заболеваниях суставов.
 16. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
 17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
 18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
 19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры

Блок 3

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
11. Участие в спортивных соревнованиях

Блок 4

1. Питание как фактор здорового образа жизни.
2. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.
3. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма.
4. Борьба с вредными привычками.

Блок 5

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Педагогический контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
6. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Блок 6

1. Спортивная классификация.
2. Студенческий спорт.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
5. Система студенческих спортивных соревнований.
6. Общественные студенческие спортивные организации.
7. Олимпийские игры и Универсиады.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
10. Спортивная классификация.
11. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
12. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

5.3. Задания для самостоятельной работы

Блок 1

1. Осанка –это:
 - а) пропорциональное соотношение всех частей тела
 - б) привычное положение тела непринужденно стоящего человека
 - в) соотношение длины туловища и ног человека
2. Основой антропометрических стандартов является:
 - а) возраст
 - б) вес
 - в) рост
3. К субъективным показателям самоконтроля относятся:
 - а) настроение
 - б) жизненная ёмкость легких
 - в) скорость реакции на раздражители
4. К объективным показателям самоконтроля относятся:
 - а) артериальное давление
 - б) работоспособность
 - в) переносимость нагрузок
5. Степ-тест Кэрша является показателем деятельности:
 - а) нервно-мышечного аппарата
 - б) сердечно-сосудистой системы

- в) вестибулярного аппарата
- 6. Состояние дыхательной системы оценивается по результатам:
 - а) пробы Ромберга
 - б) пробы Мартине
 - в) пробы Генчи
- 7. Укажите верное определение индекса Кетле:
 - а) отношение окружности грудной клетки к росту
 - б) отношение жизненной ёмкости легких к массе тела
 - в) отношение массы тела к росту

Блок 2

- 1. Ловкость – это способность человека:
 - а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени
 - б) быстро овладеть техникой циклических движений
 - в) быстро овладеть движениями с высокой координационной сложностью
- 2. Выносливость – это:
 - а) способность организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды
 - б) способность организма противостоять утомлению
 - в) способность организма быстро восстанавливаться после физических упражнений
- 3. Быстрота – это способность человека выполнять:
 - а) движения с минимальным усилием
 - б) движения с максимальной амплитудой
 - в) движения в минимальный промежуток времени
- 4. Укажите не подходящее средство развития быстроты:
 - а) бег в гору
 - б) бег по песку
 - в) бег с закрытыми глазами
- 5. Какой из перечисленных факторов влияет на проявление степени гибкости человека:
 - а) половая принадлежность
 - б) предварительная разминка
 - в) конституция спортсмена
- 6. Укажите неправильный метод развития силы:
 - а) динамических усилий
 - б) изометрических усилий
 - в) запредельных усилий
- 7. Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:
 - а) 20-30 сек
 - б) 40 сек – 3-5 мин
 - в) 40 мин – 3 часа

Блок 3

- 1. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:
 - а) 2-4 часа
 - б) 4-7 часов
 - в) 7-10 часов
- 2. Задачами комплекса УГГ являются:
 - а) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека
 - б) полноценно включить организм в предстоящую работу
 - в) развить и совершенствовать выносливость
- 3. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гимнастики:
 - а) общеразвивающие

- б) на гибкость
- в) со значительным отягощением

4. Укажите вид упражнений, которые не входят в структуру комплекса утренней гимнастики:

- а) для мышц верхних и нижних конечностей
 - б) бег на месте
 - в) прыжки в длину с разбега
5. Знания по составлению комплекса утренней гимнастики помогают составить:
- а) программу развития физических качеств
 - б) комплекс производственной гимнастики
 - в) план спортивных мероприятий

Блок 4

1. Тренеров в Древней Греции называли:

- а) мастерами
- б) олимпийщиками
- в) гимнастами

2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:

- а) правительство страны
- б) национальный олимпийский комитет
- в) национальный олимпийский комитет

3. Основопологающие принципы современных олимпийских игр изложены в:

- а) олимпийской клятве
- б) положении об олимпийской солидарности
- в) Олимпийской хартии

4. Пять олимпийских колец символизируют:

- а) пять принципов олимпийского движения
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а) они отличались миролюбивым характером соревнований
- б) в них принимали участие атлеты со всего мира
- в) в период проведения игр прекращались войны

Блок 5

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а) переоценивают свои возможности
- б) следуют указаниям преподавателя
- в) не умеют владеть своими эмоциями

2. Техникой движений принято называть:

- а) рациональную организацию двигательных действий
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений

3. Подводящие упражнения применяются:

- а) если обучающийся недостаточно физически развит
- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок

4. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а) через рот и нос попеременно
- б) только через рот
- в) только через нос

5. Назовите способы передвижения человека:

- а) группировка
- б) метание
- в) ползание

5.4. Основные термины и понятия по всему курсу

Адаптация — приспособление организма к изменяющимся условиям существования.

Агитационно-массовая работа (область физической культуры и спорта) - лекции и беседы, показательные выступления, оформление специальных стендов и газет, массовые соревнования, выступления и др.

Анализатор — сложные нервные механизмы, осуществляющие восприятия и анализ раздражений, поступающих как из внешней, так и из внутренней среды организма.

Атрофия — структурные патологические изменения в тканях, связанные с нарушением обмена веществ в них.

Аутизм — болезненное состояние психики, характеризующееся замкнутостью человека на своих переживаниях, уходом от реального внешнего мира.

Врачебный контроль (область физической культуры и спорта) — сроки медицинских осмотров занимающихся, Участников соревнований, специальные врачебные наблюдения и исследования, контроль за санитарным состоянием мест занятий, консультации врача.

Выносливость — способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность.

Гибкость — способность к движениям опорно-двигательного аппарата с большим размахом и развитием подвижности в отдельных суставах.

Дефект развития — физический или психический недостаток, вызывающий нарушение нормального развития ребенка.

Интенсивность нагрузки — это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени.

Координационные способности — умение рационально, синхронно, в определенной последовательности выполнять движения и двигательные действия.

Коррекция — частичное или полное исправление, ослабление недостатков психического и физического развития у детей с помощью специальной системы педагогических приемов и рекомендаций.

Ловкость — способность овладевать новыми движениями и быстро включить их в меняющиеся двигательные ситуации.

Моторика — двигательная система организма; отдельных его органов и систем. Моторная плотность занятия - это процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность и определяется отношением времени, израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени, отведенному на занятие. (Если, например, в том же уроке эти затраты достигают 35 мин, то моторная плотность будет равна 77,7%).

Мышечная сила (как характеристика физических возможностей человека) — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Объем нагрузки — это длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц и т.д.).

Осанка — привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Основа техники — это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Основное (ведущее) звено техники — это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Выполнение ведущего звена техники в движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

Организационная работа (область физической культуры и спорта) — комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними, подготовка актива (инструкторов-общественников, судей), проведение собраний по организационным вопросам, отчеты.

Ортопедия — отрасль медицины, занимающаяся изучением, предупреждением и лечением деформаций и нарушений функций опорно-двигательного аппарата.

Плоскостопие — деформация стопы, характеризующаяся стойким утолщением, т.е. опущением, свода стопы, вплоть до его полного исчезновения.

Пульсометрия — это показатель величины физической нагрузки и её динамики во время занятий физическими упражнениями. Подсчет частоты сердечных сокращений проводится перед началом занятия, перед и после выполнения отдельных упражнений или серии.

Сила — способность человека преодолевать собственный вес, физические трудности, противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий.

Сколиоз — боковое искривление позвоночника (левосторонний, правосторонний, смешанный), может быть в верхней, средней или нижней части позвоночника.

Скорость — способность выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени.

Скорость движения — это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени. При определении скорости в поступательном движении ее обычно измеряют в метрах в секунду (линейная скорость), а при вращательном — в радианах в секунду (угловая скорость).

Соревновательные упражнения — это целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта.

Специально-подготовительные упражнения — это такие действия, которые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей.

Специальная выносливость — это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности.

Темп движения — это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле, и т.п. При однократных движениях (одиночных прыжках, метании) темп, естественно, не наблюдается. Темп определяется количеством повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту. Так, темп 120 в ходьбе равен 120 шагам в минуту. Темп движений находится в обратно пропорциональной зависимости от их длительности: чем она меньше, тем он выше. Например, уменьшение длительности шага в беге на коньках на определенной дистанции ведет к повышению частоты шагов.

Тест — это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений.

Умения — готовность к быстрому, точному, осознанному выполнению каких-либо действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта.

Учебно-методическая работа (область физической культуры и спорта) — составление учебно-методической документации и расписания, проведение мероприятий по повышению квалификации преподавателей, тренеров (открытые и показательные уроки, взаимопосещения) и др.

Учебно-тренировочная работа (область физической культуры и спорта) — сроки занятий по тренировочным периодам, расписание по группам, календарь и положение о спортивных соревнованиях, сроки подготовки и выполнения нормативных требований.

Физическое воспитание — комплексная система воздействия на личность в процессе использования физических, санитарно-гигиенических и здоровьесберегающих технологий.

Физическая культура — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическая рекреация — вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

Физическая подготовка — вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.). Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена (физическая подготовка спринтера, боксера, борца и т.п.).

Физические способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Физическое развитие — процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений. Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

Физические упражнения — движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков. С одной стороны — это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой — это метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, «сквозным» средством всех видов физической культуры (неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации).

Игровая деятельность - управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Объем техники — общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники — степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это — соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие - рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры - теоретические основы и совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация - групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры - командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры - характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Физические способности спортсменов - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере предопределены генетически.

Физические качества - отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Система подготовки - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

Пассивная тактика — это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге, велосипедном спорте, контратака в боксе, фехтовании, в футболе и др.

Активная тактика — это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя в боксе к замедленному. Частая смена технических приемов и комбинаций в футболе, гандболе; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заезде, заплыве — в прыжках в длину и в высоту, метаниях, велоспорте, плавании и др.

Тактический план — это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тактический план имеет следующие разделы:

Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.

Общая форма тактической борьбы — активная, пассивная, комбинированная.

Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.

Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки).

Возможные переключения от одного вида тактики к другому непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы.

Способы маскировки собственных намерений (действий).

Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.

Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.

Структура тренировки - исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют средний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (макроцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Микроструктура — это структура отдельно тренировочного занятия и маховых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий (А.Р.-Л.П. Матвеев).

Мезоструктура — структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов (А.Р.- Л.П. Матвеев).

Макроструктура — структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодичных, годичных и многолетних (А.Р. - Л.П. Матвеев).

Тренировочная нагрузка - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.

Спортивные соревнования — составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Структура соревновательной деятельности - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

Структура соревнований по спортивной игре - разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Управление - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений. Выделяют управление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Планирование и контроль - основные функции управления.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Приложение №1 к рабочей программе дисциплины

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература:

№ п/п	Автор, название, выходные данные, место издания, изд-во год издания	Наличие в ЭБС
1.	Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О.В.Парыгина. — Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/97326.html	*
2.	Сокур, Б.П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие / Б.П.Сокур, Ю.Н.Эртман, С.Е.Воробьева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95635.html	*
3.	Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В.Зюкин, В.С.Кунарев, А.Н.Дитятин [и др.]; под редакцией А.В.Зюкина, Л.Н.Шелковой, М.В.Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/98630.html	*

4.	Архипова, Т.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Т.Н.Архипова, А.Б.Архипов. — Москва: Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/104990.html	*
5.	Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В.Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70821.html	*

7.2.Дополнительная литература:

<i>№ п/п</i>	<i>Автор, название, выходные данные, место издания, изд-во год издания</i>	<i>Наличие в ЭБС</i>
1.	Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т.Ю.Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85832.html	*
2.	Куршев, А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие / А.В.Куршев. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 212 с. — ISBN 978-5-7882-2626-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100691.html	*
3.	Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения: учебное пособие / О.П.Власова, Ю.В.Коричко, С.А.Давыдова, А.Р.Галеев. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-00047-522-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/92805.html	*
4.	Потапов, Д.А. Совершенствование игры в баскетбол на учебных занятиях в ВУЗе: учебно-методическое пособие / Д.А.Потапов, В.Н.Пушкина, А.А.Сопарев. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-209-08808-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/105806.html	*
5.	Современный подход к тренировке защитных действий в баскетболе: учебно-методическое пособие / А.И.Кардашевский, Е.Г.Кожевникова, А.А.Гордеев [и др.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 73 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/111420.html	*
6.	Быченков, С.В. Легкая атлетика: учебное пособие / С.В.Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85500.html	*
7.	Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой: учебное пособие / В.А.Гриднев, В.П.Шибкова, Е.В.Голякова [и др.]. —	*

	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2052-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/99762.html	
8.	Джалилов, П.Б. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебное пособие / П.Б.Джалилов, Е.В.Гусельникова, Е.А.Стогова. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. — 132 с. — ISBN 978-5-7937-1577-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/102403.html	*
9.	Фетисова, С.Л. Волейбол: учебное пособие / С.Л.Фетисова, А.М.Фокин, Ю.Я.Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/98592.html	*
10.	Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/70784.html	*
11.	Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 164 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51799 .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	*
12.	Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н.Е.Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61053.html	*
13.	Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22227 .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	*

7.3.Нормативные правовые акты, материалы судебной практики

-Конституция Российской Федерации, принятая всенародным голосованием 12 декабря 1993 г., (Гл. 2 «Права и свободы человека и гражданина») (СПС КонсультантПлюс)

-Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями) (СПС КонсультантПлюс)

-Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта» (с последними изменениями и дополнениями) (СПС КонсультантПлюс)

-Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (СПС КонсультантПлюс)

-Распоряжение Правительства РФ от 03.06.2019 г. № 1188-р «Стратегия развития спортивной индустрии до 2035 года» (СПС КонсультантПлюс)

-Приказ Минспорта России от 02.09.2013 г. № 702 «Об утверждении Порядка признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядка его ведения» (СПС КонсультантПлюс)

-Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1.03.2016 г. № 134н «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне»» (СПС КонсультантПлюс)

-Закон Краснодарского края от 10.05.2011 г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае» (с последними изменениями и дополнениями) (СПС КонсультантПлюс)

-Всероссийский реестр видов спорта (СПС КонсультантПлюс)

7.4.Периодические издания

№ п/п	Данные издания	Наличие в библиотеке филиала	Наличие в ЭБС	Другой источник
1.	Теория и практика физической культуры	-	-	*
2.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	-	-	*
3.	Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта	-	-	*
4.	Адаптивная физическая культура	-	-	*
5.	Вестник спортивной науки	-	-	*
6.	Спортивный психолог	-	-	*
7.	Культура физическая и здоровье	-	-	*
8.	Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта	-	-	*
9.	Наука в олимпийском спорте	-	-	*
10.	Физическое воспитание студентов	-	-	*
11.	Физическая культура и спорт	-	-	*

8. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Интернет ресурс (адрес)	Описание ресурса
1.	https://www.minsport.gov.ru/ministry/	Министерство спорта Российской Федерации
2.	http://www.kubansport.ru/	Министерство по физической культуре и спорту Краснодарского края
3.	http://sportrules.boom.ru/	Правила различных спортивных игр

4.	http://olympic.ware.com.ua/	Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
5.	http://badminton.hut.ru	Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии
6.	http://www.gym.by.ru	Бодибилдинг on-line. Сайт, посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу, и всему что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах.
7.	http://boxing.ru	Бокс - информационный сайт. База данных по российским боксерам. Официальный рейтинг Федерация профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал "Гонг". Правила проведения боев.
8.	http://www.chigarev.hotmail.ru	Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи
9.	http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm	Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
10.	http://ball.r2.ru/	Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.
11.	http://www.niios.boom.ru	НИИ проблем олимпийского спорта. Основные направления работы. Лаборатории отделов. Методики.
12.	http://kidsport.narod.ru/	Ранний старт. Задача сайта - доведение до самой широкой аудитории родителей, тренеров, врачей и профессиональных спортсменов обобщенной информации о методиках раннего спортивного старта и уже имеющегося в этой важной сфере жизни опыта.
13.	http://sportlaws.infosport.ru	Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
14.	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/	Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.
15.	http://lib.sportedu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений.

16.	Сайты спортивных федераций РФ http://www.parasport.ru — Федерация парашютного спорта http://www.basket.ru — Федерация баскетбола http://www.paintball.ru — Федерация спортивного пейнтбола http://www.shashki.ru — Федерация шашек http://www.shaping.ru — Федерация шейпинга http://www.aiki.ru — Федерация айкидо http://www.far.risk.ru — Федерация альпинизма http://www.aerobics.ru — Федерация аэробики http://www.billiard-info.ru — Федерация бильярдного спорта http://www.volley.ru — Федерация волейбола http://www.russian-kayak.da.ru — Федерация гребли на байдаках и каноэ http://www.yachting.ru — Федерация парусного спорта http://www.rfrg.org — Федерация художественной гимнастики http://www.cycling.ru — федерация велосипедного спорта http://www.waterpolo.roc.ru — Федерация водного поло http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru — Федерация хоккея на траве http://www.fhr.ru — Федерация хоккея http://www.rusbandy.ru — Федерация хоккея с мячом
-----	---

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. *Методические указания по изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студента*

Важнейшим первоначальным условием является тщательная проработка всех основных положений конкретной темы по учебникам, учебным пособиям и рекомендуемым первоисточникам. Без вдумчивого уяснения и чёткого понимания конкретного учебного материала невозможно рассчитывать на успех.

Одной из важнейших задач высшей школы является развитие самостоятельности студентов в овладении знаниями, формирования основ непрерывного самообразования. Поэтому, современный студент – не столько объект обучения, сколько субъект самообразования. Он должен творчески подходить к овладению знаниями и навыками, добытыми наукой и многовековой практикой многих поколений людей.

Приступая к изучению дисциплины, студент знакомится с системой понятий, которая для него зачастую совершенно нова и требует довольно сложной перестройки всего мышления.

Дисциплина предусматривает для студентов очной формы обучения – лекционные и практические занятия, для студентов других форм обучения – лекционные занятия.

Изучение дисциплины завершается зачетом. Успешное изучение дисциплины требует посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой. Работа с конспектом лекций предполагает просмотр конспекта в тот же день после занятий. При этом необходимо пометить материалы конспекта, которые вызывают затруднения для понимания. При этом обучающийся должен стараться найти ответы на затруднительные вопросы, используя рекомендуемую литературу. Если ему самостоятельно не удалось разобраться в

материале, необходимо сформулировать вопросы и обратиться за помощью к преподавателю на консультации или ближайшей лекции. Обучающемуся необходимо регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

9.2. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.

На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях.

Следует учитывать также специфические особенности одежды и обуви, связанные с защитой тела от механических повреждений и отморожения. Одежда должна быть мягкой, чтобы не затруднять работу, связанную с быстрыми, резкими движениями и высокими энергетическими затратами.

Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Кроме того, одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота с поверхности кожи, что затрудняет теплоотдачу. Спортивные костюмы следует подбирать по росту, с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм.

В отдельных частях одежды не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей. Надежная защита организма от неблагоприятных влияний окружающей среды зависит во многом от материалов, употребляемых для пошива одежды.

Главное гигиеническое значение имеют и физические свойства теплопроводность, воздухопроницаемость, водоемкость и гигроскопичность.

Требования к обуви в большой мере повторяют требования, предъявляемые к одежде, но некоторые являются более высокими. В первую очередь это касается формы обуви и ее способности защищать ноги от механических повреждений, охлаждения и сырости.

В целом спортивная обувь должна быть легкой, удобной, достаточно просторной, но по ноге, а не больше; не нарушать кровообращение, кожное испарение, не вызывать деформации стопы, потертостей, потливости. Материалы обуви должны быть прочными, сравнительно мягкими, обладать плохой теплопроводностью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и отморожения и от механических воздействий. Обувь защищает стопу от охлаждения и влаги, механических повреждений и загрязнений. Ее форма и размер должны обеспечивать правильное положение стопы. Обувь должна быть легкой эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений. Ее теплозащитные и водоупорные свойства должны соответствовать погодным условиям.

Содержание практических занятий, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, правила безопасности и предупреждению травматизма фиксируются в данной РПД в разделе «План практических занятий» к каждому практическому занятию.

Знания студентов, обнаруженные на практических занятиях оцениваются преподавателем и учитываются при выставлении текущей аттестации по учебной дисциплине.

9.3. Методические указания по подготовке к лабораторным занятиям
не предусмотрено учебным планом

9.4. Методические указания по выполнению и оформлению контрольных работ
не предусмотрено учебным планом

9.5. Методические указания по выполнению и оформлению курсовых работ
не предусмотрено учебным планом

9.6. Методические указания по подготовке к зачету

Зачет проводится в устной форме путем проведения собеседования по вопросам, представленным в данной РПД.

Для прохождения зачета студенту необходимо иметь при себе зачетную книжку и письменные принадлежности. Для составления плана и конспекта ответа экзаменуемые обеспечиваются листами бумаги. На подготовку ответа отводится не менее 45 минут.

За нарушение дисциплины и порядка студенты могут быть удалены с экзамена.

Результат зачета выражается оценкой «зачтено», «не зачтено» и объявляются сразу после законченного ответа студента.

Оценка заносится преподавателем в ведомость и зачетную книжку студента.

В случае получения оценки «не зачтено» данная оценка заносится только в ведомость и считается академической задолженностью, которую студенту необходимо ликвидировать в течение текущего учебного года. В этом случае студенту выдается направление для сдачи зачета (повторно).

В результате оценки «не зачтено» студенту предоставляется возможность пересдать дисциплину дважды: первый – преподавателю, второй – комиссии. Сроки ликвидации академической задолженности указаны в графике ликвидации академической задолженности.

**10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ
ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ,
ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И
ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

№ п/п	Название программы/Системы	Описание программы/Системы
1.	СПС «КонсультантПлюс»	Справочно-поисковая система, в которой аккумулирован весь спектр продуктов направленный на то, чтобы при принятии того или иного решения пользователь обладал всей полнотой информации. Ежедневно в систему вводятся тысячи новых документов, полученных из разных источников: органов власти и управления, судов, экспертов.
2.	Официальный сайт Филиала	http://kubisep.ru/
3.	Программное обеспечение	- ESET NOD 32 Antivirus Business Edition - Пакет офисных приложений Apache OpenOffice - свободное программное обеспечение.

4.	ЭБС	- ЭБС «IPRbooks» - Электронная библиотека ОУП ВО «АТиСО» - Электронная полнотекстовая база данных филиала
5.	Автоматизированная система управления	- АСУ «СПРУТ»

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Мультимедийная аудитория № 203	-Интерактивная доска; - проектор; - дата-камера; - скайп-камера; -компьютер с выходом в интернет; - монитор.	- Система Консультант Плюс - ESET NOD 32 Antivirus Business Edition - Пакет офисных приложений Apache OpenOffice - свободное программное обеспечение.
Мультимедийная аудитория № 404	- Столы; - стулья; - проектор; - экран; - учебная доска - компьютер с выходом в интернет.	- Система Консультант Плюс - ESET NOD 32 Antivirus Business Edition - Пакет офисных приложений Apache OpenOffice - свободное программное обеспечение.
Учебная аудитория № 201 Б	- Столы; - стулья; - учебная доска.	
Мультимедийная аудитория № 101	- Столы; - стулья; - монитор; - компьютер; - интерактивная доска; - проектор.	- ESET NOD 32 Antivirus Business Edition - Пакет офисных приложений Apache OpenOffice - свободное программное обеспечение.
Спортивный зал ООО КК ФБ «Самсон»;	- Зал для занятий фитнесом; - спортивный инвентарь.	-Договор на использование спортивных сооружений с ООО КК ФБ «Самсон» от 01.09.2015г. до 01.03.2022 г.
Компьютерный класс 2	- Компьютеры – 7, объединенные в единую локальную сеть; - ноутбук – 1; - программное обеспечение; - учебная доска.	- Система Консультант Плюс - ESET NOD 32 Antivirus Business Edition - Пакет офисных приложений Apache OpenOffice - свободное программное обеспечение.
Мультимедийная аудитория № 306	- Проектор; - экран; - столы;	- ESET NOD 32 Antivirus Business Edition - Пакет офисных приложений

	- стулья; - учебная доска; - компьютер.	Apache OpenOffice - свободное программное обеспечение.
--	---	--

12. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- лекции;
- практические занятия;
- консультации преподавателя;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям, проработка дополнительных заданий, тестовых материалов, работа с литературой.

*Приложение №1
к разделу № 6 Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине*

6.1 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися ОПОП ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. При помощи фонда оценочных средств осуществляется контроль и управление процессом формирования компетенций, приобретения студентами необходимых знаний, умений и навыков, определенных ФГОС ВО, по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

В результате освоения данной дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

Общекультурные:

ОК-8 (способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

№ п/п	Код формируемой компетенции и ее содержание	Этапы (семестры) формирования компетенции в процессе освоения дисциплины				
		ОФО	ОЗФО	ОЗФО (ускор)	ЗФО	ЗФО (ускор)
1	ОК-8	2,3,4,5,6,	1,2,3,4	1,2,3,4	2,3,4,6	-

6.2 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ. ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

В зависимости от количества баллов оценивание компетентности студента оценивается по уровням:

- от 3 до 4 баллов - «минимальный уровень»,
- от 5 до 7 баллов - «базовый уровень»,
- от 8 до 9 баллов - «высокий уровень».

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

<i>Показатели оценивания</i>	<i>Критерии оценивания компетенций</i>	<i>Шкала оценивания</i>
Понимание смысла компетенции	<p>Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач (1 балл)</p> <p>Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. (2 балла)</p> <p>Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости (3 балла)</p>	<p>Минимальный уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Высокий уровень</p>
Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	<p>Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче (1 балл)</p> <p>Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. (2 балла)</p> <p>Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии. (3 балла)</p>	<p>Минимальный уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Высокий уровень</p>
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	<p>Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач. (1 балл)</p> <p>Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспособливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы (2 балла)</p> <p>Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам. (3 балла)</p>	<p>Минимальный уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Высокий уровень</p>

Шкала оценки письменных ответов по дисциплине

<i>№ п/п</i>	<i>Оценка</i>	<i>Характеристика ответа</i>	<i>Процент результативнос ти (правильных ответов)</i>
1	5/Отлично/ зачтено	Материал раскрыт полностью, изложен логично, без существенных ошибок, выводы доказательны и опираются на теоретические знания	80 - 100
2	4/Хорошо/ зачтено	Основные положения раскрыты, но в изложении имеются незначительные ошибки выводы доказательны, но содержат отдельные неточности	70 - 79
3	3/Удовлетвор ительно/ зачтено	Изложение материала не систематизированное, выводы недостаточно доказательны, аргументация слабая.	60 - 69
4	2/Неудовлет ворительно/ не зачтено	Не раскрыто основное содержание материала, обнаружено не знание основных положений темы. Не сформированы компетенции, умения и навыки.	менее 60

Шкала оценки в системе «зачтено – не зачтено»

<i>№ п/п</i>	<i>Оценка за ответ</i>	<i>Характеристика ответа</i>	<i>Процент результативнос ти (правильных ответов)</i>
1	Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное Умеет делать выводы без существенных ошибок Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.	60 - 100
2	Не зачтено	Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе не используется научная терминология. Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Отказ от ответа или отсутствие ответа.	менее 60

Шкала оценки образовательных достижений для тестовых материалов

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
80 - 100	5	отлично
70 ÷ 79	4	хорошо
60 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст /лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики и др. (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики и др. (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

6.3 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Этап формирования компетенций в процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» характеризуется следующими типовыми контрольными заданиями

6.3.1. Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине

Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

1. Атлетическая гимнастика

1. Место атлетической гимнастики в системе физического воспитания.
2. Основные задачи атлетической гимнастики.
3. Средства атлетической гимнастики.
4. Методические особенности атлетической гимнастики.
5. Виды атлетической гимнастики.
6. Образовательно-развивающие виды атлетической гимнастики и их характеристика.
7. Значение и задачи планирования учебной работы по атлетической гимнастике.
8. Характеристика основных документов планирования по атлетической гимнастике.
9. Составление рабочего плана по атлетической гимнастике.
10. Составление рабочей программы по атлетической гимнастике.
11. Составление плана-конспекта урока по атлетической гимнастике.
12. Виды учета учебной работы по атлетической гимнастике.
13. Зарождение атлетической гимнастики.
14. Атлетическая гимнастика в новое время.
15. Причины травм на занятиях по атлетической гимнастике.
16. Меры предупреждения травм на занятиях по атлетической гимнастике.
17. Страховка и помощь на занятиях по атлетической гимнастике.
18. Обучение приема страховки и помощь по атлетической гимнастике.
19. Структура урока по атлетической гимнастике.
20. Места занятий атлетической гимнастикой и их оборудование (тренажерные залы).
21. Условия успешного освоения атлетических упражнений.
22. Приемы обучения упражнениям.
23. Методы обучения упражнениям.
24. Определение и характеристика терминов атлетических упражнений.
25. Цель, задачи и этапы обучения атлетическим упражнениям.
26. Порядок проведения соревнований по атлетической гимнастике.
27. Состав судейской коллегии соревнований по атлетической гимнастике.
28. Права и обязанности судей, участников и представителей соревнований по атлетической гимнастике.
29. Положение и программа соревнований по атлетической гимнастике.

Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

2. Легкая атлетика

1. Классификация видов легкой атлетики.
2. Дайте характеристику и классификацию бега.
3. Дайте характеристику и классификацию ходьбы.
4. Дайте характеристику и классификацию прыжков.
5. Дайте характеристику и классификацию метаний.
6. Дайте характеристику и классификацию бега с барьерами.
7. Назовите основы техники легкоатлетических видов (ходьбы, бега, метаний, прыжков).
8. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
9. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения на занятиях по легкой атлетике.
10. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами.
11. Особенности занятий легкой атлетикой с лицами старшего возраста.
12. Охарактеризуйте легкоатлетические упражнения в других видах спорта.
13. Охарактеризуйте технику спортивной ходьбы.
14. Охарактеризуйте технику бега на короткие дистанции.
15. Охарактеризуйте технику бега на средние и длинные дистанции.
16. Охарактеризуйте технику барьерного бега.
17. Охарактеризуйте технику эстафетного бега.

Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

3. Бадминтон

1. Какой год истории спорта считают «началом» современного спортивного бадминтона?
2. Почему игра получила название «бадминтон»?
3. Когда состоялся первый официальный турнир по бадминтону?
4. В каком году создана Международная Федерация бадминтона?
5. В каком году проведено первое первенство мира среди мужчин по бадминтону?
6. Когда проведены первые соревнования на Кубок Убер?
7. В каком году образована Федерация бадминтона СССР?
8. В каком году Федерация бадминтона СССР стала членом IBF?
9. В каком году бадминтон стал Олимпийским видом спорта?
10. Назовите разновидности стоек в бадминтоне и их применение в игре.
11. Какие удары и подачи относятся к мягко выполняемым приемам?
12. Какие удары и подачи относятся к жестко выполняемым приемам?
13. Перечислите обязанности и права участника соревнования по бадминтону.
14. Когда участнику делается замечание, предупреждение или удаление с показом красной карточки?
15. Что входит в обязанности врача на соревнованиях?
16. Назовите размеры площадки для одиночной и комбинированной игры в бадминтон.
17. Как осуществляется жеребьевка перед началом встречи?
18. С какого поля подачи начинается каждая партия?
19. Перечислите возможные ошибки при подаче.
20. В чем заключается правило выбора продолжения игры?

Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

4. Волейбол

1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Техника игры в волейбол. Классификация.
3. Техника игры в нападении (волейбол).
4. Техника игры в защите (волейбол).
5. Тактика игры в волейбол. Классификация.
6. Индивидуальные тактические действия в нападении (волейбол).
7. Групповые тактические действия в нападении (волейбол).
8. Командные тактические действия в нападении (волейбол).
9. Индивидуальные тактические действия в защите (волейбол).
10. Групповые тактические действия в защите (волейбол).
11. Командные тактические действия в защите (волейбол).
12. Физическая подготовка волейболистов
13. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол
14. Обучение игровой и соревновательной деятельности волейболистов
15. Определение уровня физического развития волейболистов. Контрольные нормативы.
16. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по волейболу. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к одежде занимающегося.
17. Организация судейства соревнований по волейболу. Работа секретариата и обязанности судей.
18. Функции игроков в волейболе (блокирующий, диагональный нападающий, пасующий, «либеро», защитник).
19. Виды соревнований. Способы розыгрыша. Расписание соревнований. Обеспечение соревнований по волейболу. (Замены игроков, минутные перерывы).
20. Волейбол в физическом воспитании различных категорий населения.
21. История возникновения и развития волейбола.

Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

5. Баскетбол

1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Техника игры в баскетбол. Классификация.
3. Техника игры в нападении (баскетбол).
4. Техника игры в защите (баскетбол).
5. Тактика игры в баскетбол. Классификация.
6. Индивидуальные тактические действия в нападении (баскетбол).
7. Групповые тактические действия в нападении (баскетбол).
8. Командные тактические действия в нападении (баскетбол).
9. Индивидуальные тактические действия в защите (баскетбол).
10. Групповые тактические действия в защите (баскетбол).
11. Командные тактические действия в защите (баскетбол).
12. Физическая подготовка баскетболистов
13. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в баскетбол

14. Обучение игровой и соревновательной деятельности баскетболистов
15. Определение уровня физического развития баскетболиста. Контрольные нормативы.
16. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по баскетболу. Гигиенические требования к инвентарю, к оборудованию, к одежде занимающегося.
17. Концентрированная защита в баскетболе.
18. Рассредоточенная защита в баскетболе.
19. Смешанная система защиты в баскетболе.
20. Организация судейства соревнований по баскетболу. Работа секретариата и обязанности судей.
21. Активные формы защиты в баскетболе.
22. Пассивные формы защиты в баскетболе.
23. Функции игроков в баскетболе (центральной нападающий, защитник).
24. Виды соревнований. Способы розыгрыша. Расписание соревнований. Обеспечение соревнований по баскетболу. (Ситуации, замены игроков, минутные перерывы, мячи).
25. Основное время игры Понятие чистого, грязного времени. Правила 3-х секунд, 5-и секунд, 8-и секунд, 24-х секунд в баскетболе.
26. Характеристика технических приемов, необходимых для игры в баскетбол.
27. Характеристика приемов овладения мячом в защите и порядок их изучения (баскетбол)
28. Характеристика способов ведения мяча и методика его обучения (баскетбол).

**Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении
промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической
культуре и спорту»**

6. Ручной мяч

1. классификация техники игры в гандбол. Последовательность обучения приемам техники игры;
2. классификация тактики игры в гандбол. Последовательность обучения тактическим действиям в гандболе;
3. физические качества гандболиста. Средства и методы развития физических качеств;
4. методика судейства игры в гандбол. Распределение обязанностей и действий судей на площадке;
5. методика обучения стойкам, остановкам и перемещениям;
6. методика обучения технике игры в защите полевого игрока;
7. методика обучения передачам;
8. методика обучения броска. Особенности техники и обучения броскам с различных позиций;
9. методика обучения обманным действиям (финтам);
10. методика обучения ведению мяча и дриблингу;
11. методика обучения технике игры вратаря;
12. индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении передач;
13. индивидуальные тактические действия в защите при блокировании мяча;
14. индивидуальные тактические действия в защите при "держании нападающего";
15. индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении бросков;
16. индивидуальные тактические действия в нападении при выполнении финтов;
17. индивидуальные тактические действия вратаря в гандболе;
18. техническая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
19. тактическая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
20. физическая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
21. психологическая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
22. игровая подготовка гандболиста в различные периоды годичного цикла тренировки;
23. теоретическая подготовка гандболиста на различных этапах обучения и спортивного совершенствования;
24. взаимосвязь видов подготовки в гандболе

6.3.2. Тестовые материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине

К главе 1

Атлетическая гимнастика 1

1. В атлетической гимнастике суммарным весом поднятых за отдельное занятие отягощений называют:
 - 1) интенсивность нагрузки;
 - 2) объем нагрузки;
 - 3) сложность нагрузки;
 - 4) уровень развития силы.
2. После больших нагрузок организм обычно восстанавливается через:
 - 1) 4-5 дней;
 - 2) 1-2 дня;

- 3) 10-12 дней;
- 4) такие нагрузки вообще не вызывают снижения работоспособности.
3. Метод обучения, при котором упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных и подводящих упражнений, называется:
 - 1) методом расчлененного выполнения упражнений;
 - 2) методом упражнений;
 - 3) методом наглядной демонстрации;
 - 4) методом целостного выполнения упражнений.
4. Сила – это:
 - 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
 - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
 - 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
 - 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.
5. Оптимальное количество повторений, используемое в атлетической гимнастике:
 - 1) от 2 до 5;
 - 2) от 4 до 8;
 - 3) от 6 до 10;
 - 4) от 10 до 15.
6. Занятия атлетической гимнастикой лучше всего проводить в те часы, на которые приходится пик работоспособности, а именно:
 - 1) с 8 до 9 часов или с 14 до 16 часов;
 - 2) с 6 до 8 часов или с 18 до 20 часов;
 - 3) с 9 до 10 часов или с 20 до 22 часов;
 - 4) с 10 до 12 часов или с 16 до 19 часов.
7. Методический прием повышения воздействия на мышцы, характеризующийся соединением двух упражнений, влияющих на одну и ту же мышечную группу, в серию называется:
 - 1) суперсерией;
 - 2) трисерией;
 - 3) «пирамидой»;
 - 4) повторно-серийным.
8. Специально-прикладная часть занятия направлена на:
 - 1) развитие силы основных групп мышц;
 - 2) постепенное развитие общей выносливости и эмоциональную разрядку;
 - 3) подготовку всех органов и систем к предстоящей работе;
 - 4) расслабление мышц и развитие гибкости.
9. В первый год занятий атлетической гимнастикой тренироваться не более:
 - 1) 1-2 раз в неделю;
 - 2) 1 раза в неделю;
 - 3) 3-4 раз в неделю;
 - 4) 5-6 раз в неделю.
10. К субъективным показателям самоконтроля не относится:
 - 1) сон;
 - 2) пульс;
 - 3) аппетит;
 - 4) самочувствие.

Атлетическая гимнастика 2

1. В атлетической гимнастике плотностью работы, ее количеством за определенный промежуток времени, характеризующий длительность отдельного занятия, называют:

- 1) интенсивность нагрузки;
- 2) объем нагрузки;
- 3) сложность нагрузки;
- 4) уровень развития силы.

2. После средних нагрузок организм обычно восстанавливается через:

- 1) 4-5 дней;
- 2) 1-2 дня;
- 3) 10-12 дней;
- 4) такие нагрузки вообще не вызывают снижения работоспособности.

3. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение и совершенствование двигательным умениям и навыкам, называется:

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 4) физическим воспитанием.

4. Методический прием повышения воздействия на мышцы, характеризующийся увеличением веса отягощения, то есть количество повторений в каждом подходе уменьшается, а вес отягощения увеличивается, называется:

- 1) суперсерией;
- 2) трисерией;
- 3) «пирамидой»;
- 4) повторно-серийным.

5. Основная специально-силовая часть занятия направлена на:

- 1) развитие силы основных групп мышц;
- 2) постепенное развитие общей выносливости и эмоциональную разрядку;
- 3) подготовку всех органов и систем к предстоящей работе;
- 4) расслабление мышц и развитие гибкости.

6. К объективным показателям самоконтроля относится:

- 1) сон;
- 2) аппетит;
- 3) самочувствие;
- 4) пульс.

7. Метод обучения, позволяющий воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся, называется:

- 1) методом упражнения;
- 2) методом наглядной демонстрации;
- 3) словесным методом;
- 4) среди предложенных вариантов правильного ответа нет.

8. Группа разнообразных по структуре органических веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, синтез которых в организме отсутствует или ограничен, называется:

- 1) белками;
- 2) жирами;
- 3) углеводами;
- 4) витаминами.

9. Первые соревнования по атлетической гимнастике состоялись в:

- 1) 1903 г.
- 2) 1952 г.

- 3) 1901 г.
- 4) 1887 г.
- 10. Всесоюзная Федерация атлетизма была создана в:
 - 1) 1987 г.
 - 2) 1956 г.
 - 3) 1999 г.
 - 4) 1980 г.

Легкая атлетика

- 1) Правильный вариант выполнения старта в беге на 100 метров?
 - а) высокий старт
 - б) низкий старт
 - в) оба варианта
- 2) Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?
 - а) 400 м
 - б) 800 м
 - в) 100 м
- 3) Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...
 - а) пяткам
 - б) носкам
 - в) по ближнему к линии отталкивания следу
- 4) К видам легкой атлетики относятся...
 - а) метания, шорт-трек, гимнастика
 - б) прыжки, бег, тяжелая атлетика
 - в) метания, прыжки, бег
- 5) К вертикальным прыжкам не относятся...
 - а) тройной прыжок
 - б) прыжки с шестом
 - в) фосбери- флоп
- 6) Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?
 - а) нет
 - б) да
 - в) не все виды
- 7) Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?
 - а) силу
 - б) гибкость
 - в) скорость
- 8) Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для...
 - а) предупреждения травм
 - б) улучшения спортивных достижений
 - в) повторения техники выполнения упражнений
- 9) Длина марафонской дистанции?
 - а) 42,195 км
 - б) 43,195 км
 - в) 38,250 км
- 10) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...
 - а) 10 м
 - б) 15 м
 - в) 20 м
- 11) Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть...
 - а) согнута в коленном суставе

- б) выпрямлена в коленном суставе
в) поставлена на всю стопу
- 12) Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно...
- а) положению
б) своду правил
в) хартии
- 13) Стайерские дистанции начинаются от...
- а) 1000 м
б) 2000 м
в) 3000 м
- 14) Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с шестом?
- а) одну
б) три
в) пять
- 15) Мировой рекорд прыжков с шестом у женщин?
- а) 5,06 м
б) 5,08 м
в) 6,01 м
- 16) В метаниях разрешается выполнять разбег по технике...
- а) с трех шагов
б) с пяти шагов
в) любой вид разбега
- 17) Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию...
- а) 2000 м
б) 3000 м
в) 2000 м и 3000 м
- 18) Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это...
- а) сохранять скорость до финиша
б) оторваться от соперников
в) как можно быстрее набрать максимальную скорость бега
- 19) Соревнования по легкой атлетике проводятся...
- а) в крытых манежах
б) на открытых стадионах
в) оба варианта
- 20) Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается...
- а) главная судейская коллегия
б) организаторский штаб
в) комитет проведения соревнований

Бадминтон

1. До скольких очков играют в бадминтон?
- А. 21
Б. 20
В. 11
2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?
- А. 1
Б. 2
В. 3
3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?
- А. 5,18 м x 13,4 м
Б. 6,18 м x 13,4 м
В. 7,18 м x 13,4 м

4. Смена сторон.
 - А. По окончании первого гейма;
 - Б. Перед началом третьего гейма
 - В. Оба ответа верны
5. В какой стране зародился бадминтон?
 - А. Индия
 - Б. Англия
 - В. США
6. Какая высота сетки в бадминтоне?
 - А. 80 см
 - Б. 76 см
 - В. 78 см
7. Как называется мячик для бадминтона?
 - А. Воланэ
 - Б. Теннисный мячик
 - В. Шарик
8. Как должен подающий держать ракетку
 - А. Выше пояса
 - Б. Ниже пояса
 - В. На уровне пояса
9. С какого поля подаются чётные цифры счёта подающего?
 - А. С правого
 - Б. С левого
 - В. С передней зоны
10. Есть ли вторая попытка при подачи у бадминтониста?
 - А. Есть
 - Б. Нет
 - В. Есть, если промахнулся по волану
11. Основные физические качества бадминтониста?
 - А. Выносливость
 - Б. Гибкость
 - В. Оба качества

К главе 2
Волейбол

- Высота волейбольной сетки у мужчин?
1. 2.30 метра
 2. 2.43 метра
 3. 2.35 метра
 4. 2.40 метра
- Родина волейбола.
1. Англия
 2. Россия
 3. США
 4. Япония
- Сколько групп техники в волейболе?
1. Нападения
 2. Защита
 3. Техника владения мячом и противодействие
 4. Нападения защиты
- Сколько времени отводится занимающемуся, чтобы выполнить подачу?
1. 8 секунд

- 2. 7 секунд
- 3. 6 секунд
- 4. 5 секунд 1

Баскетбол

- Высота баскетбольного кольца?
 - А) 3,00 метра
 - Б) 3,05 метра
 - В) 3,10 метра
 - Г) 3,15 метра
- Размеры баскетбольной площадки?
 - А) 32x18
 - Б) 30x15
 - В) 28x18
 - Г) 28x15
- На какие разделы подразделяют технику баскетбола?
 - А) техника нападения
 - Б) техника защиты
 - В) техника нападения и техника защиты
 - Г) техника атаки и техника защиты
- Как называется линия, пересекающая площадку по середине?
 - А) средняя
 - Б) боковая
 - В) лицевая
 - Г) центральная
- После скольких персональных фолов игрок покидает площадку?
 - А) 4
 - Б) 5
 - В) 6
 - Г) 7
- Сколько секунд отводится команде на атаку?
 - А) 22
 - Б) 24
 - В) 26 Г)
- Сколько грамм составляет минимальная масса мяча для игры в баскетбол? А) 527 Б) 547 В) 567 Г)

Ручной мяч

- Специальная выносливость, с помощью упражнений какой интенсивности она развивается более действенно.
 - а) средней интенсивности
 - б) между низкой и средней
 - в) выше среднего
 - г) высокой интенсивности
- Какую стойку принимает гандболист при игре в защите.
 - а) игрок находится в высокой стойке, туловище сильно наклонено вперед.
 - б) игрок находится в полуприседе, туловище слегка наклонено вперед.
 - в) игрок находится в полуприседе, туловище сильно наклонено вперед.
 - г) игрок находится в высокой стойке, туловище отклонено назад.
- Какого из перечисленных блокирований не существует в гандболе?
 - а) одиночное
 - б) двойное
 - в) тройное

- г) смешанное
- Как располагается кисть в момент прямого нападающего броска по воротам в гандболе?
- а) кисть накрывает мяч сверху
б) кисть находится под мячом
в) кисть находится справа от мяча г) кисть находится слева от мяча
- Назовите правильное положение ног при выполнении отталкивания при броске в прыжке в гандболе.
- а) стопа расположена прямо по направлению к броску
б) стопа развернута влево по направлению к броску
в) одна стопа расположена перпендикулярно по направлению к броску
г) одна нога впереди, ноги прямые
- Выберете верный способ постановки рук перед ловлей мяча.
- а) руки прямые вытянутые
б) руки немного согнуты, локти разведены в стороны кисти расслаблены
в) руки прямые, кисть напряжена
г) руки немного согнуты, локти не разведены, кисти напряжены
- Назовите правильную последовательность при обучении игровым приемам в гандболе.
- а) общее ознакомление; выполнение в упрощенных условиях совершенствование приема в игре
б) выполнение совершенствование в игре
в) ознакомление и совершенствование в игре
г) выполнение в игре.
- Что не относится к словесному методу обучения в гандболе?
- а) беседа
б) рассказ
в) объяснение
г) показ
- Какие упражнения решают задачу разносторонней физической подготовленности и способствуют развитию физических качеств в гандболе.
- а) подводящие упражнения
б) подготовительные упражнения в) основные упражнения
г) общеразвивающие упражнения
- Какие упражнения служат развитию физических способностей необходимых в гандболе
- а) подготовительные упражнения
б) общеразвивающие упражнения
в) подводящие г) основные г) подготовительные
- Как должны быть пронумерованы футболки у игроков в гандбол?
- а) от 1 до 18 номера
б) от 1 до 11 номера
в) от 1 до 14 номера
г) любые номера, кроме 1,12,16,20,24 32
- Сколько длится один перерыв в гандболе?
- а) 15 мин
б) 30 мин чистого времени
в) 30 мин
г) 25 мин
- Вес гандбольного мяча.
- а) 260-280 г жен, 300-350г муж
б) 260-290 г жен, 400-450г муж
в) 250-270 г жен, 350-400г муж г)

-Какой возраст является более благоприятным для развития быстроты у гандболистов.

- а) 9-10 до 13-14 лет
- б) 9-10 до 15-16 лет
- в) 12-13 до 15-16 лет
- г) 16-19 лет

-Специальная выносливость, с помощью упражнений какой интенсивности она развивается более действенно.

- а) средней интенсивности
- б) между низкой и средней
- в) выше среднего
- г) высокой интенсивности

-Назовите технические элементы гандбола, где ловкость спортсменом не применяется.

- а) нападающий бросок
- б) передача мяча партнеру
- в) игра в воротах
- г) начальный бросок

6.3.3. Тематика курсовых работ

Не предусмотрено учебным планом

6.3.4. Тематика контрольных работ

Не предусмотрено учебным планом

6.4. Дополнительные задания

6.4.1. Темы научной работы для студентов, освобожденных от практических занятий

1 Здоровый образ жизни студентов – Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья. – Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека. – Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности. – Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека. – НОТ и правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии. – Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности. – Влияние роста-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку. – Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

2 Антропометрия и морфология – Особенности роста-весового показателя студентов. – Проблемы телосложения, характерные для студентов. – Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте. – Исследование особенностей дыхательной системы студентов. – Исследование особенностей сердечно-сосудистой системы студентов. – Исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре. – Методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки.

3 Спортивная медицина – Исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов и методы профилактики. – Исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов и методы профилактики. – Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов и методы профилактики. – Исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики. – Исследование заболеваемости органов дыхания у студентов и методы профилактики. – Исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов и методы профилактики и коррекции.

4 Методика физической культуры – Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц. – Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на

занятиях по физической культуре. – Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале. – Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре. – Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре. – Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе. – Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол. – Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре. – Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре. – Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре. Спортивная психология – Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре. – Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре. – Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре. – Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре. – Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре. – Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

6 Спортивная метрология – Статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов N года поступления. – Статистический анализ силовой подготовленности студентов N года поступления. – Статистический анализ общей выносливости студентов N года поступления. – Сравнение результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления. – Сравнение результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления. – Сравнение результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления. – Динамика развития скоростно-силовой подготовленности студентов N курса. – Динамика развития силовой подготовленности студентов N курса. – Динамика развития общей выносливости студентов N курса

6.4.2. Тематика рефератов

1

1. История развития атлетической гимнастики.
2. Современное состояние атлетической гимнастики в России и дальнейшие перспективы ее развития.
3. Принципы, методы и структура процесса обучения в атлетической гимнастике.
4. Подготовка мест занятий и организация обучения в атлетической гимнастике.
5. Предупреждение травматизма и причин его возникновения.
6. Особенности тренировочных занятий для юношей.
7. Особенности тренировочных занятий для мужчин.
8. Особенности тренировочных занятий для женщин.
9. Контроль и самоконтроль за состоянием занимающихся атлетической гимнастикой.
10. Средства восстановления.
11. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

2

1. История развития легкой атлетики в России и мире.
2. Правила соревнований в легкой атлетике.
3. Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.
4. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание).
5. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.

6. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

3

1. Выдающиеся отечественные игроки в бадминтон.
2. Выдающиеся зарубежные игроки в бадминтон.
3. Бадминтон на Олимпийских играх 2012г.
4. Бадминтон на Олимпийских играх в период 1988-2008гг 14.Бильярд на Чемпионатах мира.
5. История возникновения и развития бадминтона.
6. Эволюция и развития инвентаря для игры в бадминтон.
7. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в бадминтон.
8. Скоростные способности в бадминтоне. Специфика развития.
9. Координационные способности в бадминтоне. Специфика развития.
10. Гибкость и способность к расслаблению в бадминтоне. Специфика развития.
11. Выносливость в бадминтоне. Специфика развития.
12. Специальная работоспособность в бадминтоне.
13. История развития Международной, Европейской и Российской федерации бадминтона.
14. Структура и функционирование Международной, Европейской и Российской федерации бадминтона
15. Методика организации соревнований по бадминтону.

4

- 1.Выдающиеся волейболисты.
- 2.География волейбола
- 3.Геральдика известных волейбольных клубов.
- 4.Детский волейбол
- 5.Женский волейбол.
- 6.Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников.
- 7.Звёзды профессионального волейбола Европы.
- 8.Звезды профессионального волейбола России.
- 9.Звезды профессионального волейбола Украины.
- 10.История возникновения волейбола в России.
- 11.История развития волейбола в Украине.
- 12.История волейбольного мяча
- 13.История первого чемпионата мира по волейболу.
- 14.История происхождения и развития волейбола.
- 15.История развития волейбола.
- 16.Мини-волейбол по-японски
- 17.Мини-волейбол в школе.
- 18.Мир вокруг волейбольного мяча
- 19.Мой любимый вид спорта - волейбол.
- 20.Мой любимый волейбол
- 21.Мой мир волейбола
- 22.Моя жизнь — спорт, она же — волейбол!

5

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Море;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях
4. Современное состояние мирового баскетбола;
5. Современное состояние баскетбола в России;

6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол;
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников;
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу;
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года;
11. Методика обучения баскетболу;
12. Современные правила игры;
13. Методика организации и проведения соревнований;
14. Характеристика игры баскетбола

6

1. Исторический очерк развития гандбола.
2. Развитие гандбола в России.
3. Перемещение в гандболе. Подвижные игры.
4. Передача мяча. Разновидности, техника выполнения и методика обучения.
5. Ведение мяча. Техника выполнения и методика обучения.
6. Бросок по воротам. Разновидности, техника выполнения и методика обучения.
7. Вратарь. Техника защиты и методика обучения.
8. Воспитание и развитие силы у юных гандболистов.
9. Воспитание и развитие ловкости и гибкости у юных гандболистов.
10. Воспитание и развитие быстроты и координации у юных гандболистов.
11. Воспитание и развитие прыгучести у юных гандболистов.
12. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения.
13. Индивидуальные действия в защите. Методика обучения.
14. Групповые действия в защите. Методика обучения.
15. Командные действия в защите. Методика обучения.
16. Командные действия в нападении. Методика обучения.
17. Организация и проведение соревнований по гандболу.
18. Материально-техническая база обеспечения занятий по гандболу.
19. Задачи и основы методики специальной психологической подготовки гандбола.
20. Планирование учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ по гандболу.
21. Суперлига первенства России по гандболу. Ведущие команды.
22. Тактика защиты вратаря.
23. Инвентарь и оборудование для игры в гандбол.
24. Правила игры в гандбол. Физическая подготовка юных гандболистов.
25. Техническая подготовка юных гандболистов.
26. Тактическая подготовка юных гандболистов.
27. Планирование подготовки юных гандболистов.
28. Методика и последовательность обучения приемам игры в гандбол.

Формальные критерии реферата.

Работа должна быть выполнена в компьютерном наборе. Минимальный объем реферата - 10 страниц чистого текста, без титульного листа, плана и списка литературы. Рекомендуемый шрифт Times New Roman (размер 14), междустрочный интервал "одинарный", параметры страницы со всех сторон 2,5.

Обязательно оформление титульного листа реферата.

Реферат должен иметь стандартную структуру: план, введение, основную часть, заключение и список использованной литературы.

Текст реферата должен быть тщательно вычитан, без грамматических и орфографических ошибок.

Основные требования: самостоятельность и полнота раскрытия заявленной темы.

Во введении желательна: актуализация темы и мотивация выбора именно данной темы.

Основная часть должна начинаться с формулирования той проблемы либо перечня вопросов, раскрытию которых посвящен реферат. Дальше должна быть представлена экспозиция основных подходов в науке на решение заявленных противоречий. Подходы следует сравнить, и аргументировано либо выбрать какую-то позицию, либо предложить свое решение. Как правило, основная часть состоит из нескольких содержательных частей, фрагментированных по каким-нибудь критериям.

В *заключении* резюмируются основные идеи, результаты и свое отношение к изучаемому предмету. Список литературы должен демонстрировать эрудицию автора и его способность ориентироваться в заявленной теме. Приветствуется использование самостоятельный поиск и включение в "список литературы" самых разнообразных источников, в том числе

6.4.3. Функциональные пробы и тесты

Функциональные пробы позволяют оценивать общее состояние организма, его резервные возможности, особенности адаптации различных систем к физическим нагрузкам, которые в ряде случаев имитируют стрессорные воздействия.

Ведущим показателем функционального состояния организма является общая физическая работоспособность (ФР), или готовность производить физическую работу. Общая ФР пропорциональна количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно и с достаточно высокой интенсивностью, и в значительной мере зависит от производительности системы транспорта кислорода.

Все функциональные пробы классифицируются по 2 критериям: характеру возмущающего воздействия (физические нагрузки, перемена положения тела, задержка дыхания, натуживание и др.) и типу регистрируемых показателей (систем кровообращения, дыхания, выделения и др.).

Общим требованием к возмущающим воздействиям является их дозировка в конкретных количественных величинах, выраженных в единицах системы СИ. Если в качестве воздействия используется физическая нагрузка, ее мощность должна выражаться в ваттах, энергографы — в джоулях и т.д. Когда характеристика входного воздействия выражается количеством приседаний, частотой шагов при беге на месте и тому подобное, надежность получаемых результатов существенно снижается. В качестве регистрируемых после пробы показателей используют физиологические константы, имеющие определенную шкалу измерений. Для их регистрации применяют специальную аппаратуру (электрокардиограф, газоанализатор и др.).

Одним из объективных критериев здоровья человека является уровень ФР. Высокая работоспособность служит показателем стабильного здоровья, низкие ее значения рассматриваются как фактор риска Для здоровья. Как правило, высокая ФР связана с большей двигательной активностью и более низкой заболеваемостью, в том числе и сердечно-сосудистой системы.

В понятие ФР (в английской терминологии — Physical Working Capacity — PWC) авторы вкладывают различное содержание, однако основной смысл каждой из формулировок сводится к потенциальной возможности человека выполнить максимум физического усилия. ФР — комплексное понятие, которое определяется морфофункциональным состоянием различных органов и систем, психическим статусом, мотивацией и др. Поэтому заключение о величине ФР можно составить только на основе комплексной оценки. В практике спортивной медицины ФР оценивают с помощью многочисленных функциональных проб, которые предполагают определение резервных возможностей организма на основе ответных реакций сердечнососудистой системы. С этой целью предложено более 200 различных тестов.

Неспецифические функциональные пробы Основные неспецифические функциональные пробы, применяемые при исследовании состояния здоровья спортсменов, можно условно разделить на 3 группы.

1. Пробы с дозированной физической нагрузкой: одномоментные (20 приседаний за 30 с, 2-минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту, 3-минутный бег на месте, 15-секундный бег в максимальном темпе и т.д.), двухмоментные (сочетание 2 стандартных нагрузок) и комбинированная трехмоментная проба Летунова (20 приседаний, 15-секундный бег и 3-минутный бег на месте). Кроме того, к этой группе относятся велоэргометрические нагрузки, степ-тест и т.п.

2. Пробы с изменением внешней среды. В эту группу входят пробы с вдыханием смесей, содержащих различный (повышенный или пониженный по сравнению с атмосферным воздухом) процент O_2 или CO_2 , задержка дыхания, нахождение в барокамере и т.п.; пробы, связанные с воздействием различной температуры, — холодовые и тепловые.

3. Фармакологические (с введением различных веществ) и вегетативно-сосудистые (ортостатическая, глазо-сердечная и т.п.) пробы и др. В функциональной диагностике используются также специфические пробы, имитирующие деятельность, характерную для конкретного вида спорта (бой с тенью — для боксера, работа в гребном аппарате — для гребца и т.д.).

При всех этих пробах можно исследовать изменения показателей функции различных систем и органов и по этим изменениям оценить реакцию организма на определенное воздействие.

При оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы выделяют 4 типа реакций на нагрузку: нормотонический, астенический, гипертонический и дистонический. Выявление того или иного вида реакций позволяет судить о регуляторных нарушениях системы кровообращения, а следовательно, косвенно — о работоспособности.

Типы реакции ЧСС и АД на стандартную физическую нагрузку:

Л — нормотонический;

Б — гипертонический;

В — ступенчатый;

Г — дисгонический;

Д — гипотонический

Несмотря на то что при использовании функциональных проб можно получить более ценную информацию о возможностях организма по сравнению с исследованием в состоянии мышечного покоя, объективное суждение о ФР человека на основании полученных результатов затруднительно.

Во-первых, полученная информация позволяет лишь качественно характеризовать ответную реакцию организма на нагрузку; во-вторых, точное воспроизведение любой из проб невозможно, что приводит к ошибкам в оценке полученных данных; в-третьих, каждая из таких проб связана с включением ограниченного мышечного массива, что делает невозможной максимальную интенсификацию функций. Установлено, что наиболее полное представление о функциональных резервах организма может быть составлено в условиях нагрузок, при которых задействовано не менее $2/3$ мышечного массива. Такие нагрузки обеспечивают предельную интенсификацию функций всех физиологических систем и позволяют не только выявить глубинные механизмы обеспечения ФР, но и обнаружить пограничные с нормой состояния и скрытые проявления недостаточности функций. Подобные нагрузочные тесты получают все большее распространение и в клинической практике, физиологии труда и спорта. ВОЗ разработаны следующие требования к тестированию с нагрузками: нагрузка должна подлежать количественному измерению, точному воспроизведению при повторном применении, вовлекать в работу не менее $2/3$ мышечного массива и обеспечивать максимальную интенсификацию физиологических систем; характеризоваться простотой и доступностью; полностью исключать

сложнокоординированные движения; обеспечивать возможность регистрации физиологических показателей во время выполнения теста.

Количественное определение ФР имеет большое значение при организации физического воспитания населения различных возрастно-половых групп, разработке двигательных режимов для лечения и реабилитации больных, определении степени утраты трудоспособности и т.д.

6.4.4 Дневник самоконтроля

В дневнике самоконтроля должно быть представлено:

1. Анкета и ключ индивидуальной оценки уровня здоровья по основным системам организма.
2. График профиля здоровья по основным системам организма.
3. Методика определения - моментной пробы.
4. Результаты еженедельного определения - моментной пробы.
5. График динамики - моментной пробы за каждый семестр.
6. Результаты определения уровня физической подготовленности.
7. График индивидуального профиля физической подготовленности.

6.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета путем собеседования по примерным вопросам к зачету. Контрольно-измерительный методический материал по дисциплине ежегодно актуализируется. Перечень вопросов к зачету представлен в данной рабочей программе дисциплины в разделе 6.3.1.