

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 20.07.2023 16:41:02
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль) Управление бизнесом
Форма обучения очная, очно-заочная
Год начала обучения 2023 г.
Реализуется в 1,2,3,4,5,6 семестрах

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Пятигорск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы
4. Наименование практических занятий
5. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины
 - 5.1. Перечень основной литературы
 - 5.2. Перечень дополнительной литературы
 - 5.3. Перечень методической литературы
 - 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Основной целью образования по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является получение разнообразных умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

Целью преподавания данной дисциплины является получение разнообразных умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

Основными обобщенными **задачами** дисциплины являются:

- 1) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- 2) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- 3) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- 4) физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- 5) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 6) формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к базовой части. Освоение дисциплины осуществляется в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

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

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 ИД-4 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50006000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	УК-7 ИД-5 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
	УК-7 ИД-6 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		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
--	--	---

4. Наименование практических занятий

№ темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Из них практическая подготовка, часов
1 семестр			
1.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Бег в медленном темпе до 12 минут. Подвижные игры.	1,5	
2.	Тема 2. Легкая атлетика. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры. Обучение технике выполнения низкого старта. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей. Подвижные игры с элементами бега	1,5	
3.	Тема 3. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Челночный бег 6×10 м. Бег 60, 100 м. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис	1,5	

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

4.	Тема 4. Бег на короткие дистанции на результат Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.	1,5	
5.	Тема 5. Техника прыжков в длину с места Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Прыжки в длину с места. Упражнения на растягивание. Игра в настольный теннис.	1,5	
6.	Тема 6. Техника бега на средние дистанции Прыжки в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.	1,5	
7.	Тема 7. Совершенствование техники бега на средние дистанции Игры и эстафеты на развитие выносливости. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис	1,5	
8.	Тема 8. Техника метания малого мяча Техника выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Игра в настольный теннис	1,5	
9.	Тема 9. Техника хлесткого движения кисти руки при метании малого мяча Техника хлесткого движения метаемой руки в финальном усилии. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8 м. Легкоатлетические эстафеты. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Игра в настольный теннис	1,5	
Итого за 1 семестр		13,5	
2 семестр			
10.	Тема 10. Стойки и перемещения волейболиста Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. Правила игры в последней редакции. Учебная игра в волейбол	1,5	
11.	Тема 11. Упражнения на технику владения мячом в волейболе Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол	1,5	
12.	Тема 12. Волейбол. Техника верхней передачи мяча на месте Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол	1,5	
13.	Тема 13. Техника нижней передачи мяча на месте Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача	1,5	

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

	мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра		
14.	Тема 14. Техника верхней передачи мяча в движении Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол - передача в цель (кол.) d–1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра	1,5	
15.	Тема 15. Техника нижней передачи мяча в движении Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Развитие физических качеств. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная)	1,5	
16.	Тема 16. Волейбол. Техника верхней прямой подачи Прием мяча снизу одной и двумя руками. Волейбол – передача через сетку в парах (кол.раз). Верхняя прямая подача. Учебная игра	1,5	
17.	Тема 17. Волейбол. Техника нижней прямой подачи Разминочный бег. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног. общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Техника нижней прямой подачи (выполнение 10 из 10 в 6 зону). Учебная игра в волейбол	1,5	
Итого за 2 семестр		12	
3 семестр			
18.	Тема 18. Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Изучение правил подвижных игр с элементами легкой атлетики. Игры и эстафеты на развитие выносливости	1,5	
19.	Тема 19. Легкая атлетика. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» Разминочный бег. Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Техника целостного прыжка в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис	1,5	
20.	Тема 20. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. общеразвивающие упражнения. Гимнастика. ОРУ. Махи, перевороты, выходы на перекладине (юноши). Ходьба, повороты, упражнения на равновесие, соскоки на гимнастической скамейке (девушки). Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м	1,5	

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

	(юн.)		
21.	Тема 21. Легкая атлетика. Техника челночного бега Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Медленный бег. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 м. Игра в бадминтон	1,5	
22.	Тема 22. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега Медленный бег. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Техника бега по пересеченной местности. Челночный бег 10x10 м. Игра в бадминтон	1,5	
23.	Тема 23. Легкая атлетика. Техника бега с ускорением Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Упражнения на технику бега с ускорением. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон	1,5	
24.	Тема 24. Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча двумя руками из-за головы Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег в среднем темпе. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в бадминтон	1,5	
25.	Тема 25. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах ОРУ. Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) /муж./. Наклон вперед (см) / гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) /жен./. Подвижные игры	1,5	
26.	Тема 26. Легкая атлетика. Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике Упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Техника прыжков в длину с разбега. Игра в настольный теннис.	1,5	
Итого за 3 семестр:		13,5	
4 семестр			
27.	Тема 27. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Правила игры. Предупреждение травматизма. ОРУ. Медленный бег. Силовая круговая тренировка. Обучение технике стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол	1,5	

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

28.	Тема 28. Техника держания мяча в баскетболе Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Специальная подготовка баскетболиста. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передач мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол	1,5	
29.	Тема 29. Техника передач одной рукой на месте и в движении в баскетболе Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста. Бег в равномерном темпе 10-20 мин. С мячом, бег с ускорением. Обучение передач одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол	1,5	
30.	Тема 30. Техника ведения мяча в баскетболе Строевые упражнения на месте и в движении. Бег в среднем темпе. 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.	1,5	
31.	Тема 31. Техника передвижений баскетболиста Разминочный бег. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол	1,5	
32.	Тема 32. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. ОРУ баскетболиста. Специальная физическая подготовка баскетболиста. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении, обводка предметов. Учебная игра в баскетбол	1,5	
33.	Тема 33. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения баскетболиста. 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. Учебная игра в баскетбол	1,5	
34.	Тема 34. Баскетбол. Техника броска одной рукой сверху в движении Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. 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	1,5	

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

	Итого за 4 семестр:	12	
	5 семестр		
35.	Тема 35. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 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	1,5	
36.	Тема 36. Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности 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	1,5	
37.	Тема 37. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Чередование бега и ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Бег на 400-800 м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м. Бег с околопредельной скоростью на 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	1,5	
38.	Тема 38. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. 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.	1,5	
39.	Тема 39. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. 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.	1,5	
40.	Тема 40. Легкая атлетика. Дополнительные средства	1,5	

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

	специальной подготовки в легкой атлетике 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.		
41.	Тема 41. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90°. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	
42.	Тема 42. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. 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 выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах. Игра в настольный теннис.	1,5	
43.	Тема 43. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6х9 м. Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. Игра в настольный теннис	1,5	
Итого за 5 семестр:		13,5	
6 семестр			
44.	Тема 44. Волейбол. Техника боковой верхней подачи Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Изучение техники боковой верхней подачи. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	1,5	
45.	Тема 45. Волейбол. Техника подачи в прыжке Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Изучение техники подачи в прыжке. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра в волейбол	1,5	
46.	Тема 46. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Длительный бег в чередовании с ходьбой. Строевые упражнения. ОРУ упражнения волейболиста. Нападающий удар по мячу,	1,5	

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

	подброшенному партнерами (без сетки и через сетку), с передачи партнера. Двусторонняя игра в волейбол. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону). Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол		
47.	Тема 47. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. ОРУ упражнения волейболиста. Выполнение нападающего удара под сеткой в команде. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар с переводом. Боковой нападающий удар. подача мяча с низкой и высокой траекторией. Учебная игра в волейбол 2 на 2. Двусторонняя игра в волейбол	1,5	
48.	Тема 48. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе Разминочный бег. Медленный бег. ОРУ упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча над собой и за голову. Нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра в волейбол	1,5	
49.	Тема 49. Волейбол. Техника одиночного и группового блокирования в волейболе Разминочный бег. Упражнения на растяжку плечевого и лучезапястного сустава. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Прыжки с места, с имитацией блокирования, с доставанием предметов, отметок на стене, на баскетбольном щите. Техника постановки одиночного и группового блока без перемещения и с перемещением. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	
50.	Тема 50. Гимнастика. Техника строевых упражнений Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Построения и перестроения в колонну по 2,3,4,5,6 на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1,5	
51.	Тема 51. Гимнастика. Техника акробатических упражнений Разминочный бег. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Техника акробатических упражнений (стойка на голове и руках (юноши), стойка на лопатках, переворот боком (девушки). Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1,5	
52.	Тема 52. Гимнастика. Техника кувьрка вперед, назад Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника акробатических упражнений.	1,5	

Сертификат: 2C0P00043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

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 № 2

Тема 2. Легкая атлетика. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике

Цель: ознакомить учащихся с техникой низкого и высокого старта в беге на короткие дистанции.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику низкого и высокого старта.

Уметь: выполнять бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта.

Владеть: техникой бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого старта;
- овладение техникой бега на короткие дистанции с высокого старта.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

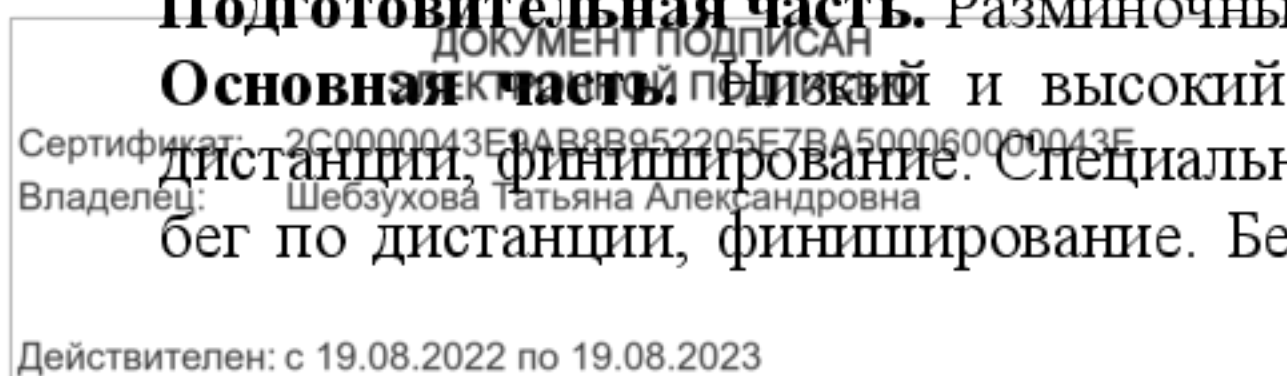
№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Подготовительная часть	15 мин
3	Основная часть	60 мин
4	Заключительная часть	10 мин

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные



игры. Обучение технике выполнения низкого старта. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей. Подвижные игры с элементами бега

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 указания: при обучении бега на короткие дистанции уделить внимание структурным компонентам низкого и высокого старта, нахождению и исправлению ошибок. Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредоточивает свое внимание на предстоящем беге. Новичкам рекомендуется пробегать финишную линию с полной скоростью, не думая о броске на ленточку.

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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

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».

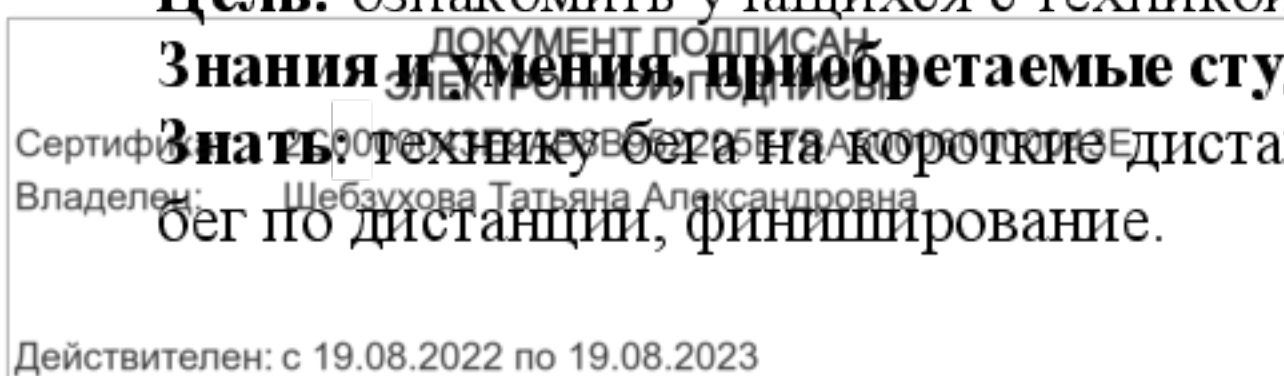
Практическое занятие № 3

Тема 3. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции

Цель: ознакомить учащихся с техникой бега на короткие дистанции.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику бега на короткие дистанции: низкий и высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.



Уметь: выполнять бег на короткие дистанции: выход со старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Владеть: техникой бега на короткие дистанции: выход со старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– овладение техникой бега на короткие дистанции: выход со старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;

– овладение техникой бега на короткие дистанции: выход со старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

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. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Челночный бег 6×10 . Бег 60, 100 м. Игры и эстафеты на развитие выносливости. 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 указания: переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов. При подбегании к повороту для борьбы с центробежными силами спринтер плавно наклоняет туловище влево и слегка поворачивает в эту же сторону стопы ног. Чем выше скорость бега и больше кривизна поворота дорожки, тем больше туловище наклоняется к центру окружности.

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>

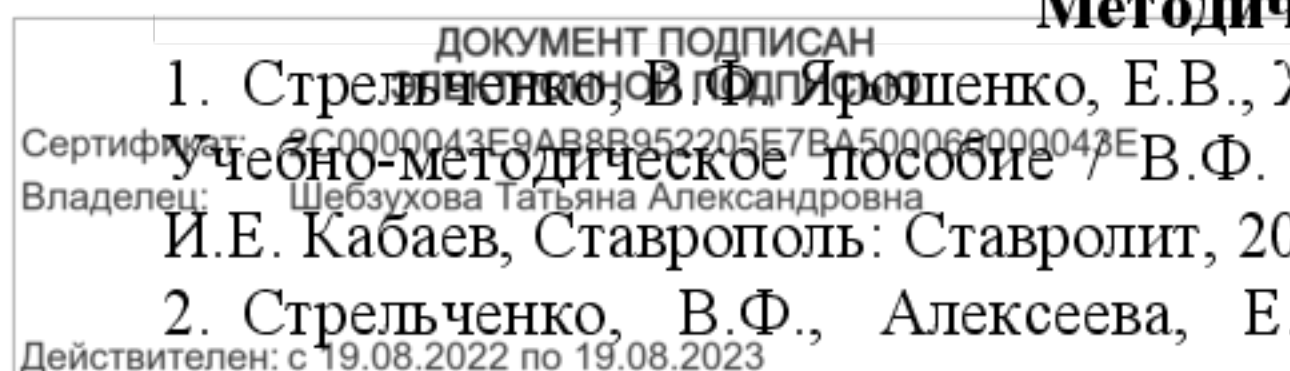
Дополнительная литература:

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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

Методическая литература:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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 № 4

Тема 4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции на результат

Цель: ознакомить учащихся с техникой бега на короткие дистанции.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику бега на короткие дистанции: низкий и высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Уметь: выполнять бег на короткие дистанции: выход со старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Владеть: техникой бега на короткие дистанции: выход со старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой бега на короткие дистанции: выход со старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
- овладение техникой бега на короткие дистанции: выход со старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

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. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Игра в настольный теннис.

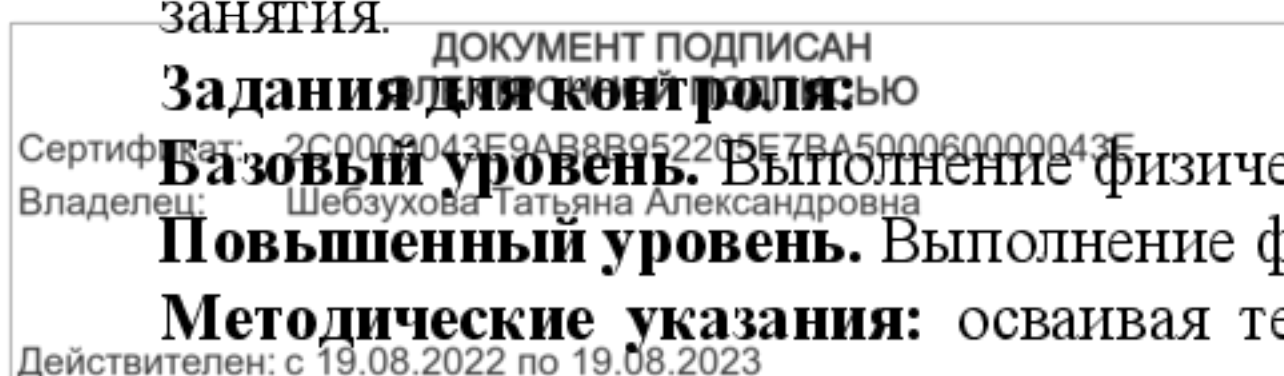
Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические указания: осваивая технику спринтерского бега, спортсмен должен с



первых занятий стремиться бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки. Энергичная работа руками не должна вызывать подъема плеч и сутулости спины.

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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

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 № 5

Тема 5. Легкая атлетика. Техника прыжков в длину с места

Цель: ознакомить учащихся с техникой прыжков в длину с места.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику прыжков в длину с места, структуру прыжка: отталкивание, фаза полета, приземление.

Уметь: выполнять прыжки в длину с места.

Владеть: техникой прыжков в длину с места.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой отталкивания (двумя ногами);
- овладение техникой приземления;
- овладение техникой согласования работы рук и ног.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ		Хронокарта занятия	
Сертификат № 2C0901018E2A030901005E7BA500060000043E	Владелец: Шербатова Татьяна Александровна	Этап занятия	Время
1	Вводная часть		5 мин
2	Подготовительная часть		15 мин

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: отличительные особенности техники бега на средние дистанции.

Уметь: выполнять технику бега на средние дистанции.

Владеть: техникой бега на средние дистанции.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– овладение техникой бега на средние дистанции.

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. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Прыжки в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин. Упражнения на растяжку. 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 указания: при обучении технике бега на средние дистанции необходимо уделить особое внимание работе рук, ног, наклону туловища. Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется эластично с передней части стопы с последующим опусканием на всю стопу.

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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

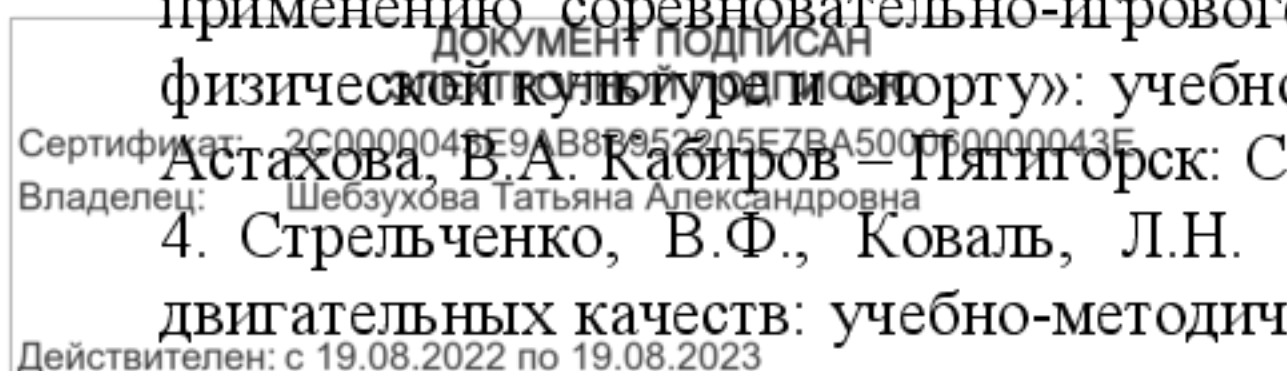
Методическая литература:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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 № 7

Тема 7. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции

Цель: ознакомить учащихся с техникой бега на средние дистанции.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: отличительные особенности техники бега на средние дистанции.

Уметь: выполнять технику бега на средние дистанции.

Владеть: техникой бега на средние дистанции.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– совершенствование техники бега на средние дистанции.

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. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

Упражнения на растяжку. 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 указания: существенное значение в беге на средние дистанции 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 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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

Методическая литература:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННЫМ ПОДПИСАНИЕМ Сертификат: 200000043E9AB8B952205E7BA50006000043E Владелец: Шебухова Татьяна Александровна	Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023
---	--

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

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 № 8

Тема 8. Легкая атлетика. Техника метания малого мяча

Цель: ознакомить учащихся с техникой метания малого мяча.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: структурные компоненты техники метания малого мяча.

Уметь: выполнять технику метания малого мяча стоя боком в направлении метания, с одного шага.

Владеть: техникой метания малого мяча стоя боком в направлении метания, с одного шага.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой метания малого мяча стоя боком в направлении метания,
- овладение техникой метания малого мяча с одного шага.

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.

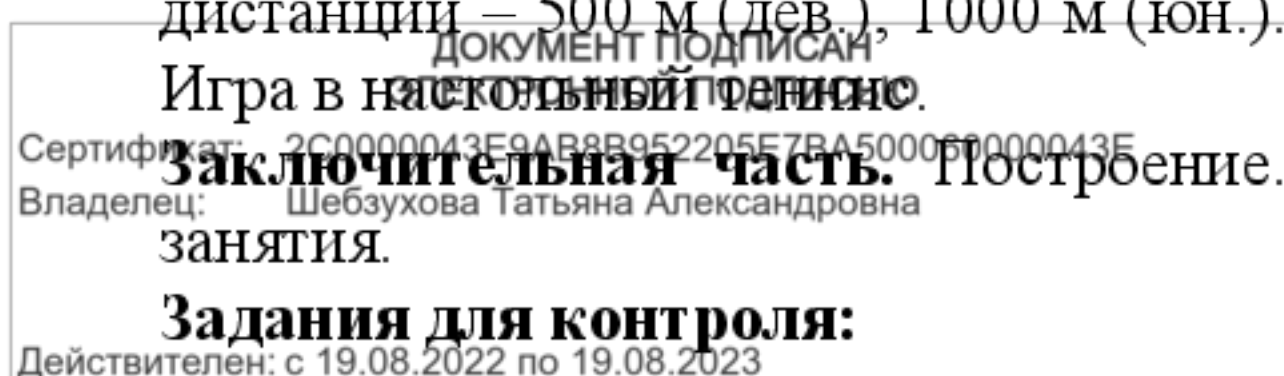
Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Техника выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

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 указания: при обучении технике метания малого мяча необходимо уделить внимание выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии. При метании необходимо строго соблюдать меры безопасности. В зоне метания не должно быть людей. Метания проводятся только в одну сторону, снаряды к месту метаний нужно переносить в руках (не бросать).

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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

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 № 9

Тема 9. Легкая атлетика. Техника хлесткого движения кисти руки при метании малого мяча

Цель: ознакомить учащихся с техникой метания малого мяча - хлестким движением кисти руки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

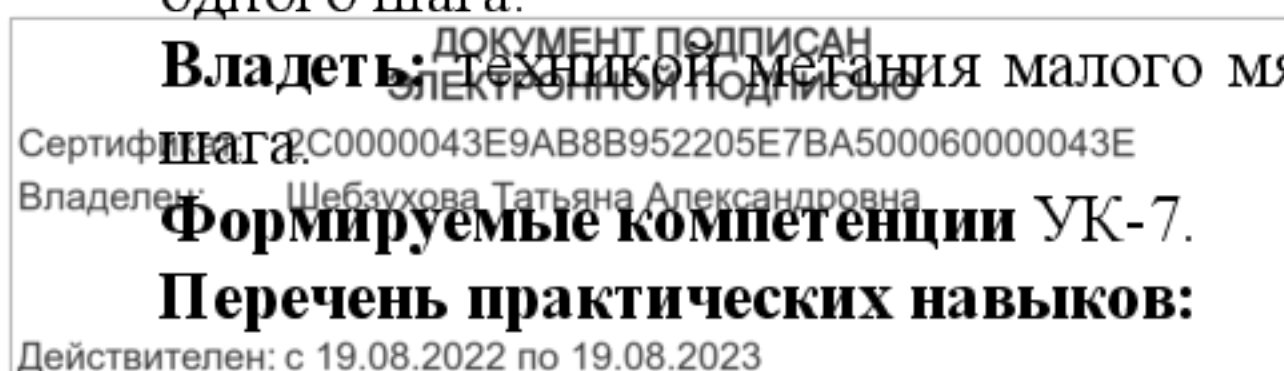
Знать: структурные компоненты техники метания малого мяча.

Уметь: выполнять технику метания малого мяча стоя боком в направлении метания, с одного шага.

Владеть: техникой метания малого мяча стоя боком в направлении метания, с одного шага.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:



- овладение техникой метания малого мяча стоя боком в направлении метания,
- овладение техникой метания малого мяча с одного шага,
- овладение техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8 м.

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. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Техника хлесткого движения метаемой руки в финальном усилии. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8 м. Легкоатлетические эстафеты. Тест Купера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. 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 указания: при обучении технике метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель необходимо постепенно увеличивать расстояние. Результат в метании зависит от силы метателя и скорости, с которой он воздействует на снаряд. Поэтому одна из главных задач тренировки метателя состоит в совершенствовании силы и быстроты.

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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

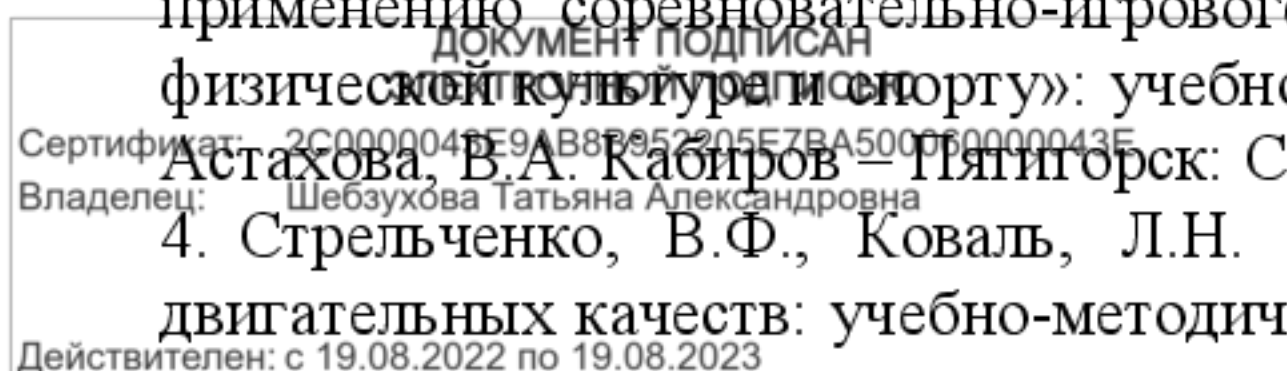
Методическая литература:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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 № 10

Тема 10. Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста

Цель: ознакомить учащихся с техникой стоек и перемещений волейболиста.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники стоек: низкая, средняя, высокая; передвижений: шаги (приставной, двойной, скачок), бег, прыжки (с места толчком двумя ногами, с разбега, с разбега толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой), перемещения с последующими падениями (с перекатом на спине, с перекатом на груди).

Уметь: выполнять технику стоек: низкая, средняя, высокая; передвижений: шаги (приставной, двойной, скачок), бег, прыжки (с места толчком двумя ногами, с разбега, с разбега толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой), перемещений с последующими падениями (с перекатом на спине, с перекатом на груди).

Владеть: техникой стоек: низкая, средняя, высокая; передвижений: шаги (приставной, двойной, скачок), бег, прыжки (с места толчком двумя ногами, с разбега, с разбега толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой), перемещений с последующими падениями (с перекатом на спине, с перекатом на груди).

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой низкой, средней, высокой стойкой;
- овладение техникой передвижений: шаги (приставной, двойной, скачок);
- овладение техникой передвижений: бег, прыжки (с места толчком двумя ногами, с разбега, с разбега толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой);
- овладение техникой перемещений с последующими падениями (с перекатом на спине, с перекатом на груди).

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 волейболиста.

Основная часть. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. Правила игры в последней редакции. Учебная игра в волейбол.

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

Задания для контроля:

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

Методические указания: различие стоек заключается в степени согнутости ног. Положение низкой стойки с предельным сгибанием ног применяется только в тех случаях, когда есть полная уверенность в правильности выбранного места встречи с мячом. При выполнении скачка необходимо, чтобы центр тяжести минимально поднимался вверх и движение было направлено вперед-вниз. Для вертикального взлета при прыжке необходимо, кроме выставления того в положение «стопора», не следует во избежание падения стараться устоять на ногах и резко перемещаться по площадке.

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>

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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

1. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. - 112 с.
2. 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.
3. 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.

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».

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой низкой, средней,
- овладение техникой передвижений: ш

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

- овладение техникой передвижений: бег, прыжки (с места толчком двумя ногами, с разбегу, с разбегу толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой);
- овладение техникой перемещений с последующими падениями (с перекатом на спине, с перекатом на груди).
- овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками;
- овладение техникой нижней передачи мяча двумя руками.

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 волейболиста.

Основная часть. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол.

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 указания: при выполнении верхней передачи, до касания мяча, пальцы напрягать не следует, во избежание жесткого выполнения передачи, которая может привести к ошибке. При приеме мяча на вытянутые руки часто травмируется большой палец руки, так как игрок, вытянув руки, направляет большой палец вперед, а не на себя.

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

Методическая литература:

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

2. 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.

3. 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.

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 №12

Тема 12. Волейбол. Техника верхней передачи мяча на месте

Цель: ознакомить учащихся с техникой верхней передачи мяча.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники стоек и перемещений волейболиста, технику верхней передачи мяча двумя руками.

Уметь: выполнять технику стоек и перемещений волейболиста, технику верхней передачи мяча двумя руками.

Владеть: техникой стоек и перемещений волейболиста, техникой верхней передачи мяча двумя руками.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой низкой, средней, высокой стойкой;
- овладение техникой передвижений: шаги (приставной, двойной, скачок);
- овладение техникой передвижений: бег, прыжки (с места толчком двумя ногами, с разбега, с разбега толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой);
- овладение техникой перемещений с последующими падениями (с перекатом на спине, с перекатом на груди);
- овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками.

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 волейболиста.

Основная часть. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол.

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 указания: при выполнении верхней передачи, до касания мяча, пальцы напрягать не следует, во избежание жесткого выполнения передачи, которая может привести к ошибке. Выполняя верхнюю передачу, игрок выходит к мячу с таким расчетом, чтобы встретить его руками у лица. Такое положение обеспечивает наилучшие условия для зрительного контроля за движением, что способствует наибольшей точности полета мяча.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Методическая литература:

1. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. - 112 с.
2. 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.
3. 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.

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 №13

Тема13. Техника нижней передачи мяча на месте

Цель: ознакомить учащихся с техникой нижней передачи мяча двумя руками на месте.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники стоек и перемещений волейболиста, технику нижней передачи мяча двумя руками на месте.

Уметь: выполнять технику стоек и перемещений волейболиста, технику верхней передачи мяча двумя руками на месте.

Владеть: техникой стоек и перемещений волейболиста, техникой верхней передачи мяча двумя руками на месте.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой низкой, средней, высокой стойкой;
- овладение техникой передвижений: шаги (приставной, двойной, скачок);
- овладение техникой передвижений: бег, прыжки (с места толчком двумя ногами, с разбега, с разбега толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой);
- овладение техникой перемещений с последующими падениями (с перекатом на спине, с перекатом на груди);
- овладение техникой нижней передачи мяча двумя руками на месте.

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: 2С01000435248880652305573A500060000043E
Владелец: Шебухова 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. Разминочный бег. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.

Основная часть. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.

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 указания: нижним передачам, как правило, предшествует стремительное движение игрока к мячу, поэтому руки до удара должны содействовать этому движению, а не мешать ему, занимая слишком рано исходное положение для удара.

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

Методическая литература:

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

2. 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.

3. 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.

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 №14

Тема 14. Техника верхней передачи мяча в движении

Цель: ознакомить учащихся с техникой верхней передачи мяча двумя руками в движении.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники стоек и перемещений волейболиста, технику верхней передачи мяча двумя руками в движении.

Знания и умения, приобретаемые студентами в процессе освоения программы, подтверждаются сертификатом, выданным на основании результатов промежуточной аттестации. Сертификат оформляется на основании результатов промежуточной аттестации. Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна. Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Уметь: выполнять технику стоек и перемещений волейболиста, технику верхней передачи мяча двумя руками на месте.

Владеть: техникой стоек и перемещений волейболиста, техникой верхней передачи мяча двумя руками в движении.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой низкой, средней, высокой стойкой;
- овладение техникой передвижений: шаги (приставной, двойной, скачок);
- овладение техникой передвижений: бег, прыжки (с места толчком двумя ногами, с разбега, с разбега толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой);
- овладение техникой перемещений с последующими падениями (с перекатом на спине, с перекатом на груди);
- овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками в движении;
- овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками в цель (кол.) d – 1 м.

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 волейболиста.

Основная часть. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол - передача в цель (кол.) d– 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.

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 указания: посылая навстречу мячу кисти и выполняя верхнюю передачу, игрок стремится, чтобы встреча с мячом произошла как можно ближе к лицу, с тем чтобы руки имели возможность амортизировать удар в момент соприкосновения.

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>

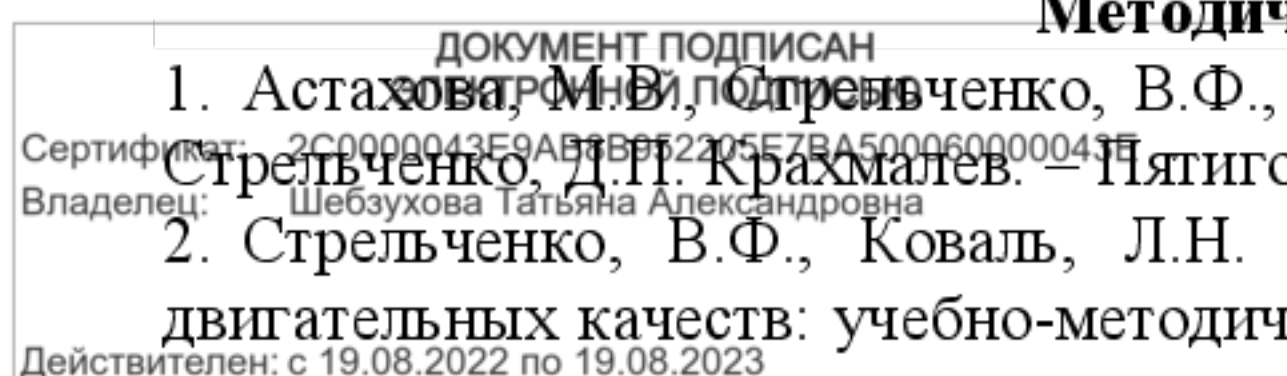
Дополнительная литература:

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

Методическая литература:

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

2. 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.

3. 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.

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 №15

Тема 15. Волейбол. Техника нижней передачи мяча в движении

Цель: ознакомить учащихся с техникой нижней передачи мяча двумя руками в движении.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники стоек и перемещений волейболиста, технику нижней передачи мяча двумя руками в движении.

Уметь: выполнять технику стоек и перемещений волейболиста, технику нижней передачи мяча двумя руками на месте.

Владеть: техникой стоек и перемещений волейболиста, техникой нижней передачи мяча двумя руками в движении.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой низкой, средней, высокой стойкой;
- овладение техникой передвижений: шаги (приставной, двойной, скачок);
- овладение техникой передвижений: бег, прыжки (с места толчком двумя ногами, с разбега, с разбега толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой);
- овладение техникой перемещений с последующими падениями (с перекатом на спине, с перекатом на груди);
- овладение техникой нижней передачи мяча двумя руками в движении;
- овладение техникой многократной передачи мяча (верхней, нижней, комбинированной).

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 волейболиста.

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Развитие физических качеств. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические указания: поднимая и опуская руки, наклоняясь вперед и выпрямляясь, сгибая руки и выпрямляя их в локтях с учетом направления летящего мяча, регулируется отскок его в передаче.

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

Методическая литература:

1. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. - 112 с.
2. 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.
3. 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.

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 №16

Тема 16. Волейбол. Техника верхней прямой подачи

Цель: ознакомить учащихся с техникой верхней прямой подачи.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

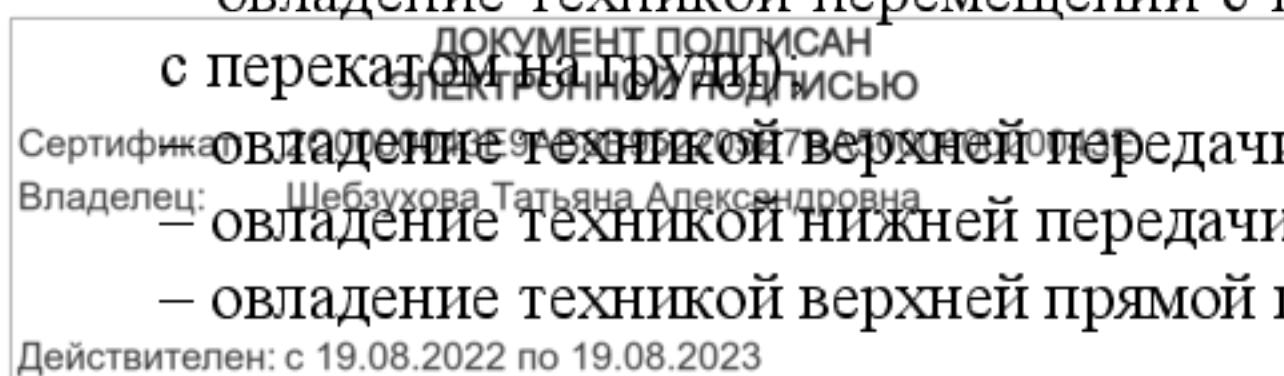
Знать: основы техники стоек и перемещений волейболиста, технику верхней прямой подачи.

Уметь: выполнять технику стоек и перемещений волейболиста, технику верхней прямой подачи.

Владеть: техникой стоек и перемещений волейболиста, техникой верхней прямой подачи. **Формируемые компетенции** УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой передвижений: бег, прыжки (с места толчком двумя ногами, с разбега, с разбега толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой);
- овладение техникой перемещений с последующими падениями (с перекатом на спине, с перекатом на груди);
- овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками на месте и в движении;
- овладение техникой нижней передачи мяча двумя руками на месте и в движении;
- овладение техникой верхней 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. Разминочный бег. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.

Основная часть. Прием мяча снизу одной и двумя руками. Волейбол – передача через сетку в парах (кол.раз). Верхняя прямая подача. Учебная игра.

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 указания: чтобы попасть мячом в нужную часть площадки противника, необходимо при ударе правильно наложить кисть ударяющей руки на нужную точку поверхности мяча. Для этого требуется нацеливание рукой и зрительный контроль за ней.

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

Методическая литература:

1. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. - 112 с.
2. 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.
3. 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.

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.sps.ru Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

Документ подписан
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Практическое занятие №17

Тема 17. Волейбол. Техника нижней прямой подачи

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Цель: ознакомить учащихся с техникой нижней прямой подачи.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники стоек и перемещений волейболиста, технику нижней прямой подачи.

Уметь: выполнять технику стоек и перемещений волейболиста, технику нижней прямой подачи.

Владеть: техникой стоек и перемещений волейболиста, техникой нижней прямой подачи. **Формируемые компетенции** УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой передвижений: бег, прыжки (с места толчком двумя ногами, с разбега, с разбега толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой);
- овладение техникой перемещений с последующими падениями (с перекатом на спине, с перекатом на груди);
- овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками на месте и в движении;
- овладение техникой нижней передачи мяча двумя руками на месте и в движении;
- 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. Разминочный бег. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.

Основная часть. Стойки и перемещения волейболиста. Техника нижней прямой подачи (выполнение 10 из 10 в 6 зону). Учебная игра в волейбол.

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 указания: безошибочность подачи в значительной мере зависит от правильного попадания кисти руки в нужное положение на поверхности мяча в момент удара. Поэтому выполняя нижнюю подачу, игрок должен строго соблюдать правило – смотреть на мяч с момента подбрасывания его и до момента удара.

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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

Методическая литература:

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

2. 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.

3. 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.

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 №18

Тема 18. Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Цель: ознакомить студентов с содержанием и методикой проведения подвижных игр с элементами легкой атлетики.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: содержание, правила, организацию и проведение подвижных игр с элементами легкой атлетики.

Уметь: организовывать и проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Владеть: технологиями организации и проведения подвижных игр с элементами легкой атлетики.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой бега на короткие дистанции;
- овладение техникой прыжков и прыжковых упражнений;
- овладение техникой метаний.

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. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Изучение правил подвижных игр с элементами легкой атлетики. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

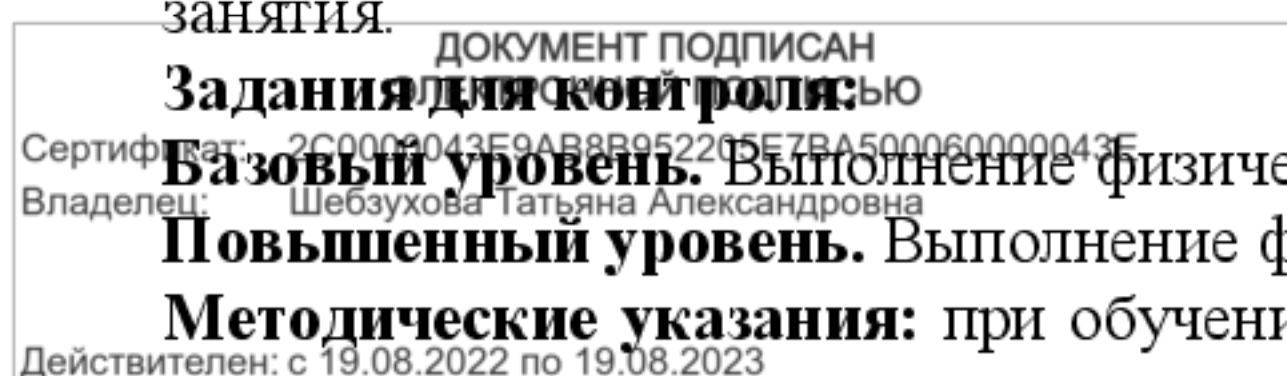
Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Методические указания: при обучении бега на короткие дистанции уделить внимание



структурным компонентам низкого и высокого старта, нахождению и исправлению ошибок. Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредоточивает свое внимание на предстоящем беге. Новичкам рекомендуется пробегать финишную линию с полной скоростью, не думая о броске на ленточку.

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

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

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 №19

Тема 19. Легкая атлетика. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»

Цель: ознакомить студентов с содержанием и методикой проведения подвижных игр с элементами легкой атлетики.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: содержание, правила, организацию и проведение подвижных игр с элементами легкой атлетики.

Уметь: организовывать и проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Владеть: технологиями организации и проведения подвижных игр с элементами легкой атлетики.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой бега на короткие дистанции;
- овладение техникой прыжков и прыжковых упражнений;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат № 42747470000000000000
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

– овладение техникой метаний.

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. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Изучение правил подвижных игр с элементами легкой атлетики. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

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 указания: отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

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

Методическая литература:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 182 с.

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 №20

Тема 20. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции

Цель: ознакомить учащихся с техникой бега на длинные дистанции.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: отличительные особенности техники бега на длинные дистанции.

Уметь: выполнять технику бега на длинные дистанции.

Владеть: техникой бега на длинные дистанции.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– овладение техникой бега на длинные дистанции.

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. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Гимнастика. ОРУ.

Основная часть. Гимнастика. ОРУ. Махи, перевороты, выходы на перекладине (юноши). Ходьба, повороты, упражнения на равновесие, соскоки на гимнастической скамейке (девушки). Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.)

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 указания: существенное значение в беге на длинные дистанции 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. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дистанции уменьшается.

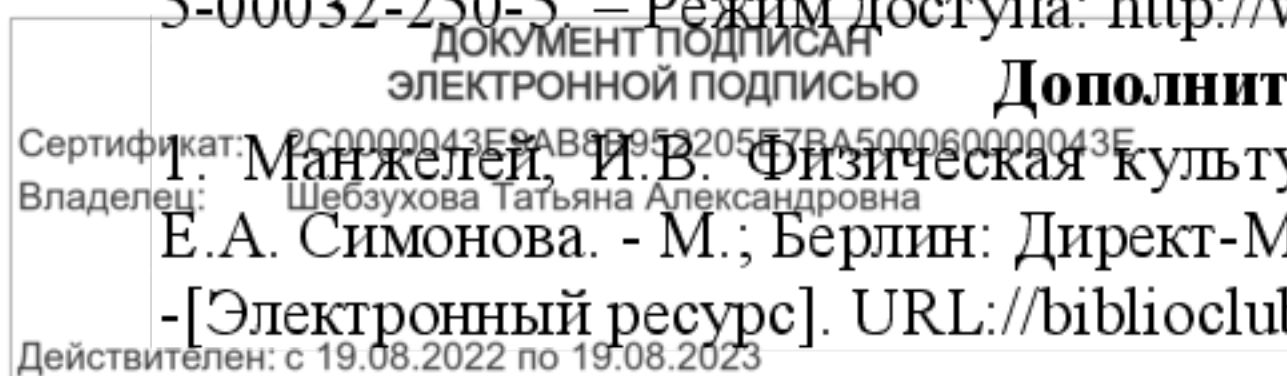
Рекомендуемая литература

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



Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

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 №21

Тема 21. Легкая атлетика. Техника челночного бега

Цель: ознакомить учащихся с техникой челночного бега.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: отличительные особенности техники челночного бега.

Уметь: выполнять технику челночного бега.

Владеть: техникой челночного бега.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой остановки с опорой на 2 ноги;
- овладение техникой разворота.

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. Медленный бег. ОРУ.

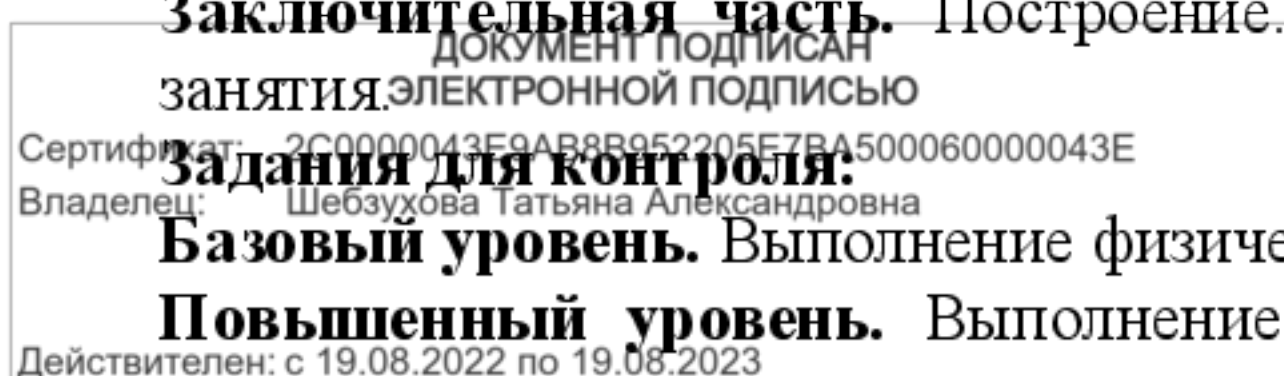
Основная часть. Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 м. Игра в бадминтон.

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 указания: для правильного выполнения разворота необходимо применить стопорящий шаг при приближении к нему, чтобы сбросить набранную скорость. Рекомендуется дышать по схеме 2х2, которая означает два шага на вдохе и два шага на выдохе. Стопорящий шаг не означает постепенный сброс скорости, стопорящим шагом необходимо подготовить свою ведущую ногу к резкому развороту, но благодаря сохранению инерции скорость не падает.

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

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

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 №22

Тема 22. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега

Цель: совершенствование техники челночного бега.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: отличительные особенности техники челночного бега.

Уметь: выполнять технику челночного бега.

Владеть: техникой челночного бега.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- совершенствование техники остановки с опорой на 2 ноги;
- совершенствование техники разворота;
- совершенствование дыхания.

Сертификат
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

№	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. Медленный бег. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Основная часть. Техника бега по пересеченной местности. Челночный бег 10х10 м. Игра в бадминтон.

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 указания: для правильного выполнения разворота необходимо применить стопорящий шаг при приближении к нему, чтобы сбросить набранную скорость. Рекомендуется дышать по схеме 2х2, которая означает два шага на вдохе и два шага на выдохе. Стопорящий шаг не означает постепенный сброс скорости, стопорящим шагом необходимо подготовить свою ведущую ногу к резкому развороту, но благодаря сохранению инерции скорость не падает.

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:

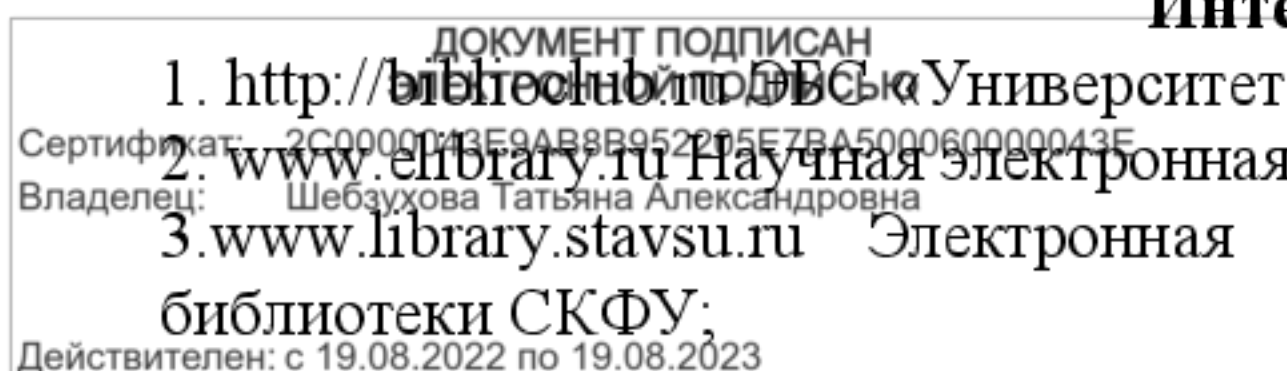
1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru/> «Библио-клуб»
2. www.elibrary.ru «Научная электронная библиотека e-library»;
3. www.library.stavsu.ru Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;



Практическое занятие №23

Тема 23. Легкая атлетика. Техника бега с ускорением

Цель: совершенствование техники челночного бега.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: отличительные особенности техники челночного бега.

Уметь: выполнять технику челночного бега.

Владеть: техникой челночного бега.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- совершенствование техники остановки с опорой на 2 ноги;
- совершенствование техники разворота;
- совершенствование дыхания.

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. Специальные беговые упражнения.

Основная часть. Бег на средние дистанции. Упражнения на технику бега с ускорением. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон.

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 указания: при увеличении скорости бега туловище немного больше наклоняется вперед, длина шага и амплитуда движения рук увеличивается.

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

Методическая литература:

1. 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, О.Г. Богданов. – Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

2. 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.

3. 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.
4. 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.

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 №24

Тема 24. Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча двумя руками из-за головы

Цель: овладение техникой метания набивного мяча двумя руками из-за головы.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники метания набивного мяча двумя руками из-за головы.

Уметь: выполнять технику метания набивного мяча двумя руками из-за головы.

Владеть: техникой метания набивного мяча двумя руками из-за головы.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– овладение техникой метания набивного мяча двумя руками из-за головы.

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. ОРУ. Специальные беговые упражнения.

Основная часть. Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег в среднем темпе. Техника метания набивного мяча (1 кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в бадминтон.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

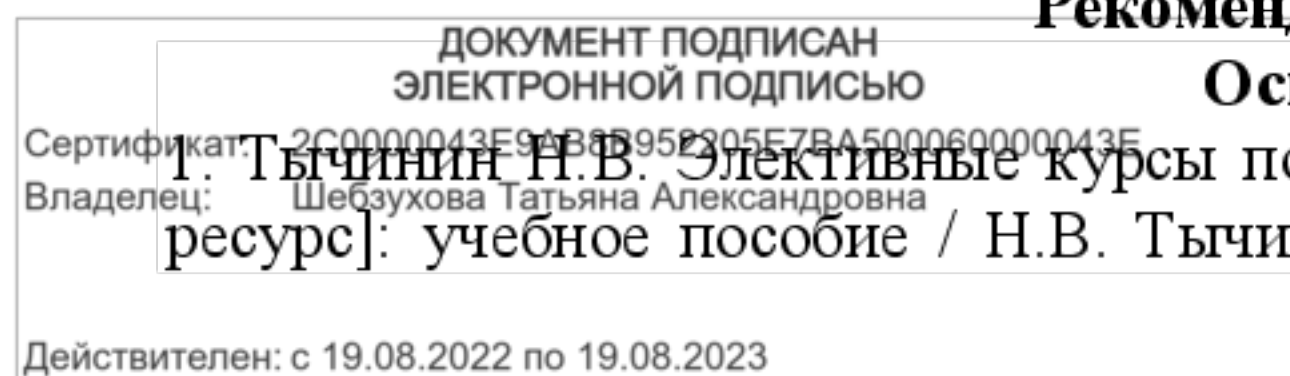
Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические указания: при выполнении броска, опора на разведенные врозь ноги. Руки отводятся максимально назад, кисти завершают бросок 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

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

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 №25

Тема 25. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах

Цель: овладение техникой упражнений на гимнастических снарядах.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику упражнений на гимнастических снарядах.

Уметь: выполнять технику упражнений на гимнастических снарядах.

Владеть: техникой упражнений на гимнастических снарядах.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой подтягивания на перекладине;
- овладение техникой наклона вперед;
- овладение техникой поднимания туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой.

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.

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205F7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Основная часть. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) /муж./. Наклон вперед (см) / гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) /жен./. 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 указания: упражнения в висах, фиксирующие положение рук, создают новые, необычные условия для дыхания, оно затрудняется. Необходимо следить, чтобы учащиеся не задерживали дыхание, сохраняли его ровным и глубоким. При выполнении наклона вперед необходимо постепенно аккумулировать свои усилия.

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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

Интернет-ресурсы:

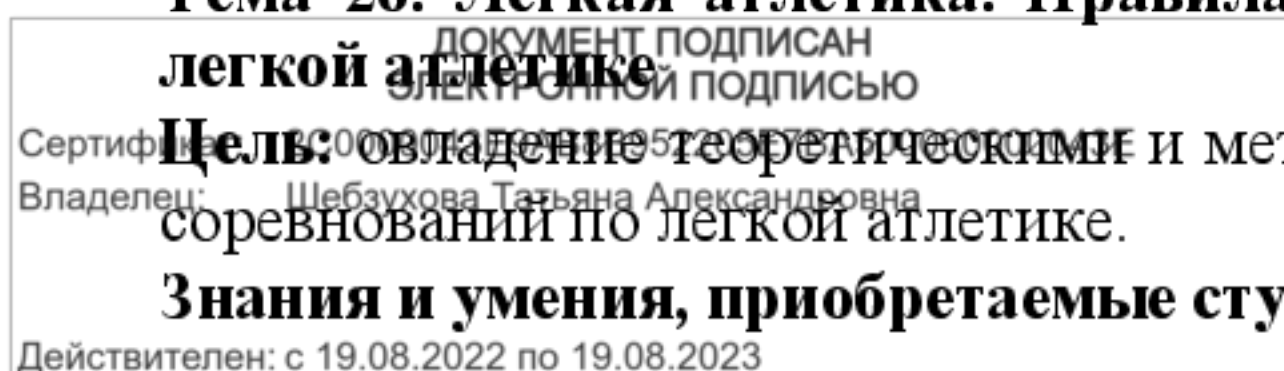
1. <http://biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека e-library;
3. www.library.stavsu.ru Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. www.window.edu.ru Информационная система «Единое окно доступа к образовательным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

Практическое занятие №26

Тема 26. Легкая атлетика. Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике

Цель: овладение теоретическими и методическими основами организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:



Знать: теоретические и методические основы организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

Уметь: организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.

Владеть: теоретическими и методическими основами организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение методическими приемами организации соревнований по легкой атлетике;
- овладение методическими приемами проведения соревнований по легкой атлетике.

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. Специальные беговые упражнения.

Основная часть. Виды соревнований. Права и обязанности судей, участников. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Техника акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад). Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах со скакалкой. 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 указания: при составлении календаря соревнований на текущий год необходимо учитывать график соревнований более высокого уровня. Важное место в подготовке к соревнованиям занимает составление программы и графика. Предварительно главный судья и организаторы соревнований должны ознакомиться с состоянием мест для бега, прыжков и метаний, определить их пропускную способность.

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:

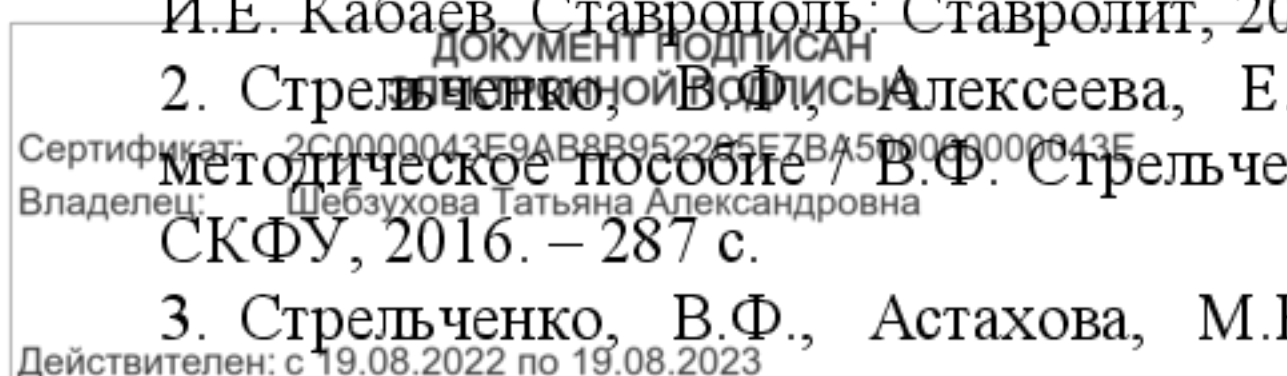
1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

Методическая литература:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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 №27

Тема 27. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу

Цель: ознакомить учащихся с техникой безопасности на занятиях по баскетболу, с техникой стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники безопасности на занятиях по баскетболу, техники стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите.

Уметь: выполнять технику стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите.

Владеть: техникой стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой защитной стойки с выставленной вперед ногой;
- овладение техникой защитной стойки со ступнями на одной линии;
- овладение техникой передвижений в сторону;
- овладение техникой передвижений: рывок, поворот, остановка.

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. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Правила игры. Предупреждение травматизма. ОРУ. Медленный бег.

Основная часть. Силовая круговая тренировка. Обучение технике стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.

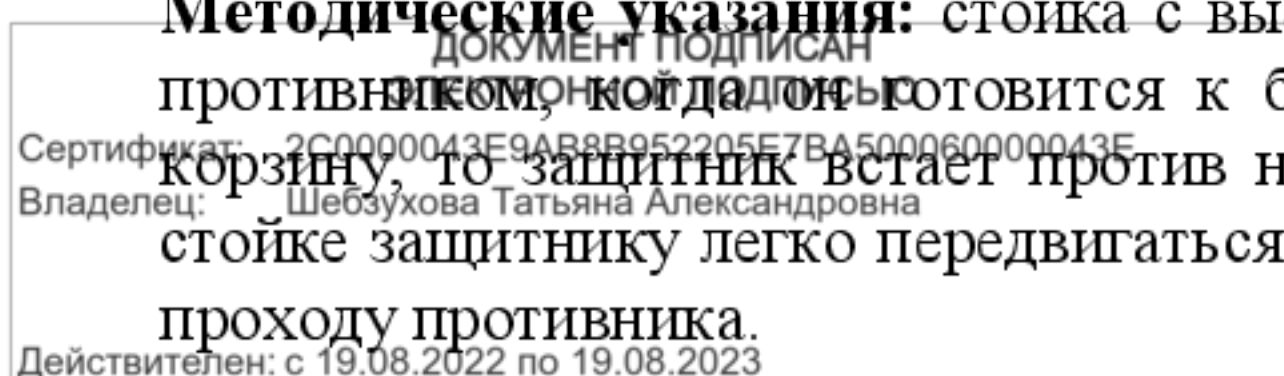
Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические указания: стойка с выставленной вперед ногой позволяет сближаться с противником, готовиться к броску. Если противник не угрожает броском в корзину, то защитник встает против него в стойке ступнями на одной линии. В такой стойке защитнику легко передвигаться в стороны или отступить назад, противодействуя проходу противника.



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

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.

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 №28

Тема 28. Техника держания мяча в баскетболе

Цель: ознакомить студентов с техникой держания мяча в баскетболе.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники держания мяча в баскетболе.

Уметь: выполнять технику держания мяча в баскетболе.

Владеть: техникой держания мяча в баскетболе.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- овладение техникой держания мяча в баскетболе;
- овладение техникой ловли и передачи мяча от груди;
- овладение техникой ловли и передачи мяча от из-за головы;
- овладение техникой ловли и передачи мяча с отскоком о пол;

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. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Специальная подготовка баскетболиста.

Основная часть. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передаче мяча с отскоком от пола. 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 указания: при ловле мяча необходимо придерживаться следующих правил: не напрягаться; помнить, что ловля является исходным положением для передачи, ведения, броска или другого действия; смотреть на мяч до тех пор, пока он не соприкоснется с пальцами; сохранять устойчивое положение, когда можно овладеть мячом без прыжка, как до ловли, так и после нее.

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

Методическая литература:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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 №29

Тема 29. Техника передач одной рукой на месте и в движении в баскетболе

Цель: ознакомить студентов с техникой передач одной рукой на месте и в движении в баскетболе.

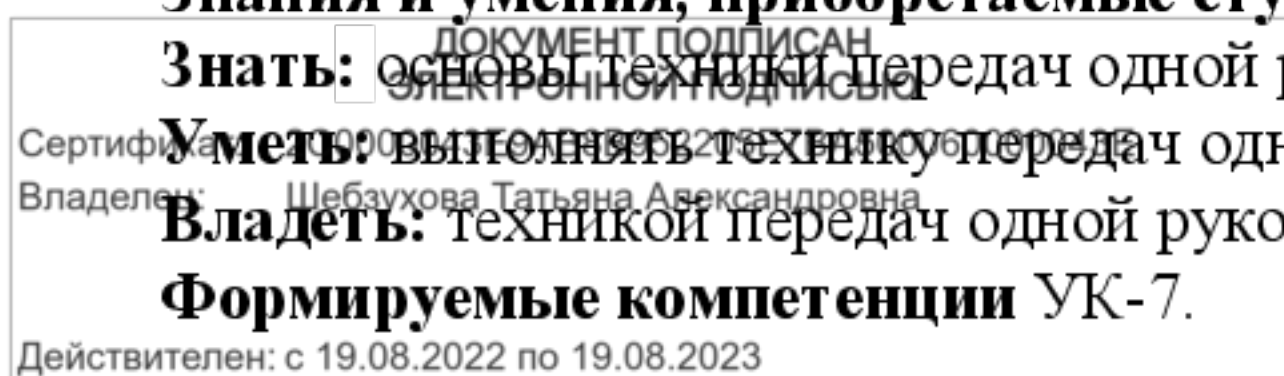
Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники передач одной рукой на месте и в движении.

Уметь: выполнять технику передач одной рукой на месте и в движении.

Владеть: техникой передач одной рукой на месте и в движении.

Формируемые компетенции УК-7.



Перечень практических навыков:

- овладение техникой держания мяча в баскетболе;
- овладение техникой ловли и передачи мяча от груди;
- овладение техникой ловли и передачи мяча от из-за головы;
- овладение техникой ловли и передачи мяча с отскоком о пол;

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 упражнения в движении. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста.

Основная часть. Бег в равномерном темпе 10-20 мин. С мячом, бег с ускорением. Обучение передач одной рукой на месте и в движении. 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 указания: при ловле мяча одной рукой на уровне мячу вытягивается полусогнутая рука с разведенными пальцами. Как только мяч коснется пальцев, рука, сгибаясь, отводится назад, как бы продолжает полет мяча. Этому движению способствует поворот туловища вправо. Когда мяч приближается, он подхватывается левой рукой.

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

Методическая литература:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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 указания: 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

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.

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 №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

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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.

Методические указания: любое передвижение можно начинать с любой ноги и выполнять в любую сторону. При выполнении финтов, чем естественнее и проще выполняется финт, тем легче ввести в заблуждение противника.

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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.

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

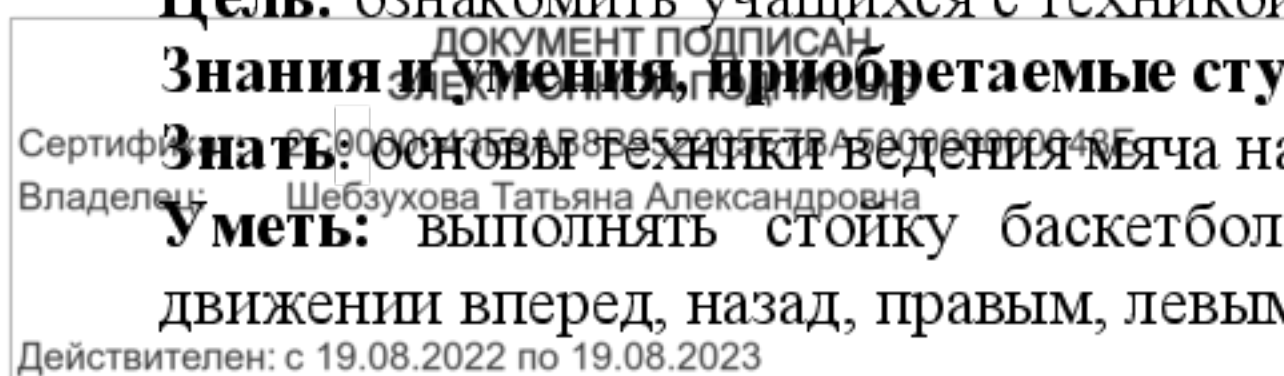
Тема 32. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении

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

Методическая литература:

1. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 182 с.

2. 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.

3. 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.

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.

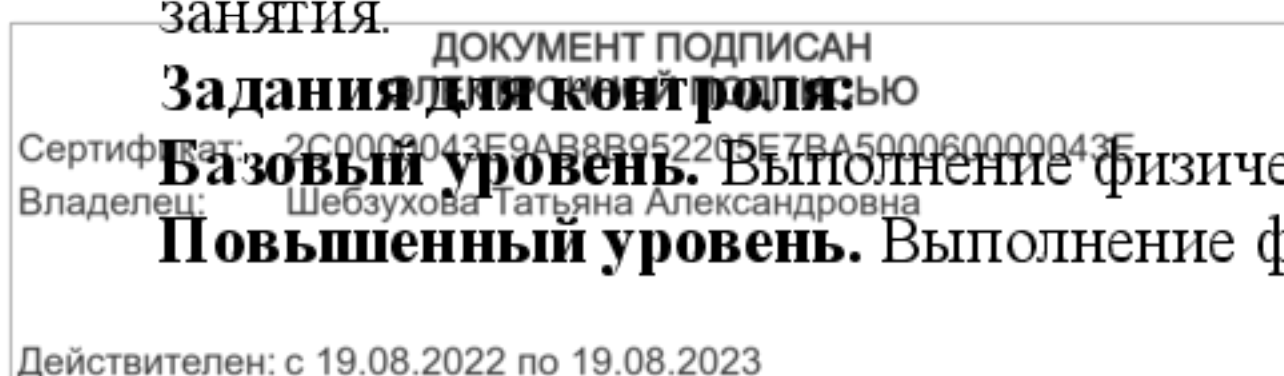
Основная часть. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Выполнение броска одной рукой от плеча с места. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Двусторонняя игра в баскетбол.

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 указания: 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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.

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

— овладение техникой передачи мяча на месте;

— овладение техникой передачи мяча в движении.

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7B

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
---	--------------	-------

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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. 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 указания: 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.

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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

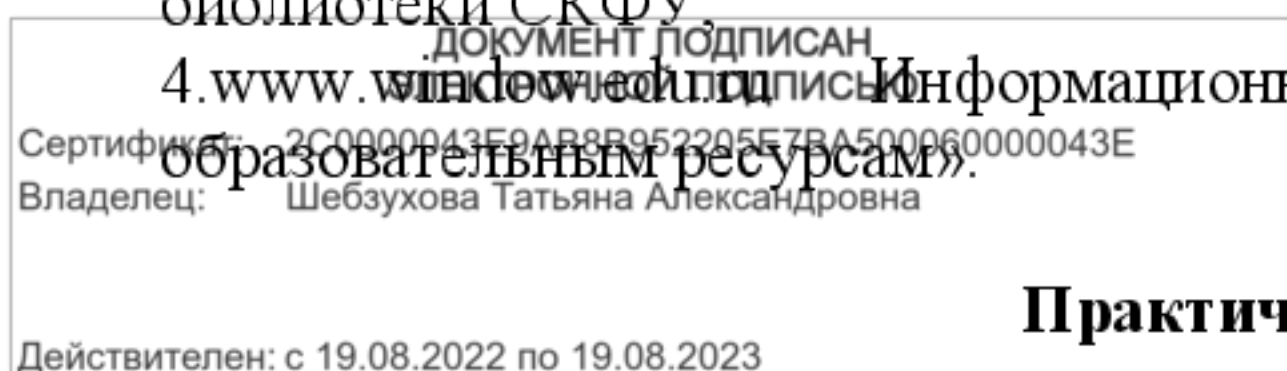
Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.

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

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 указания: 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 – приседание – руки выносить вперед или на пояс, стопы параллельны друг другу.

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>

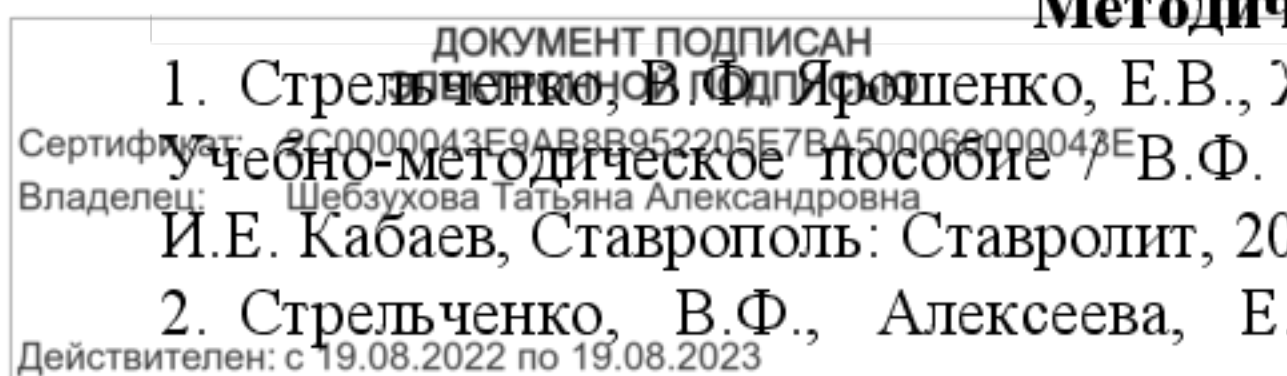
Дополнительная литература:

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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

Методическая литература:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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 №36

Тема 36. Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности

Цель: овладение техникой бега по пересеченной местности.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику бега по пересеченной местности.

Владеть: техникой бега по пересеченной местности.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– овладение техникой бега по пересеченной местности.

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. 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 указания: существенное значение в беге на по пересеченной 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50006000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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; То же [Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

Методическая литература:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

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 №37

Тема 37. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике

Цель: развитие у учащихся скоростной выносливости.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: средства и методы развития скоростной выносливости.

Уметь: применять средства и методы развития скоростной выносливости.

Владеть: технологиями развития скоростной выносливости.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– овладение техникой бега на короткие дистанции.

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. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

