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 17:33:48
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.
5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]0000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Практическое занятие №30

Тема 30. Техника ведения мяча в баскетболе

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

Владеть: техникой ведения мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

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

Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.
5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]0000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Практическое занятие №31

Тема 31. Техника передвижений баскетболиста

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Методические рекомендации: 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Дополнительная литература:

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

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

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

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

Методическая литература:

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000[illegible]
Владелец: Щебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №32

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

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

Основная часть. Специальная физическая подготовка баскетболиста.

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
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. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №33

Тема 33. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952265E7BA500060000043E
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 рекомендации: высокую точность попаданий обеспечивает соблюдение следующих факторов: технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения, траектории полета мяча и т.д. Мяч должен отделиться от кончиков пальцев. В заключение броска кисть мягко сгибается, как бы повисая, тем самым направляется полет мяча.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Щебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №34

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

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

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.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту». учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Щебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №35

Тема 35. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике

Цель: овладение техникой двоеборья в легкой атлетике.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику двоеборья в легкой атлетике.

Уметь: выполнять технику двоеборья в легкой атлетике.

Владеть: техникой двоеборья в легкой атлетике.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: при выполнении упражнения - поднимание туловища из положения лежа, руки за головой - ноги сгибать и придвигать ближе к туловищу. При выполнении упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре лежа – спину держать ровно, не прогибать. При выполнении упражнения – 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. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
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 рекомендации: 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.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Щебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №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.

Основная часть. 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.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Щебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №38

Тема 38. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега

Цель: развитие у учащихся быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: средства и методы развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.

Уметь: применят**ь** средства и методы развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.

Владеть: технологиями развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.

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

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

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

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Щебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №39

Тема 39. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике

Цель: овладение учащимися техникой интервального бега в легкой атлетике.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику интервального бега в легкой атлетике.

Уметь: применять технику интервального бега в легкой атлетике.

Владеть: техникой интервального бега в легкой атлетике.

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. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
Сертификат: 2C0009043E9AB8B952205E7BA500060000043E
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 рекомендации: при овладении техники интервального бега в легкой атлетике необходимо выполнять работу средней и высокой интенсивности, соблюдая интервалы отдыха в соответствии с дидактическими принципами тренировочного процесса..

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 020000043B9AB8225725E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №40

Тема 40. Легкая атлетика. Дополнительные средства специальной подготовки в легкой атлетике

Цель: овладение учащимися знаниями и умениями использования дополнительных средств специальной подготовки в легкой атлетике.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: дополнительные средства специальной подготовки в легкой атлетике.

Уметь: применять дополнительные средства специальной подготовки в легкой атлетике.

Владеть: технологиями применения дополнительных средств специальной подготовки в легкой атлетике.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– овладение техникой бега на короткие дистанции;
– овладение техникой эстафетного бега;
– 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. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту». учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Щебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №41

Тема 41. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике

Цель: развитие у учащихся силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: средства и методы развития силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике.

Уметь: применять средства и методы развития силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике.

Владеть: технологиями развития силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– овладение техникой поднимания ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90^0.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

Основная часть. Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 900. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
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 рекомендации: при выполнении упражнения - поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90^0 - использовать принцип постепенности, ноги не сгибать. После выполнения упражнения необходимо растянуть мышцы брюшного пресса.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №42

Тема 42. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике

Цель: развитие у учащихся силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: средства и методы развития силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике.

Уметь: применять средства и методы развития силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике.

Владеть: технологиями развития силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– овладение техникой прыжка в длину с места;
– овладение техникой тройного прыжка;
– овладение техникой приседания со штангой;
– овладение техникой полуприседа и быстрого вставания и подъем на носки со штангой;
– овладение техникой выпрыгивание из полуприседа со штангой;
– овладение техникой подскоков со штангой;
– овладение техникой упругого бега на передней части стопы со штангой на плечах.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B052205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: при выполнении упражнений со штангой использовать принцип постепенности, соответствия нагрузки с половыми, возрастными и функциональными возможностями организма. После выполнения силовых упражнений, необходимо растянуть работающие мышцы.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Щебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №43

Тема 43. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике

Цель: развитие у учащихся скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: средства и методы развития скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике.

Уметь: применять средства и методы развития скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике.

Владеть: технологиями развития скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.

Основная часть. Челночный бег 6х9 м. Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. Игра в настольный теннис.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: при выполнении скоростно-силовых упражнений и упражнений на прыгучесть, необходимо контролировать частоту сердечных сокращений (ЧСС) и интервалы отдыха.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
электронной подписью
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500080000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №44

Тема 84. Волейбол. Техника боковой верхней подачи

Цель: ознакомить студентов с техникой боковой верхней подачи.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники боковой верхней подачи.

Уметь: выполнять технику боковой верхней подачи.

Владеть: техникой боковой верхней подачи.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– овладение техникой боковой верхней подачи;
– овладение техникой стоек и перемещений волейболиста;
– овладение техникой верхней передачи мяча на месте;
– овладение техникой нижней передачи мяча на месте;
– овладение техникой верхней передачи мяча в движении;
– овладение техникой нижней передачи мяча в движении;
– овладение техникой верхней прямой подачи;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

– овладение техникой нижней прямой подачи.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

Основная часть. Стойки и перемещения волейболиста. Изучение техники боковой верхней подачи. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. 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 рекомендации: верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов. Задача такого перемещения – увеличение ударного импульса. Для правильного выполнения подачи важно: перемещение заканчивать так, чтобы с последним шагом ноги приняли исходное положение, характерное для замаха; на последнем шаге одновременно с приставлением ноги правую руку отводить для замаха; подбрасывать мяч перед перемещением или на последнем шаге. При выполнении скоростных подач используется верхняя боковая подача с места и после перемещения.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B9E2205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №45

Тема 45. Волейбол. Техника подачи в прыжке

Цель: ознакомить учащихся с техникой подачи в прыжке.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники подачи в прыжке.

Уметь: выполнять технику подачи в прыжке.

Владеть: техникой подачи в прыжке.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Строевые упражнения.

Основная часть. Изучение техники подачи в прыжке. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. 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 рекомендации: подача в прыжке по своей структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии, только при подаче в прыжке мяч посылают вперед, соответственно меняется характер заключительного движения кистью. Мяч подбрасывается выше, чем при подаче в опорном положении и вперед-верх – на расстояние, необходимое для разбега.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.
5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B9E2205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №46

Тема 46. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе

Цель: ознакомить учащихся с техникой нападающего удара.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники нападающего удара.

Уметь: выполнять технику нападающего удара.

Владеть: техникой нападающего удара.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

– овладение техникой нападающего удара;
– овладение техникой многократной передачи мяча;
– овладение техникой передачи мяча в цель.

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. Развитие двигательных качеств. Длительный бег в чередовании с ходьбой. Строевые упражнения. ОРУ упражнения волейболиста.

Основная часть. Нападающий удар по мячу, 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.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: ударное движение кисти – основа успеха в технике атакующего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и совершенствования техники атакующих ударов следует особое внимание уделять не силе удара, а его своевременности и направлению.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.
5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 47

Тема 47. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе

Цель: совершенствование техники нападающего удара.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники нападающего удара.

Уметь: выполнять технику нападающего удара.

Владеть: техникой нападающего удара.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

– совершенствование техники прямого нападающего удара;
– овладение техникой бокового нападающего удара;
– овладение техникой подачи мяча с низкой и высокой траекторией.

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. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. ОРУ упражнения волейболиста.

Основная часть. 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.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: в атакующих ударах как в фокусе сконцентрирована эмоциональная сторона волейболиста, его притягательная сила. Но это и самые сложные технические приемы, требующие высокого профессионализма от тренера и активности занимающихся при обучении.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.
5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B9E2205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 48

Тема 48. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе

Цель: овладение учащимися техники передачи мяча над собой и за голову.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники передачи мяча над собой и за голову.

Уметь: выполнять технику передачи мяча над собой и за голову.

Владеть: техникой передачи мяча над собой и за голову.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

– овладение техникой передачи мяча над собой;
– овладение техникой передачи мяча за голову;
– овладение техникой передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

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. Медленный бег. ОРУ упражнения волейболиста.

Основная часть. 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.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: передачу мяча за голову (назад) необходимо выполнять так, чтобы кисти находились над головой, руки выпрямлять в локтевых суставах. Необходимый угол вылета мяча в направлении передачи задается и регулируется только величиной прогиба в пояснице.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.
5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 49

Тема 49. Волейбол. Техника одиночного и группового блокирования в волейболе

Цель: овладение учащимися техникой одиночного и группового блокирования в волейболе.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники одиночного и группового блокирования в волейболе.

Уметь: выполнять технику одиночного и группового блокирования в волейболе.

Владеть: техникой одиночного и группового блокирования в волейболе.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертифик
Владелец: Щебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

– овладение техникой прыжка с места, с имитацией блокирования, с доставанием предметов, отметок на стене, на баскетбольном щите;
– овладение техникой постановки одиночного и группового блока без перемещения и с перемещением;
– овладение техникой подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.

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. Упражнения на растяжку плечевого и лучезапястного сустава. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу.

Основная часть. 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. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя 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 рекомендации: важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой, как правило, выбор момента прыжка, блокирующего определяется действиями нападающего игрока.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12C0000049E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 50

Тема 50. Гимнастика. Техника строевых упражнений

Цель: овладение учащимися техникой строевых упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники строевых упражнений.

Уметь: выполнять технику строевых упражнений.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертифик
Владелец: Щебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Владеть: техникой строевых упражнений.
Формируемые компетенции УК-7.
Перечень практических навыков:
– овладение техникой построения и перестроения в колонну по 2,3,4,5,6 на месте;
– овладение техникой построения и перестроения в колонну по 2,3,4,5,6 в движении;
– овладение техникой поворотов на месте и 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. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ.

Основная часть. 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.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: предварительная команда подается несколько протяжно, чтобы занимающие могли понять, что предстоит сделать и приготовиться к исполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы, отрывисто и энергично. При выполнении перестроения «Змейкой – марш» - размер змейки определяется по первому противоходу. Змейка может быть на полширины зала или на всю ширину зала. Построение круга должно быть закончено в том месте, где подана команда «Марш». Для определения размера круга указывается дистанция.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

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

4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.
5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Практическое занятие № 51

Тема 51. Гимнастика. Техника акробатических упражнений

Цель: овладение учащимися техникой акробатических упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники акробатических упражнений.
Уметь: выполнять технику акробатических упражнений.
Владеть: техникой акробатических упражнений.
Формируемые компетенции УК-7.
Перечень практических навыков:
– овладение техникой стойки на голове и руках;
– овладение техникой стойки на лопатках;
– овладение техникой переворота боком.

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 для развития координационных способностей.

Основная часть. Техника акробатических упражнений (стойка на голове и руках (юноши), стойка на лопатках, переворот боком (девушки). Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: переворот боком должен выполняться так, чтобы руки и ноги ставились по одной линии. При выполнении стойки на лопатках туловище должно быть прямым, локти широко не разводить. При выполнении стойки на голове руки и голова должны образовать равносторонний треугольник, кисти располагаются на ширине плеч, голова опирается верхней частью лба.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.
5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

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

Направление подготовки 38.03.04 Государственное муниципальное управление.
Направленность (профиль) Региональное управление
Форма обучения очная, очно-заочная
Год начала обучения 2023 г.
Реализуется в 1-6 семестрах

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Пятигорск, 2023 г.

Содержание

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

1. Введение

Самостоятельная работа студента (СРС) наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. СРС – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Под самостоятельной работой студентов понимается планируемая учебная, учебно-исследовательская, а также научно-исследовательская работа студентов, которая выполняется во внеаудиторное время по инициативе студента или по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физическая культуре и спорту» осваивается студентами в течение 169,5/244,5 часов в виде внеаудиторной работы студентов.

Важное значение самостоятельной работы студентов при изучении курса обусловлено наличием большого количества проблемных и дискуссионных вопросов, требующих творческого подхода, широкого использования специальной литературы и ее глубокого осмысления.

2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» предусматривает следующие виды: самостоятельное изучение литературы по темам: № 1-52.

Самостоятельная работа – это работа студентов по усвоению обязательной и свободно получаемой информации по самообразованию. Такая форма обучения приобретает в настоящее время актуальность и значимость. Её функцией является обеспечение хорошего качества усвоения знаний, умений, навыков и профессиональных компетенций студентами по изучаемой дисциплине. В качестве форм и методов внеаудиторной работы студентов является самостоятельная работа в библиотеке, конспектирование, работа со специальными словарями и справочниками, расширение понятийно-терминологического аппарата.

Целью подготовки к самостоятельному изучению литературы по темам дисциплины является собеседование с преподавателем по темам теоретического материала. Задачами при подготовке к самостоятельному изучению литературы по темам дисциплины – конспектирование студентом тем дисциплины.

Формируемые компетенции данными видами деятельности:

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	УК-7 ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом	Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: [illegible]
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

профессиональной деятельности	физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	УК-7 ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни
	УК-7 ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает	Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

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

3. Контрольные точки и виды отчетности по ним

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата очно-заочной формы обучения.

4. Методические рекомендации по выполнению практических самостоятельных занятий

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Чарухина Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

4.1. Рекомендации по организации самостоятельной работы

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

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данной дисциплине.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий дисциплины. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* – эти внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятного олова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

– составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;

– перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ).

– обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).

– разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.

– при составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями, которые помогут лучше сориентироваться.

– все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты.

– в работе с научной литературой следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать).

5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)

5.1. Вид самостоятельной работы студентов*:* самостоятельное изучение литературы.

Итоговый продукт самостоятельной работы: ответы на вопросы.

Средства и технологии оценки*:* тестирование.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Базовый уровень

Тема № 1. Основы здорового образа жизни и его составляющие.

1. К основным составляющим ЗОЖ относят:
а) режим труда и отдыха;
б) полноценный сон;
в) режим питания;
г) культура сексуального поведения;
д) двигательная активность;
е) аутогенная тренировка;
ж) занятия физическими упражнениями;
з) личная гигиена;
и) профилактика заболеваний;
к) вредные привычки;
л) употребление наркотиков;
м) гиподинамия.

2. Одним из составляющих ЗОЖ является обусловлено:
а) режим труда и отдыха;
б) вредные привычки;
в) употребление наркотиков;
г) гиподинамия.

3. Одним из составляющих ЗОЖ является:
а) занятия физическими упражнениями;
б) вредные привычки;
в) употребление наркотиков;
г) гиподинамия.

4. ЗОЖ – это…:
а) здоровый образ жизни;
б) здоровые органы желудка;
в) здоровый организм женщины.

5. Условием хорошего здоровья является…:
а) профилактика и диагностика болезней;
б) лечение болезней;
в) наследственность;
г) оптимальный режим труда и отдыха.

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

1. К средствам лечебной физической культуры относятся:
а) физические упражнения;
б) подвижные игры;
в) закаливающие процедуры;
г) занятия на велотренажере;
д) плавание.

2. Утренняя гимнастика относится к…:
а) образовательно-развивающей гимнастике;
б) оздоровительной гимнастике;
в) спортивной гимнастике;
г) производственной.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]060000043E
Владелец: Щебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

3. Профессиональные обязанности тренера по лечебной физкультуре включают:
а) тестирование физической работоспособности больного;
б) специальное обследование больных, назначенных на ЛФК;
в) оба варианта верны;
г) нет верного ответа.

4. Для лечебной физкультуры характерны все перечисленные черты, исключая:
а) активность больного в процессе лечения;
б) метод специфической терапии;
в) метод патогенетической терапии.

5. Механизм лечебного действия физических упражнений:
а) физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы;
б) физические упражнения повышают мышечный тонус;
в) физические упражнения оказывают универсальное действие;
г) психологический;
д) расслабляющий.

Тема № 3. Развитие физических качеств.

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

2. К основным физическим качествам относятся…:
а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;
б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов;
в) бег, прыжки, метания, ходьба.

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
а) тяжелая атлетика;
б) современное пятиборье;
в) гимнастика.

4. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей:
а) длительный бег до 25-30 мин;
б) прыжки со скакалкой;
в) подтягивание в висе.

5. Сила – это…:
а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебаухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Тема № 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:
а) в обеденное время;
б) утренние часы;
в) в конце рабочего дня;
г) в свободное время.

2. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:
а) самостоятельных занятий;
б) дополнительных занятий;
в) учебных занятий;
г) отработки пропущенных занятий.

3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – это:
а) бокс;
б) ходьба и бег;
в) спортивная гимнастика;
г) единоборства.

4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:
а) повышать:
б) снижать:
в) оставить на старом уровне;
г) прекратить.

5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
а) частота сердечных сокращений;
б) результаты выполнения тестов;
в) тренировочные нагрузки;
г) все вместе.

6. Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:
а) пробы Штанге;
б) методу К.Купера;
в) пробы Генчи;
г) методу Яроцкого.

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

1. Размеры баскетбольной площадки:
а) 26×14;
б) 28×15;
в) 30×16.

2. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]00000043E
Владелец: Щебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

3. Какое количество замен разрешается делать во время игры:
а) максимум 10;
б) максимум 20;
в) количество замен не ограничено.

4. Размеры волейбольной площадки:
а) 18×15;
б) 18х9;
в) 17×16.

5. Из 1 зоны игрок в волейболе переходит в…
а) 7 зону;
б) 4 зону;
в) 6 зону.

6. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии:
а) до 15 очков;
б) до 20 очков;
в) до 25 очков.

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

1. Какого стиля плавания не существует:
а) брасс;
б) баттерфляй;
в) кроль на груди;
г) кроль на спине;
д) плавание ногами вперед.

2. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть:
а) плотность;
б) теплопроводность;
в) текучесть;
в) теплоемкость.

3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции:
а) наклоном головы;
в) постановкой стопы на дорожку;
б) углом отталкивания ногой от дорожки;
г) работой рук.

4. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд:
а) сокращает длину бегового шага;
б) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
в) увеличивает скорость бега;
г) помогает скоординировать движения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

5. Что называют атлетической гимнастикой:
а) один из методов развития умственной активности;
б) основное средство развития ловкости;

в) метод развития скорости;
г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

6. Аэробика – это …:
а) система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом;
б) любительский вид спорта, который заключается в выполнении упражнений на спортивных площадках;
в) нагрузка на один или 2 противоположных мышечных участка, находящихся рядом и входящих в одну мышечную группу;
г) один из основных жанров танцевальной музыки XX века.

Повышенный уровень

Тема № 3. Развитие физических качеств.
1. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является…:
а) увеличение объема мышц;
б) быстрый рост абсолютной силы;
в) укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время…:
а) подвижных и спортивных игр;
б) скоростно-силовых упражнений;
в) прыжков вверх с места.

3. Какие упражнения считаются развивающими силу:
а) подтягивания, отжимания;
б) наклоны;
в) подвижные игры.

4. Что называют быстротой…:
а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;
б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции;
в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.

5. Какие упражнения развивают быстроту…:
а) бег на длинные дистанции;
б) отжимания;
в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

Тема № 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.
1. Внеаудиторное время студентов в среднем составляет:
а) 40-44 часа в неделю;
б) 52-58 часов неделю;
в) 60-64 часа в неделю;
г) 70-72 часа в неделю.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000A0B9AB3B0D2D0B7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

а) на вегетативную нервную систему;
б) на дыхательную систему;
в) на ЦНС, ее высший отдел – головной мозг;
г) на подкорку головного мозга.

3. Работоспособность – это способность человека выполнять:
а) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
в) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:
а) к «утреннему» типу – «жаворонки»;
б) «вечернему» типу – «совы»;
в) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;
г) к добросовестным и исполнительным.

5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:
а) врабатывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
в) эмоционального переживания;
г) нервного расстройства.

6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:
а) активного отдыха;
б) пассивного отдыха;
в) психоэмоциональной разгрузки;
г) аутотренинг.

7. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:
а) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
б) нормализованная двигательная активность;
в) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
г) все перечисленное.

8.Основной фактор утомления студентов – это:
а) сама учебная деятельность;
б) полное отсутствие интереса, апатия:
в) отсутствие реакции на новые раздражители;
г) снижение ЧСС.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

1. В этом виде спорта играют ногами, руками, головой:
а) футбол;
б) волейбол;

в) баскетбол.

2. Основной вид коммуникации между игроками называется.....:
а) пасс;
б) крик;
в) рукопожатие.

3. В каком виде спорта присутствует движение называемое ловля:
а) волейбол;
б) баскетбол;
в) футбол.

4. Какое название носит 11 метровый удар:
а) фолл;
б) пенальти;
в) штрафной.

5. Размеры волейбольной площадки:
а) 9х9;
б) 9х18;
в) 18х18.

6. Какому виду спорта характерен дрибблинг?
а) футбол;
б) волейбол;
в) баскетбол.

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

1. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции:
а) на 3;
б) на 2;
в) на 1,5;
г) на 4.

2. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди:
а) при движении ноги вниз;
б) при движении ноги вверх;
в) при движении ноги вверх и вниз;
г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу.

3. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции:
а) стартование, разгон, финиширование, старт;
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) набор скорости, финиш;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

4. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции:
а) с низкого старта;
б) с высокого старта;
в) с хода;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]205E7BA500060000043E
Владелец: Щебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

г) с опорой на одну руку.

5. Что означает слово «гимнастика»:
а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
б) популярный вид спорта;
в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
г) способ поддержания эмоционального здоровья.

6. Виды аэробики:
а) оздоровительная;
б) информационная;
в) прикладная;
г) спортивная.

Критерии оценивания компетенций

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 60 до 100 % тестов.
Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 50 и менее % тестов.

5.2. Вид самостоятельной работы студентов*:* самостоятельное изучение литературы.
Итоговый продукт самостоятельной работы: ответы на вопросы.
Средства и технологии оценки*:* вопросы для собеседования.

Вопросы для собеседования
Базовый уровень

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха.
2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация сна.
3. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
4. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
7. Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
8. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
10. Методы и средства развития гибкости.
11. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе.
12. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе.
13. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
14. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
15. Общая и специальная физическая подготовка. Цели и задачи.
16. Спортивная подготовка. Цели и задачи.
17. Мышечная релаксация и ее значение в жизнедеятельности человека.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000[illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

18. Определение индивидуальной нагрузки по частоте сердечных сокращений для лиц студенческого возраста.
19. Техника оздоровительной ходьбы и бега.
20. Техника бега на различные дистанции.
21. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация режима питания.
22. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация двигательной активности.
23. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни человека.
24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
25. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
26. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.
27. Двигательная подготовленность.
28. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
29. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
30. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
31. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
32. Основы обучения движениям. Первый этап обучения – ознакомление, первичное заучивание.
33. Основы обучения движениям. Второй этап обучения – формирование умения.
34. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
35. Признаки чрезмерной нагрузки.
36. Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических на содержание производственной физической культуры бакалавров.
39. Тесты для определения физической подготовленности лиц студенческого возраста.
40. Виды спортивного плавания. Оздоровительное значение плавания на организм человека.

Продвинутый уровень

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Личная гигиена и закаливание.
2. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом.
3. Общие положения воспитания физических качеств.
4. Развитие физических качеств. Воспитание силы.
5. Признаки чрезмерной нагрузки.
6. Гигиена самостоятельных занятий.
7. Оценка двигательной (физической) подготовленности.
8. Дневник самоконтроля.
9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
10. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
11. Основы обучения движениям. Третий этап обучения – формирование двигательного навыка.
12. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C00[illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

13. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
14. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
15. Правила игры – волейбол.
16. Правила игры – баскетбол.
17. Техника спортивных способов плавания.
18. Развитие плавания в мире в настоящее время.
19. История олимпийского движения.
20. Здоровье и его компоненты.
21. Гигиенические основы закаливания. Закаливание солнцем.
22. Гигиенические основы закаливания. Закаливание водой.
23. Развитие физических качеств. Воспитание выносливости.
24. Развитие физических качеств. Воспитание ловкости.
25. Влияние баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
26. Влияние волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
27. Производственная физическая культура.
28. Производственная физическая культура. Вводная гимнастика.
29. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
30. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
32. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
33. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.
34. Тесты для оценки подвижности в суставах.
35. Оздоровительная система физических упражнений. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время.
36. Нетрадиционные системы физических упражнений.
37. Современные оздоровительные системы: аэробика.
38. Современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика.
39. История развития спортивной игры «Баскетбол».
40. Основные правила соревнований игры «Баскетбол».

Критерии оценивания компетенции:

Оценка зачтено выставляется студенту, если ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

Оценка не зачтено выставляется студенту, если студент не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
Сертификат: 2C0000043F9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

5.3. Вид самостоятельной работы студентов: самостоятельное выполнение упражнений.

Итоговый продукт самостоятельной работы: выполнение тестов физической подготовленности.

Средства и технологии оценки: тестирование физической подготовленности.

Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)

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

Тесты для оценки физической подготовленности студентов 1 курса

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,4	8,8	9,4	9,5	10,2	11,2
100м (сек)	13,6	13,9	14,6	16,5	17,0	18,3
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,8	16,0	17,0	17,8
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	110	100	120	100	100
Тесты на скоростную выносливость						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	2,00	2,15	2,40
Бег 1000м (мин.,сек.)	3,40	4,0	4,40	-	-	-
Тесты на общую выносливость						
Бег 2000м (сек)	7,50	8,10	8,30	10,50	11,40	12,10
Бег 3000м (сек)	-	-	-	-	-	-
Тесты на скоростно-силовую подготовленность						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	210	180	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт.)	50	40	30	40	35	25
Тесты на силовую подготовленность						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	45	35	25	16	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	27	20	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт).	50	40	30	50	40	30
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90^0 (кол.повт.)	15	10	7	9	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	12	10	8	8	6	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
Тест на гибкость						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-10	-5	0	-15	-10	-5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0A0D1B0A0E3B2205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 1 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Куппера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800
Поднимание ног до угла 90^0 из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	35	25	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м)	10	8	6	6	5,5	5
Двоеборье: юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	60	55	50	55	50	45
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	45	40	35
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	22,0	26,0	27,0	30,0	35,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	40,0	44,0	54,0	49,0	53,0	58,0
Плавание кролем на спине – 25 м (сек)	26,0	28,0	30,0	35,0	37,0	39,0
Плавание кролем на спине – 50 м (сек)	56,0	58,0	59,0	1.05,0	1.15,0	1.25,0
Плавание брасом – 25 м (сек)	27,0	30,0	35,0	37,0	39,0	41,0
Плавание брасом – 50 м (сек)	54,0	56,0	59,0	1.00,0	1.05,0	1,10.0
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	300	200	250	200	150
Волейбол-многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10)	8	7	5	8	7	5
Волейбол- передача через сетку в парах(кол.)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- передача в цель (кол.) d– 1 м	20	17	15	20	17	15
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	14	12	10	12	10	8
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	30	32	34	32	34	37
Баскетбол –ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	6	4	8	6	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	5	4	3	5	4	3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E8A3B8E22DE7BA500000000043E
Владелец: Шабунова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Тесты для оценки физической подготовленности студентов 2 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,3	8,7	9,43	9,5	10,0	11,2
100м (сек)	13,4	13,8	14,4	16,5	16,8	18,3
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,6	16,0	16,8	17,6
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,2	27,0	27,5	27,0	28,0	30,0
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	120	100	130	110	100
Тесты на скоростную выносливость						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-
Бег 1000м (мин.,сек.)	3,40	4,0	4,40	4,40	5,15	5,40
Тесты на общую выносливость						
Бег 2000м (сек)	-	-	-	10,30	11,30	12,10
Бег 3000м (сек)	12,40	13,20	14,30	-	-	-
Тесты на скоростно-силовую подготовленность						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	213	185	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт.)	50	40	30	40	35	25
Тесты на силовую подготовленность						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	50	40	30	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	30	23	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт).	50	40	35	50	40	30
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90^0 (кол.повт.)	15	10	8	10	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	14	12	8	8	6	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
Тест на гибкость						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-12	-5	0	-20	-10	-5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 2 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Купера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800
Поднимание ног до угла 90^0 из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	40	30	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м).	8	7	6	6,5	5,5	5
Двоеборье: юноши - поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	65	55	50	60	55	50
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	50	45	35
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	21,0	26,0	27,0	30,0	35,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	40,0	44,0	54,0	-	-	-
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	300	200	250	200	150
Волейбол- многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная в круге d - 3 м)	25	20	15	25	20	15
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону)	7	6	4	7	6	4
Волейбол- передача через сетку в парах (кол.)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- передача в цель (кол.)	25	20	15	25	20	15
Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол.резул. попаданий)	16	14	12	14	12	10
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	29	32	34	32	34	36
Баскетбол – ведение мяча по периметру зала, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол.попаданий)	7	5	4	7	5	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	4	3	5	4	3

Тесты для оценки физической подготовленности студентов <u>3 курса</u> очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

60м (сек)	8,3	8,7	9,42	9,3	10,0	11,0
100м (сек)	13,2	13,8	14,2	16,2	16,6	18,0
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,0	14,6	16,0	16,8	17,4
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,2	26,8	27,5	27,0	28,0	29,8
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	120	100	130	120	110
Тесты на скоростную выносливость						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-
Бег 1000м (мин.,сек.)	-	-	-	4,40	5,05	5,30
Тесты на общую выносливость						
Бег 2000м(сек)	-	-	-	10,30	11,30	12,10
Бег 3000м (сек)	12,35	13,10	14,30	-	-	-
Тесты на скоростно-силовую подготовленность						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	215	190	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт.)	50	40	30	45	35	25
Тесты на силовую подготовленность						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	50	40	30	18	16	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	30	25	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	4	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт).	50	40	35	50	40	30
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90^0 (кол.повт.)	18	13	10	10	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	14	12	8	10	8	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
Тест на гибкость						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-12	-5	0	-20	-10	-5

Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 3 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Купера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Поднимание ног до угла 90^0 из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	40	30	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м).	10	8	6	6,5	6	5
Двоеборье: юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	65	55	50	60	55	50
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	50	45	40
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	20,0	24,0	25,0	28,0	32,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	36,0	42,0	50,0	-	-	-
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	350	250	300	250	200
Волейбол-многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная в круге d - 3 м)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону)	8	7	5	8	7	5
Волейбол- передача через сетку в парах(кол.)	35	30	25	35	30	25
Волейбол- передача в цель (кол.)	27	22	20	27	22	20
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	16	14	12	14	12	10
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	28	32	34	30	34	36
Баскетбол –ведение мяча по периметру зала, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	6	4	8	6	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	4	3	5	4	3

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

БАЛЛЫ	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)
	ДЕВУШКИ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 2 км (мин.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в длину с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)
20	**16,5**	**10.30**	**47**	**16**	**195**	**1.10**	**21**
19	16,7	10.40	46	15-14	192	1.12	20
18	16,8	11.50	44	13	188	1.14	19
17	16,9	11.00	42	12	184	1.16	18
16	**17,0**	**11.15**	**40**	**11**	**180**	**1.18**	**17**
15	17,2	11.20	38	-	178	1.20	-
14	17,3	11.25	36	10	176	1.22	16
13	17,4	11.30	35	9	173	1.23	15
12	**17,5**	**11.35**	**34**	**8**	**170**	**1.24**	**14**
11	17,6	11.45	32	6	168	1.28	12
10	17,7	11.55	30	4	166	1.32	-
9	17,8	12.05	28	2	164	1.36	10
8	17,9	12.15	26	1	162	1.40	-
7	18,0	12.25	24	0	160	1.44	9
6	18,1	12.35	22	-1	158	1.48	-
5	18,2	12.45	20	-2	156	1.52	8
4	18,3	12.55	18	-3	154	1.56	-
3	18,4	13.05	16	-4	152	2.00	7
2	18,5	13.15	14	-5	150	2.04	-
1	18,6	13.25	12	-6	148	2.08	6

БАЛЛЫ	**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)**						
	ЮНОШИ						
	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 3 км (мин.)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в длину с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)
20	**13,5**	**12.30**	**13**	**13**	**240**	**0.42**	**37**
19	13,9	12.45	12	12	238	0.43	36,5
18	14,2	13.00	11	11	236	0.44	36
17	14,5	13.15	-	9	233	0.46	35,5
16	**14,8**	**13.30**	**10**	**7**	**230**	**0.48**	**35**
15	-	13.40	-	-	227	0.50	34,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

14	14,9	13.50	-	-	225	0.52	34
13	15,0	13.55	-	-	220	0.53	-
12	**15,1**	**14.00**	**9**	**6**	**215**	**0.54**	**33,5**
11	15,2	14.15	8	4	214	0.58	32
10	15,3	14.30	7	2	213	1.00	30
9	15,4	14.45	6	0	212	1.04	28
8	15,5	15.00	5	-1	211	1.08	26
7	15,6	15.15	4	-2	210	1.12	24
6	15,7	15.30	3	-3	209	1.16	22
5	15,8	15.45	2	-4	208	1.20	20
4	15,9	16.00	1	-5	207	1.24	18
3	16,0	16.15	-	-6	206	1.28	16
2	16,1	16.30	-	-7	205	1.32	14
1	16,2	16.45	-	-8	204	1.36	12

Критерии оценивания компетенций

Оценка зачтено выставляется студенту, если выполняет тесты спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку.

Оценка не зачтено выставляется студенту, студент не выполняет тесты для оценки спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку по разделам пройденной программы.

6. Список рекомендуемой литературы
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1.1. Перечень основной литературы:

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

6.1.2. Перечень дополнительной литературы:

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

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: [illegible]
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

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

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

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

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».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023