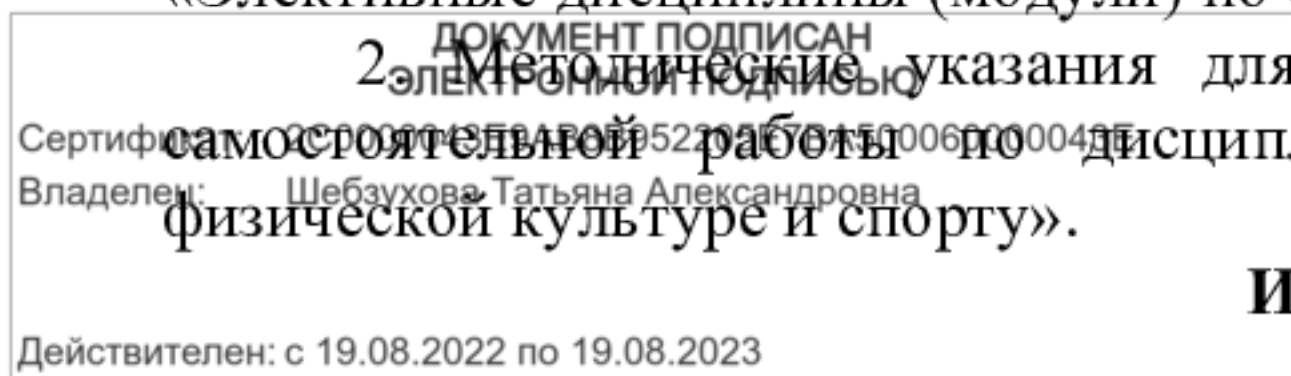


1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.
5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Интернет-ресурсы:



1. <http://biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека e-library.
3. www.library.stavsu.ru Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ.
4. www.window.edu.ru Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

Практическое занятие №30

Тема 30. Техника ведения мяча в баскетболе

Цель: ознакомить учащихся с техникой ведения мяча на месте и в движении.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники ведения мяча на месте и в движении.

Уметь: выполнять технику ведения мяча на месте и в движении.

Владеть: техникой ведения мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой ведения мяча на месте;
- овладение техникой ведения мяча в движении;
- овладение техникой передачи мяча на месте;
- овладение техникой передачи мяча в движении.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Подготовительная часть	15 мин
3	Основная часть	60 мин
4	Заключительная часть	10 мин

Основные этапы работы на практическом занятии:

Вводная часть. Построение, приветствие, сообщение задач занятия, отметка присутствующих в журнале.

Подготовительная часть. Строевые упражнения на месте и в движении. Бег в среднем темпе.

Основная часть. Развитие силовых способностей (подтягивание на перекладине; разновысокие подтягивания; висы; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подъём туловища в сед, из положения лежа). Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника передачи мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.

Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: толчки мяча, производимые, в основном, кистью, должны быть очень мягкими и равномерными. Ведение мяча без зрительного контроля применяется обычно на короткое расстояние в несколько шагов или даже совсем без продвижения.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. 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:

Документ подписан
Электронный документ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060009043E
Владелец: Шебухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

1. <http://biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека e-library.
3. www.library.stavsu.ru Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ.
4. www.window.edu.ru Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

Практическое занятие №31

Тема 31. Техника передвижений баскетболиста

Цель: ознакомить студентов с техникой передвижений баскетболиста: ходьба, бег (рывок), прыжки (толчком двумя ногами, толчком двумя ногами с разбега, толчком одной ногой с разбега).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику передвижений баскетболиста: стойку, ходьбу, бег (рывок), прыжки (толчком двумя ногами, толчком двумя ногами с разбега, толчком одной ногой с разбега).

Уметь: выполнять стойку баскетболиста; прыжки толчком двумя ногами с разбега, толчком одной ногой с разбега; остановки прыжком, двумя шагами; финты; повороты вперед, назад.

Владеть: техникой передвижений баскетболиста: стойкой баскетболиста; прыжками толчком двумя ногами с разбега, толчком одной ногой с разбега; остановками прыжком, двумя шагами; поворотами вперед, назад.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой стойки баскетболиста;
- овладение техникой прыжка толчком двумя ногами;
- овладение техникой прыжка толчком двумя ногами с разбега;
- овладение техникой прыжка толчком одной ногой с разбега;
- овладение техникой остановки прыжком;
- овладение техникой остановки двумя шагами;
- овладение техникой поворота вперед и назад.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Подготовительная часть	15 мин
3	Основная часть	60 мин
4	Заключительная часть	10 мин

Основные этапы работы на практическом занятии:

Вводная часть. Построение, приветствие, сообщение задач занятия, отметка присутствующих в журнале.

Подготовительная часть. Разминочный бег. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста.

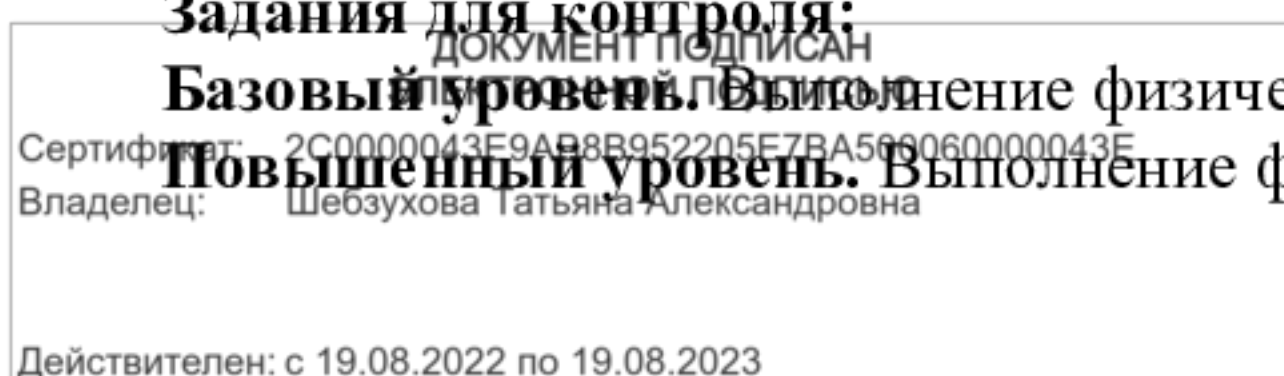
Основная часть. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол.

Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.



14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека e-library.
3. www.library.stavsu.ru Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ.
4. www.window.edu.ru Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

Практическое занятие №32

Тема 32. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении

Цель: ознакомить учащихся с техникой ведения мяча на месте и в движении.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники ведения мяча на месте и в движении.

Уметь: выполнять стойку баскетболиста; ведение мяча на месте, ведение мяча в движении вперед, назад, правым, левым боком, с обводкой предметов.

Владеть: техникой ведения мяча на месте, в движении вперед, назад, правым, левым боком, с обводкой предметов.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой ведения мяча на месте;
- овладение техникой ведения мяча в движении;
- овладение техникой ведения мяча вперед;
- овладение техникой ведения мяча назад;
- овладение техникой ведения мяча правым боком;
- овладение техникой ведения мяча левым боком;
- овладение техникой ведения мяча с обводкой предметов.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Подготовительная часть	15 мин
3	Основная часть	60 мин
4	Заключительная часть	10 мин

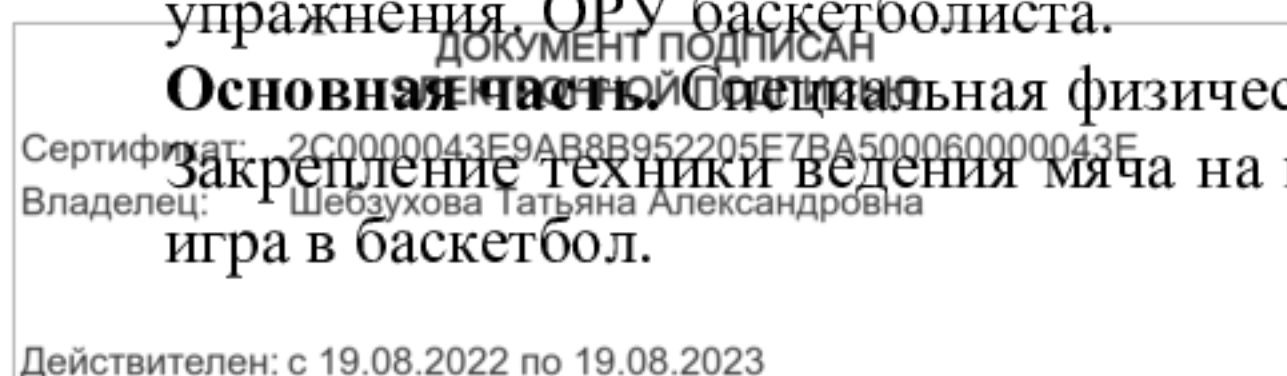
Основные этапы работы на практическом занятии:

Вводная часть. Построение, приветствие, сообщение задач занятия, отметка присутствующих в журнале.

Подготовительная часть. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. ОРУ баскетболиста.

Основная часть. Специальная физическая подготовка баскетболиста.

Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении, обводка предметов. Учебная игра в баскетбол.



Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: скорость игрока зависит от высоты отскока и угла, под которым мяч отражается от площадки, поэтому чем выше отскок и больше внешний угол, тем дальше от игрока отражается мяч, следовательно, приходится бежать быстрее, чтобы не упустить мяч.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. 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:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В.

12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.

13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.

14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека e-library.

3. www.library.stavsu.ru Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ.

4. www.window.edu.ru Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

Практическое занятие №33

Тема 33. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места

Цель: ознакомить учащихся с техникой броска одной рукой от плеча, броска двумя руками от груди, броска двумя руками снизу, броска двумя руками сверху.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники броска одной рукой от плеча, броска двумя руками от груди, броска двумя руками снизу, броска двумя руками сверху.

Уметь: выполнять броски одной рукой от плеча, броска двумя руками от груди, броски двумя руками снизу, броски двумя руками сверху.

Владеть: техникой броска одной рукой от плеча, броска двумя руками от груди, броска двумя руками снизу, броска двумя руками сверху.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой броска одной рукой от плеча с места;
- овладение техникой броска двумя руками от груди;
- овладение техникой броска двумя руками сверху;
- овладение техникой броска двумя руками снизу.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Подготовительная часть	15 мин
3	Основная часть	60 мин
4	Заключительная часть	10 мин

Основные этапы работы на практическом занятии:

Вводная часть. Построение, приветствие, сообщение задач занятия, отметка присутствующих в журнале.

Подготовительная часть. Разминочный бег. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста.

документ подписан
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Основная часть. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Выполнение броска одной рукой от плеча с места. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Двусторонняя игра в баскетбол.

Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: высокую точность попаданий обеспечивает соблюдение следующих факторов: технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения, траектории полета мяча и т.д. Мяч должен отделиться от кончиков пальцев. В заключение броска кисть мягко сгибается, как бы повисая, тем самым направляется полет мяча.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. 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:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.

3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.

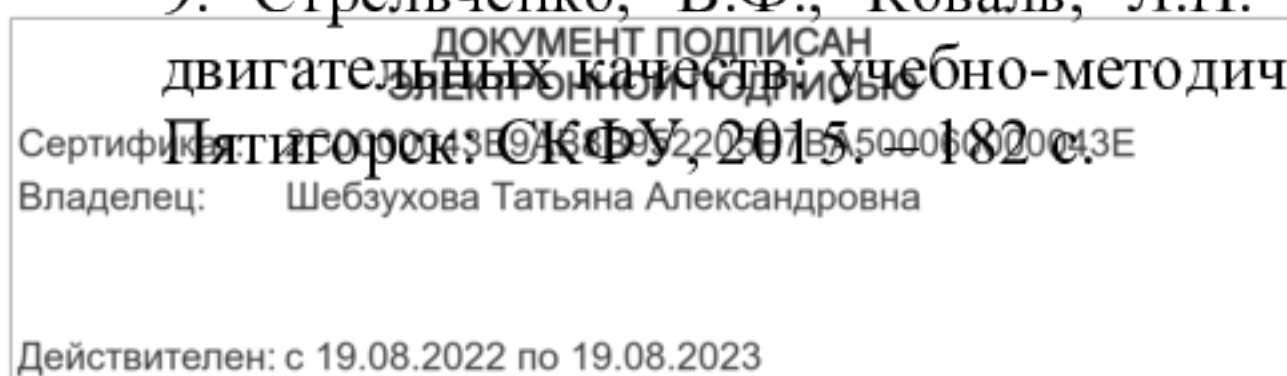
5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.

6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.

7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.

8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.



10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека e-library.
3. www.library.stavsu.ru Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ.
4. www.window.edu.ru Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

Практическое занятие №34

Тема 34. Баскетбол. Техника броска одной рукой сверху в движении

Цель: ознакомить учащихся с техникой броска одной рукой от плеча сверху в движении.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники броска одной рукой от плеча сверху в движении.

Уметь: выполнять броски одной рукой от плеча сверху в движении.

Владеть: техникой броска одной рукой от плеча сверху в движении.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой броска одной рукой от плеча сверху в движении;
- овладение техникой ведения мяча на месте;
- овладение техникой ведения мяча в движении;
- овладение техникой передачи мяча на месте;
- овладение техникой передачи мяча в движении.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Подготовительная часть	15 мин
3	Основная часть	60 мин
4	Заключительная часть	10 мин

Сертификат: 2C0100043E9AB8B053205E73A5600660000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Основные этапы работы на практическом занятии:

Вводная часть. Построение, приветствие, сообщение задач занятия, отметка присутствующих в журнале.

Подготовительная часть. Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Основная часть. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении. Выполнение броска одной рукой сверху в движении. Учебная игра в баскетбол.

Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: высокую точность попаданий обеспечивает соблюдение следующих факторов: технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения, траектории полета мяча и т.д. Бросок одной рукой сверху в движении в прыжке позволяет увеличивать силу броска, что позволяет бросать издали, а также перебрасывать мяч через руки противника.

9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека e-library.
3. www.library.stavsu.ru Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ.
4. www.window.edu.ru Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

Практическое занятие №35

Тема 35. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике

Цель: овладение техникой двоеборья в легкой атлетике.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику двоеборья в легкой атлетике.

Уметь: выполнять технику двоеборья в легкой атлетике.

Владеть: техникой двоеборья в легкой атлетике.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой поднимания туловища из положения лежа, руки за головой;
- овладение техникой сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- овладение техникой приседания.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Подготовительная часть	15 мин
3	Основная часть	60 мин
4	Заключительная часть	10 мин

Сертификат:
Владелец:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
2C0100043E9AB8D053205E73A5600660000043E
Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Основные этапы работы на практическом занятии:

Вводная часть. Построение, приветствие, сообщение задач занятия, отметка присутствующих в журнале.

Подготовительная часть. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разминочный бег. Специальные беговые упражнения.

Основная часть. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Двоеборье: Юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: при выполнении упражнения - поднимание туловища из положения лежа, руки за головой - ноги сгибать и придвигать ближе к туловищу. При выполнении упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре лежа – спину держать ровно, не прогибать. При выполнении упражнения –

9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. Специальные и беговые упражнения.
Основная часть. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.). Передвижения в лесо-парковой зоне Новопятигорского озера. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: существенное значение в беге на попересеченной местности имеет ритм дыхания. При небольшой скорости бега одно дыхательное движение (вдох и выдох) выполняется на 6 шагов. С ростом скорости увеличивается частота дыхания; одно дыхательное движение выполняется на 4, а иногда и на 2 шага.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. - [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский

11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

100-300 м, повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60 м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции 100, 400 м. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: при развитии скоростной выносливости необходимо выполнять длительную работу высокой интенсивности.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. 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>

физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.

13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.

14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Основная часть. Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 6х9м. Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов, бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием, бег с горы с максимальной скоростью, пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время, бег с низкого старта 30, 60 м. Игра в настольный теннис. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: при развитии быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега необходимо выполнять краткосрочную работу высокой интенсивности, соблюдая интервалы отдыха в соответствии с дидактическими принципами тренировочного процесса.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. - [Электронный

10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению прак

Основная часть. Интервальный бег (пробегание 200-400 м с интервалом отдыха 6-9-мин), переменный бег (длина беговых отрезков 100-800 м с интервалом бега трусцой 100-400 м), повторный бег на длительных отрезках дистанции, интервальный бег (темповый бег), интервальный спринт. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: при овладении техники интервального бега в легкой атлетике необходимо выполнять работу средней и высокой интенсивности, соблюдая интервалы отдыха в соответствии с дидактическими принципами тренировочного процесса.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. 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. – 978-5-0

11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по

Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.

Основная часть. Бег на короткие дистанции 100 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег по пересеченной местности, тихий бег, бег в гору, бег по мягкому грунту, беговые и прыжковые упражнения, ускорения и ритмовые пробежки. Игра в бадминтон. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: дополнительные средства специальной подготовки применяются в соответствии с видом легкой атлетики, могут использоваться для совершенствования техники или развития физических качеств.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. - [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронеж

10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

1. М

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении.

Основная часть. Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90°. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: при выполнении упражнения - поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90° - использовать принцип постепенности, ноги не сгибать. После выполнения упражнения необходимо растянуть мышцы брюшного пресса.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. 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.

10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Подготовительная часть	15 мин
3	Основная часть	60 мин
4	Заключительная часть	10 мин

Основные этапы работы на практическом занятии:

Вводная часть. Построение, приветствие, сообщение задач занятия, отметка присутствующих в журнале.

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении.

Основная часть. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадам, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методичес

- овладение техникой челночного бега;
- овладение техникой прыжковых упражнений;
- овладение техникой прыжков с ноги на ногу;
- овладение техникой прыжков на двух ногах;
- овладение техникой скачков на левой и правой ноге.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Подготовительная часть	15 мин
3	Основная часть	60 мин
4	Заключительная часть	10 мин

Основные этапы работы на практическом занятии:

Вводная часть. Построение, приветствие, сообщение задач занятия, отметка присутствующих в журнале.

Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.

Основная часть. Челночный бег 6х9 м. Прыжковые упражнения, прыжки с ноги

подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.

7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.

8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.

11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М

- овладение техникой верхней передачи мяча на месте;
- овладение техникой нижней передачи мяча на месте;
- овладение техникой верхней передачи мяча в движении;
- овладение техникой нижней передачи мяча в движении;
- овладение техникой верхней прямой подачи;
- овладение техникой нижней прямой подачи.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Подготовительная часть	15 мин
3	Основная часть	60 мин
4	Заключительная часть	10 мин

Основные этапы работы на практическом занятии:

Вводная часть. Построение, приветствие, сообщение задач занятия, отметка присутствующих в журнале.

Подготовительная часть. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Упражнения на технику владения мячом.

Основная часть. Стойки и перемещения во

Знать: основы техники подачи в прыжке.

Уметь: выполнять технику подачи в прыжке.

Владеть: техникой подачи в прыжке.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой подачи в прыжке;
- овладение техникой верхней прямой подачи;
- овладение техникой боковой прямой подачи;
- овладение техникой нижней прямой подачи.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Подготовительная часть	15 мин
3	Основная часть	60 мин
4	Заключительная часть	10 мин

Основные этапы работы на практическом занятии:

Вводная часть. Построение, приветствие, сообщение

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ»

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) Инженерная экономика и финансовая безопасность в цифровой среде

Форма обучения очная, очно-заочная

Год начала обучения 2023 г.

Реализуется в 1-6 семестрах

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Пятигорск, 2023 г.

Содержание

1. Введение
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
3. Контрольные точки и виды отчетности по ним
4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала
5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)
6. Список рекомендуемой литературы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

деятельности	особенностей организма и условий жизнедеятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	УК-7 ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023		

		разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека
--	--	--

Критерии оценивания самостоятельной работы – тесты по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

3. Контрольные точки и виды отчетности по ним

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена.

4. Методические рекомендации по выполнению практических самостоятельных занятий

Для реализации самостоятельной работы по освоению дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации.

4.1. Рекомендации по организации самостоятельной работы

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

м) гиподинамия.

2. Одним из составляющих ЗОЖ является обусловлено:

- а) режим труда и отдыха;
- б) вредные привычки;
- в) употребление наркотиков;
- г) гиподинамия.

3. Одним из составляющих ЗОЖ является:

- а) занятия физическими упражнениями;
- б) вредные привычки;
- в) употребление наркотиков;
- г) гиподинамия.

4. ЗОЖ – это...:

- а) здоровый образ жизни;
- б) здоровые органы желудка;
- в) здоровый организм женщины.

5. Условием хорошего здоровья является...:

- а) профилактика и диагностика болезней;
- б) лечение болезней;
- в) наследственность;
- г) оптимальный режим труда и отдыха.

Тема № 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.

1. К средствам лечебной физической культуры относятся:

- а) физические упражнения;

- а) физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы;
- б) физические упражнения повышают мышечный тонус;
- в) физические упражнения оказывают универсальное действие;
- г) психологический;
- д) расслабляющий.

Тема № 3. Развитие физических качеств.

1. Физические качества – это...:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. К основным физическим качествам относятся...:

- а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;
- б) рост, вес, станова́я сила, объем бицепсов;
- в) бег, прыжки, метания, ходьба.

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б)

3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

6. Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:

- а) пробы Штанге;
- б) методу К.Купера;
- в) пробы Генчи;
- г) методу Яроцкого.

Тема № 6. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.

1. Размеры бас

- а) 7 зону;
- б) 4 зону;
- в) 6 зону.

6. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии:

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 25 очков.

Тема № 7. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.

1. Какого стиля плавания не существует:

- а) брасс;
- б) баттерфляй;
- в) кроль на груди;
- г) кроль на спине;
- д) плавание ногами вперед.

2. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть:

- а) плотность;
- б) теплопроводность;
- в) текучесть;
- г) теплоемкость.

3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции:

Повышенный уровень

Тема № 3. Развитие физических качеств.

1. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...:
 - а) увеличение объема мышц;
 - б) быстрый рост абсолютной силы;
 - в) укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...:
 - а) подвижных и спортивных игр;
 - б) скоростно-силовых упражнений;
 - в) прыжков вверх с места.
3. Какие упражнения считаются развивающими силу:
 - а) подтягивания, отжимания;
 - б) наклоны;
 - в) подвижные игры.
4. Что называют быстротой...:
 - а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;
 - б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции;
 - в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.
5. Какие упражнения развивают быстроту...:
 - а) бег на длинные дистанции;
 - б) отжимания;
 - в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

Тема № 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.

1. Внеаудиторное время

г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:

- а) к «утреннему» типу – «жаворонки»;
- б) «вечернему» типу – «совы»;
- в) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;
- г) к добросовестным и исполнительным.

5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:

- а) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
- б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
- в) эмоционального переживания;
- г) нервного расстройства.

6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

- а) активного отдыха;
- б) пассивного отдыха;
- в) психоэмоциональной разгрузки;
- г) аутотренинг.

7. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

- а) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
- б) нормализованная двигательная активность

4. Какое название носит 11 метровый удар:

- а) фолл;
- б) пенальти;
- в) штрафной.

5. Размеры волейбольной площадки:

- а) 9х9;
- б) 9х18;
- в) 18х18.

6. Какому виду спорта характерен дрибблинг?

- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол.

Тема № 7. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.

1. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции:

- а) на 3;
- б) на 2;
- в) на 1,5;
- г) на 4.

2. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди:

- а) при движении ноги вниз;
- б) при движении ноги вверх;
- в) при движении

Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,8	16,0	17,0	17,8
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	110	100	120	100	100
Тесты на скоростную выносливость						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	2,00	2,15	2,40
Бег 1000м (мин.,сек.)	3,40	4,0	4,40	-	-	-
Тесты на общую выносливость						
Бег 2000м (сек)	7,50	8,10	8,30	10,50	11,40	12,10
Бег 3000м (сек						

