

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 05.10.2023 17:50:39
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

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

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

Специальность 38.05.02 Таможенное дело
Направленность (профиль) Таможенный контроль
Форма обучения очная, заочная
Год начала обучения 2023 г.
Реализуется в 1,2,3,4,5,6 семестрах

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C00000043E9AB8B952205E7BA5000600000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Пятигорск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

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

Основными обобщенными **задачами** дисциплины являются:

1) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;

2) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

3) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

4) физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

5) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

6) формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50006000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	ИД-2 _{ук-7} 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
	ИД-3 _{ук-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

4. Наименование практических занятий

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

Сертификат: 2C0D00043E9AB8B952205E7BA50006A000043E
Владелец: Шебухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебухова Татьяна Александровна
Документ подписан электронной подписью
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Сертификат: 2C0090043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

28.	Тема 28. Техника держания мяча в баскетболе Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Специальная подготовка баскетболиста. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передач мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол	1,5	
29.	Тема 29. Техника передач одной рукой на месте и в движении в баскетболе Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста. Бег в равномерном темпе 10-20 мин. С мячом, бег с ускорением. Обучение передач одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол	1,5	
30.	Тема 30. Техника ведения мяча в баскетболе Строевые упражнения на месте и в движении. Бег в среднем темпе. Развитие силовых способностей (подтягивание на перекладине; разновысокие подтягивания; висы; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подъём туловища в сед, из положения лежа). Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника передачи мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1,5	
31.	Тема 31. Техника передвижений баскетболиста Разминочный бег. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол	1,5	
32.	Тема 32. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. ОРУ баскетболиста. Специальная физическая подготовка баскетболиста. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении, обводка предметов. Учебная игра в баскетбол	1,5	
33.	Тема 33. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения баскетболиста. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Выполнение броска одной рукой от плеча с места. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Учебная игра в баскетбол	1,5	
34.	Тема 34. Баскетбол. Техника броска одной рукой сверху в движении Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении. Выполнение броска одной рукой сверху в движении. Учебная игра в баскетбол	1,5	

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500066900043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

	Итого за 4 семестр:	12	
	5 семестр		
35.	Тема 35. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Двоеборье: Юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в настольный теннис	1,5	
36.	Тема 36. Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.). Передвижения в лесо-парковой зоне Новопятигорского озера. Игра в настольный теннис	1,5	
37.	Тема 37. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Чередование бега и ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Бег на 400-800 м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м. Бег с околопредельной скоростью на 100-300 м, повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60 м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции 100, 400 м. Игра в настольный теннис	1,5	
38.	Тема 38. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 6х9м. Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов, бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием, бег с горы с максимальной скоростью, пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время, бег с низкого старта 30, 60 м. Игра в настольный теннис. Игра в настольный теннис.	1,5	
39.	Тема 39. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Интервальный бег (пробегание 200-400 м с интервалом отдыха 6-9-мин), переменный бег (длина беговых отрезков 100-800 м с интервалом бега 100-400 м), повторный бег на длительных отрезках дистанции, интервальный бег (темповый бег), интервальный спринт. Игра в настольный теннис.	1,5	
40.	Тема 40. Легкая атлетика. Дополнительные средства	1,5	

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

	специальной подготовки в легкой атлетике Бег на короткие дистанции 100 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег по пересеченной местности, тихий бег, бег в гору, бег по мягкому грунту, беговые и прыжковые упражнения, ускорения и ритмовые пробежки. Игра в бадминтон. Игра в настольный теннис.		
41.	Тема 41. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90°. Бег по пересеченной местности и различным грунтам. Кроссовый бег. Игра в настольный теннис.	1,5	
42.	Тема 42. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Упражнения со штангой: приседание и вставание, полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах. Игра в настольный теннис.	1,5	
43.	Тема 43. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6х9 м. Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. Игра в настольный теннис	1,5	
Итого за 5 семестр:		13,5	
6 семестр			
44.	Тема 44. Волейбол. Техника боковой верхней подачи Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Изучение техники боковой верхней подачи. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	1,5	
45.	Тема 45. Волейбол. Техника подачи в прыжке Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Изучение техники подачи в прыжке. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра в волейбол	1,5	
46.	Тема 46. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Длительный бег в чередовании с ходьбой. Строевые упражнения. ОРУ упражнения волейболиста. Нападающий удар по мячу,	1,5	

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060090043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

	подброшенному партнерами (без сетки и через сетку), с передачи партнера. Двусторонняя игра в волейбол. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону). Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол		
47.	Тема 47. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. ОРУ упражнения волейболиста. Выполнение нападающего удара под сеткой в команде. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар с переводом. Боковой нападающий удар. подача мяча с низкой и высокой траекторией. Учебная игра в волейбол 2 на 2. Двусторонняя игра в волейбол	1,5	
48.	Тема 48. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе Разминочный бег. Медленный бег. ОРУ упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча над собой и за голову. Нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра в волейбол	1,5	
49.	Тема 49. Волейбол. Техника одиночного и группового блокирования в волейболе Разминочный бег. Упражнения на растяжку плечевого и лучезапястного сустава. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Прыжки с места, с имитацией блокирования, с доставанием предметов, отметок на стене, на баскетбольном щите. Техника постановки одиночного и группового блока без перемещения и с перемещением. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	
50.	Тема 50. Гимнастика. Техника строевых упражнений Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Построения и перестроения в колонну по 2,3,4,5,6 на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1,5	
51.	Тема 51. Гимнастика. Техника акробатических упражнений Разминочный бег. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Техника акробатических упражнений (стойка на голове и руках (юноши), стойка на лопатках, переворот боком (девушки). Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1,5	
Итого за 6 семестр:		12	
Итого:		76,5	

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Практическое занятие № 1

Тема 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Цель: ознакомить учащихся с техникой безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику безопасности на занятиях по легкой атлетике в: беге, прыжках, метаниях.

Уметь: применять технику безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Владеть: приемами техники безопасности при выполнении физических упражнений на занятиях по легкой атлетике.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– овладение приемами техники безопасности при выполнении физических упражнений на занятиях по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике, плаванию.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Сообщение основных положений по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике в: беге, прыжках, метаниях.

Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Бег в медленном темпе до 12 минут. Подвижные игры.

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: на занятиях по легкой атлетике при выполнении бега, прыжков, метаний особое внимание следует уделить обуви: подошва должна быть резиновая, хорошо сгибающаяся

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>

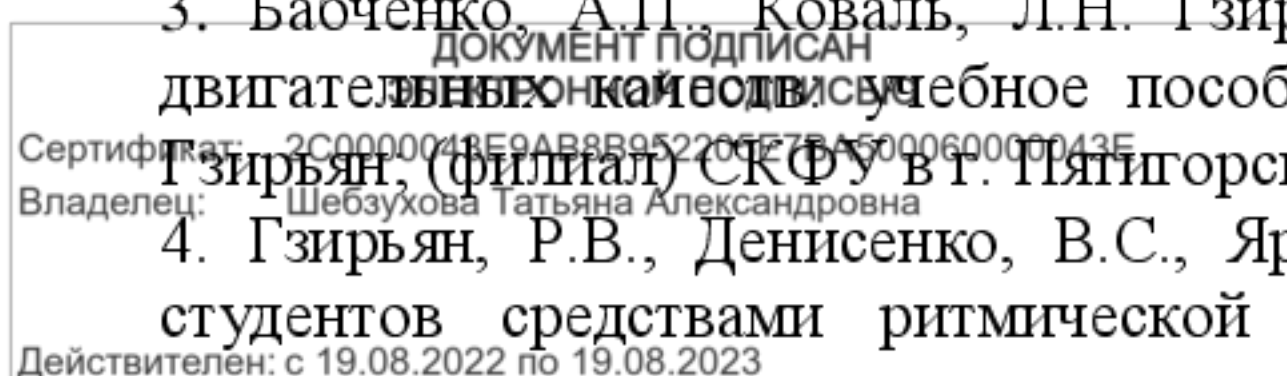
Дополнительная литература:

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 двигательной активности: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян, (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по



дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:

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

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000044F5

Владелец: Шебзуева Татьяна Александровна

Практическое занятие № 2

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

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

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

дистанции.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику низкого и высокого старта.

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры. Обучение технике выполнения низкого старта. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей. Подвижные игры с элементами бега

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

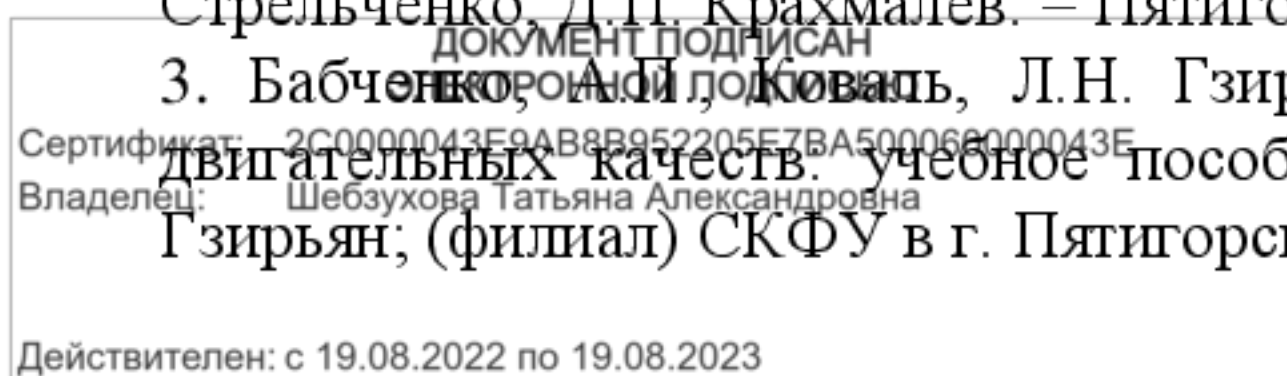
1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. - [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

Дополнительная литература:

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

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

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



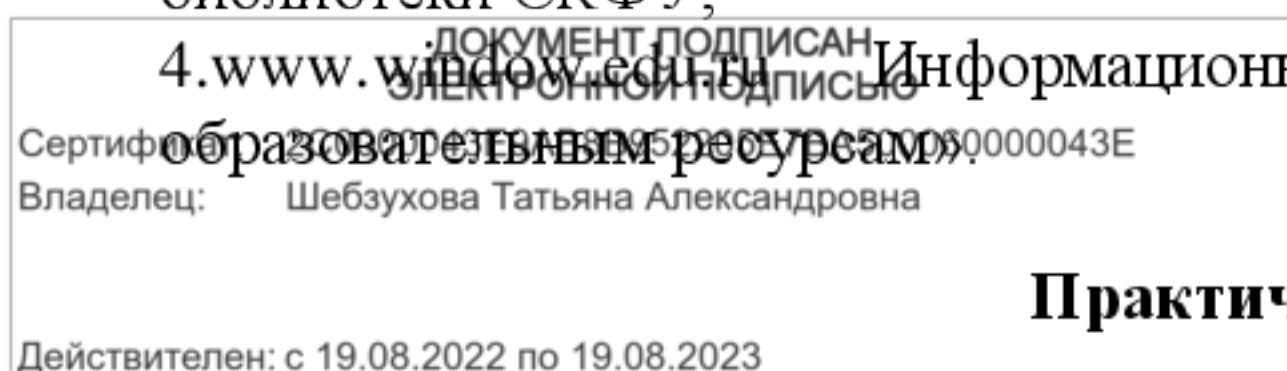
4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство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

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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



Практическое занятие № 3

Тема 3. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции

Цель: ознакомить учащихся с техникой бега на короткие дистанции.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90^0 из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Челночный бег 6×10 . Бег 60, 100 м. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов. При подбегании к повороту для борьбы с центробежными силами спринтер плавно наклоняет туловище влево и слегка поворачивает в эту же сторону стопы ног. Чем выше скорость бега и больше кривизна поворота дорожки, тем больше туловище наклоняется к центру окружности.

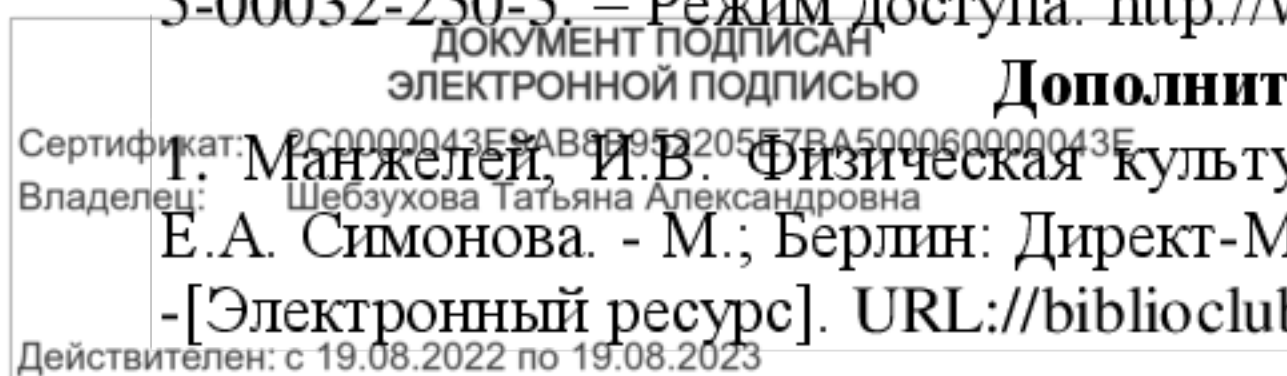
Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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



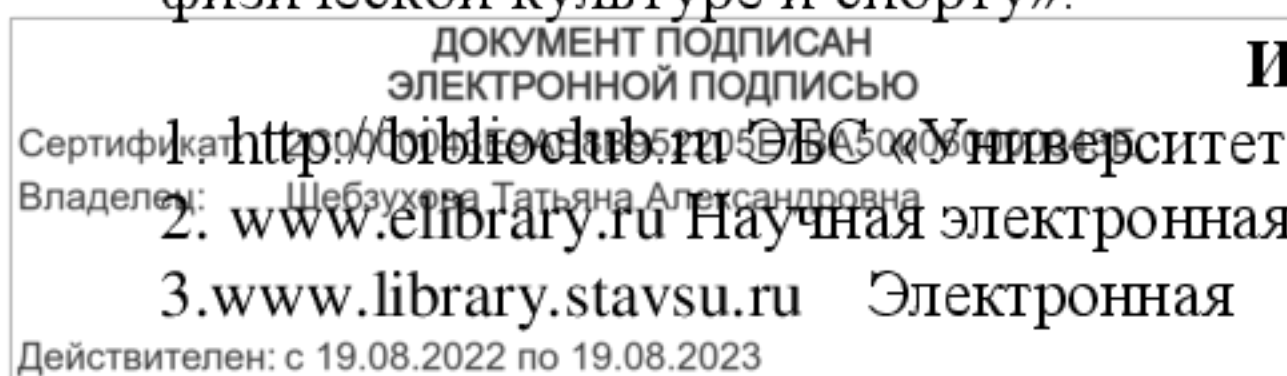
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль,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

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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



библиотеки СКФУ;

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

Практическое занятие № 4

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

Цель: ознакомить учащихся с техникой бега на короткие дистанции.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. СБУ.

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: осваивая технику спринтерского бега, спортсмен должен с первых занятий стремиться бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки. Энергичная работа руками не должна вызывать подъема плеч и сутулости спины.

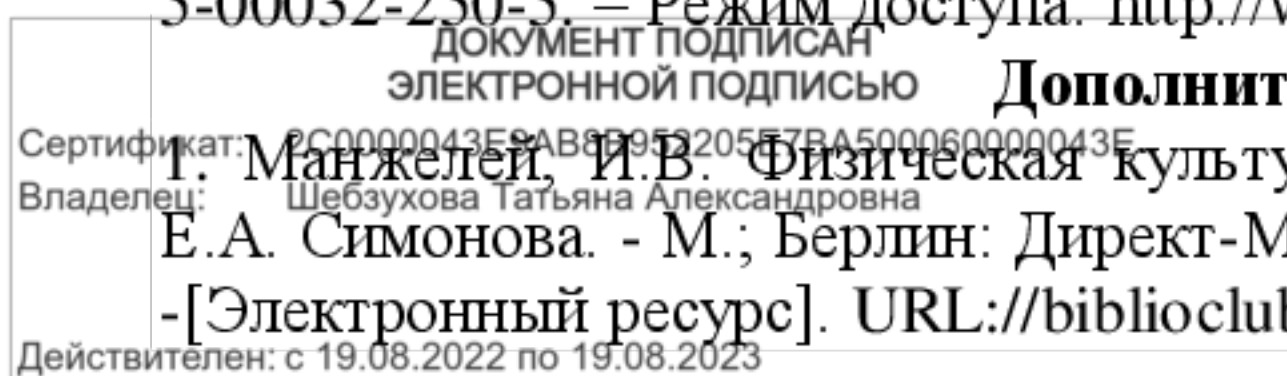
Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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



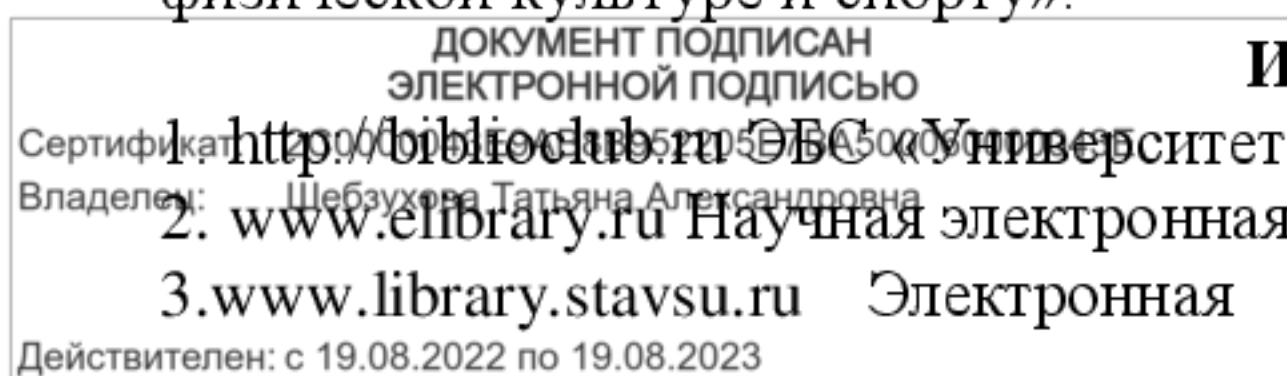
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль,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

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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



библиотеки СКФУ;

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

Практическое занятие № 5

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

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

Уметь: выполнять прыжки в длину с места.

Владеть: техникой прыжков в длину с места.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Прыжки в длину с места. Упражнения на растягивание. Игра в настольный теннис.

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 обучении технике прыжков в длину с места необходимо уделить особое внимание овладению основных фаз прыжка в длину с места: отталкивание, фаза полета, приземление, нахождению и исправлению ошибок.

Рекомендуемая литература

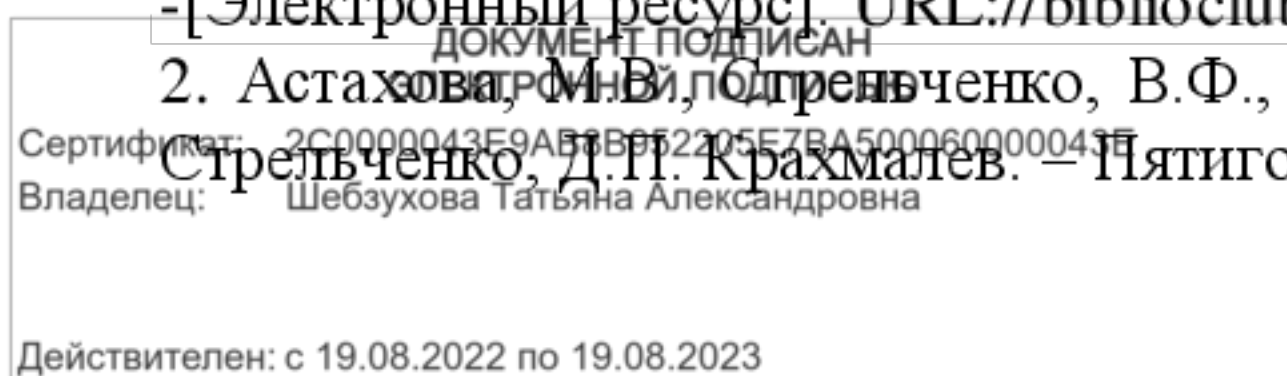
Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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



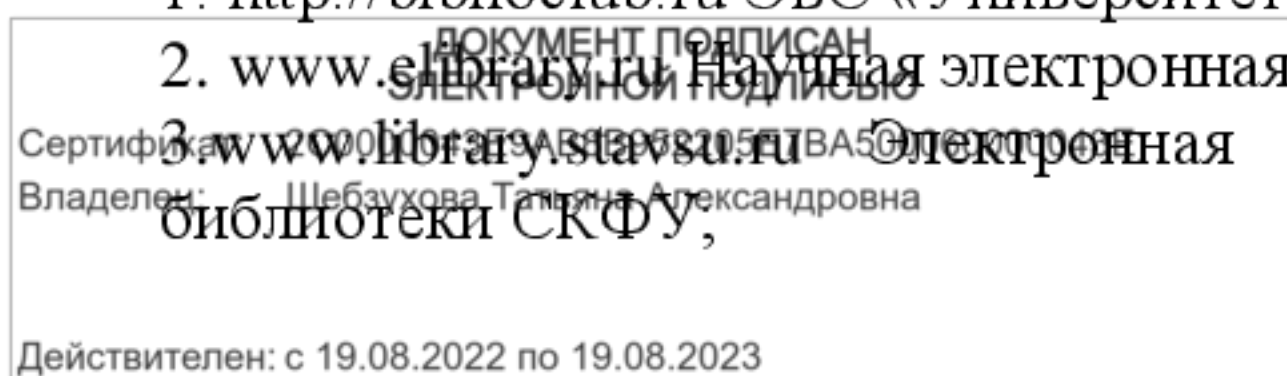
3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация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

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
2. www.e-library.ru Научная электронная библиотека e-library;
3. www.library Stav.ru Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;



Практическое занятие № 6

Тема 6. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции

Цель: ознакомить учащихся с техникой бега на средние дистанции.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: отличительные особенности техники бега на средние дистанции.

Уметь: выполнять технику бега на средние дистанции.

Владеть: техникой бега на средние дистанции.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– овладение техникой бега на средние дистанции.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Прыжки в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин. Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: при обучении технике бега на средние дистанции необходимо уделить особое внимание работе рук, ног, наклону туловища. Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется эластично с передней части стопы с последующим опусканием на всю стопу.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[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 двигательной активности: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян, (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по

дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:

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

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50006000044F5

Владелец: Шебзуева Татьяна Александровна

Практическое занятие № 7

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

Цель: ознакомить учащихся с техникой бега на средние дистанции.

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: отличительные особенности техники бега на средние дистанции.

Уметь: выполнять технику бега на средние дистанции.

Владеть: техникой бега на средние дистанции.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– совершенствование техники бега на средние дистанции.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**Хронокарта занятия**

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

Упражнения на растяжку. Игра в настольный теннис.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

Рекомендуемая литература**Основная литература:**

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

Дополнительная литература:

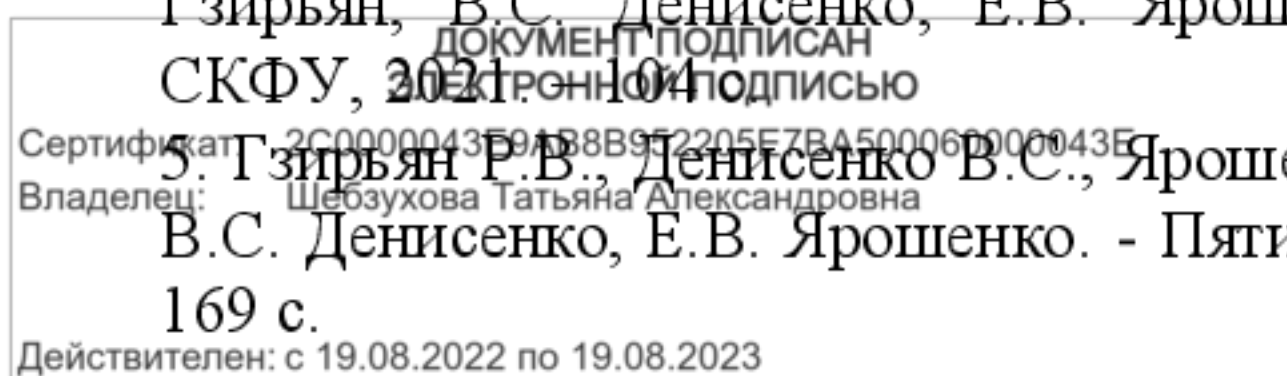
1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

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

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

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

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



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

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 8

Тема 8. Легкая атлетика. Техника метания малого мяча

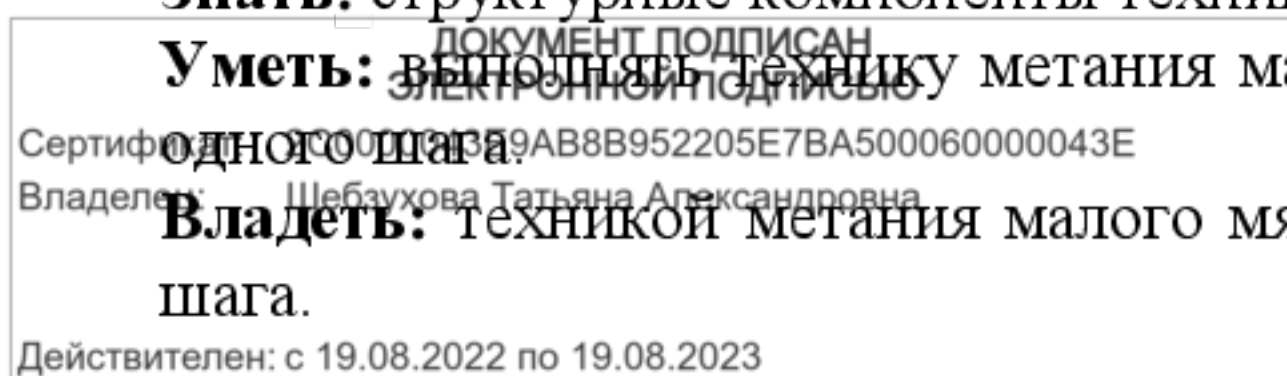
Цель: ознакомить учащихся с техникой метания малого мяча.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: структурные компоненты техники метания малого мяча.

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

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



Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. СБУ.

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

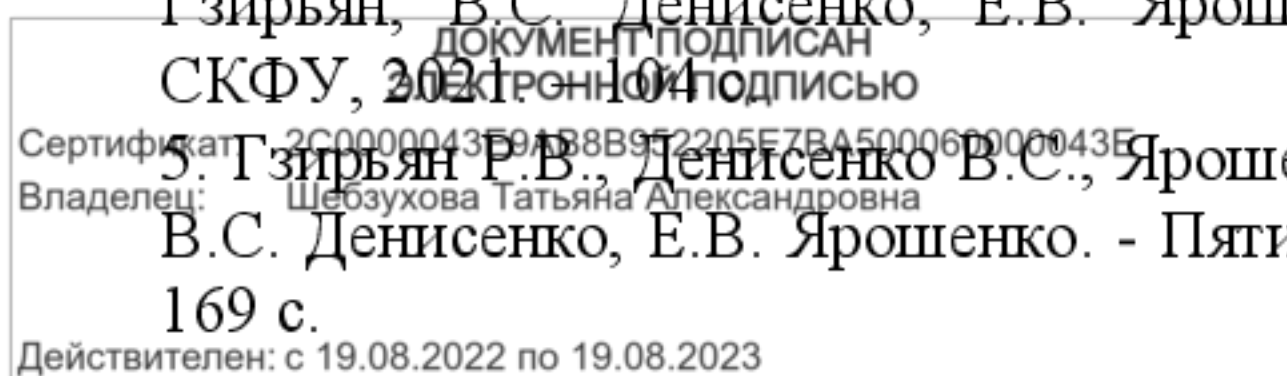
1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

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

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

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

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



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

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 9

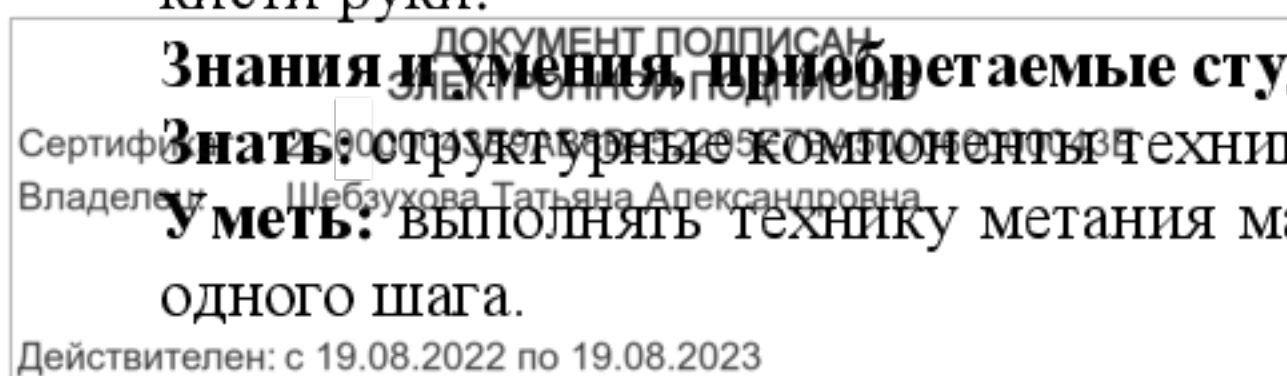
Тема 9. Легкая атлетика. Техника хлесткого движения кисти руки при метании малого мяча

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: структурные компоненты техники метания малого мяча.

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



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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. СБУ.

Основная часть. Техника хлесткого движения метаемой руки в финальном усилии. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8 м. Легкоатлетические эстафеты. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Игра в настольный теннис.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: при обучении технике метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель необходимо постепенно увеличивать расстояние. Результат в метании зависит от силы метателя и скорости, с которой он воздействует на снаряд. Поэтому одна из главных задач тренировки метателя состоит в совершенствовании силы и быстроты.

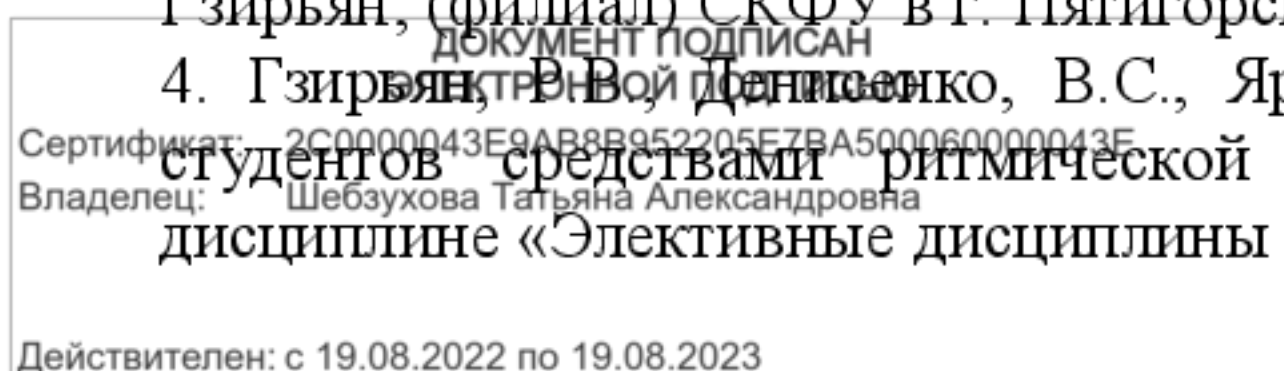
Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[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.



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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

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.

Методическая литература:

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

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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 № 11

Тема 11. Упражнения на технику владения мячом в волейболе

Цель: ознакомить учащихся с техникой стоек и перемещений волейболиста, с техникой верхней и нижней передачи мяча.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

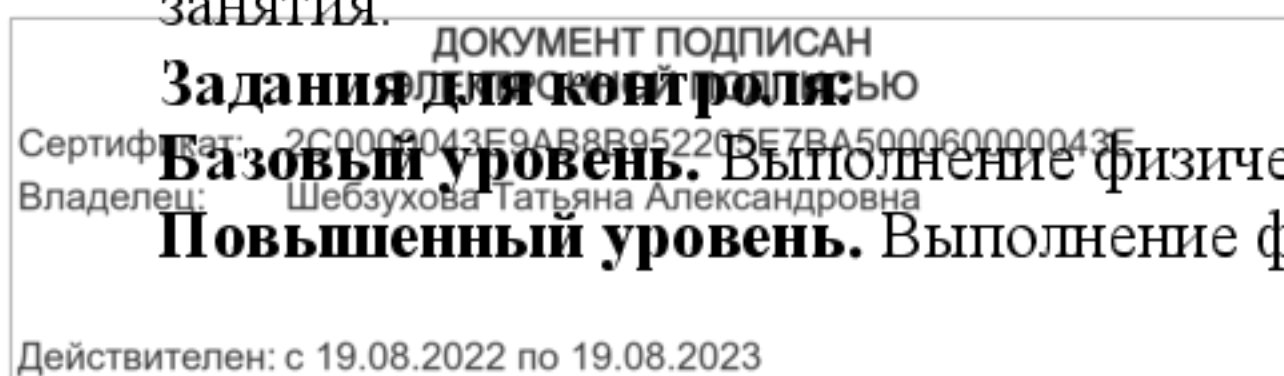
Основная часть. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.



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

Рекомендуемая литература

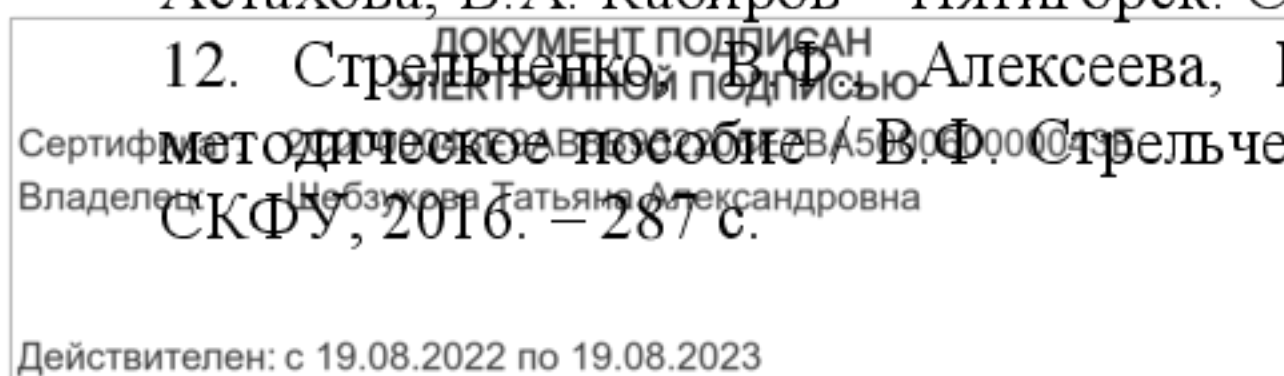
Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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



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

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

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:

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

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

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

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

Практическое занятие №12

Тема 12. Волейбол. Техника верхней передачи мяча на месте

Цель: ознакомить учащихся с техникой верхней передачи мяча.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

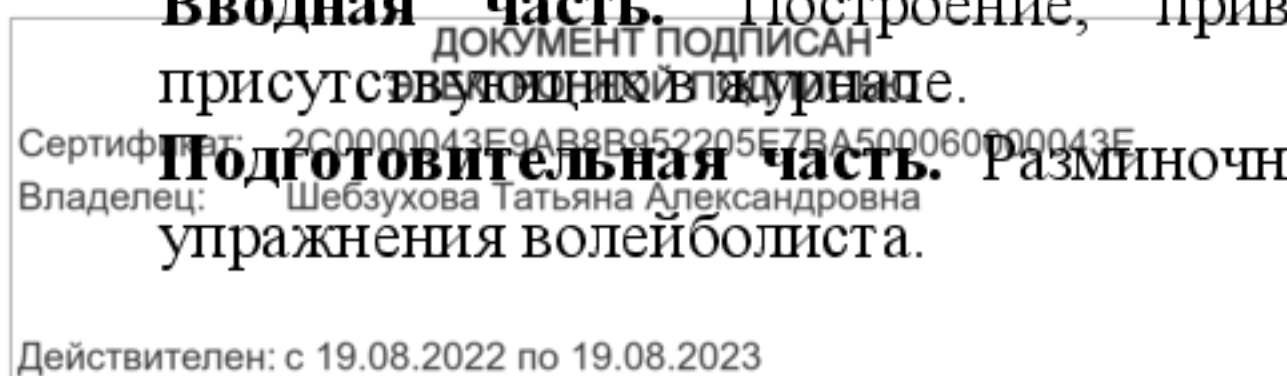
Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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



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 №13

Тема13. Техника нижней передачи мяча на месте

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

4	Заключительная часть	10 мин
---	----------------------	--------

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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.

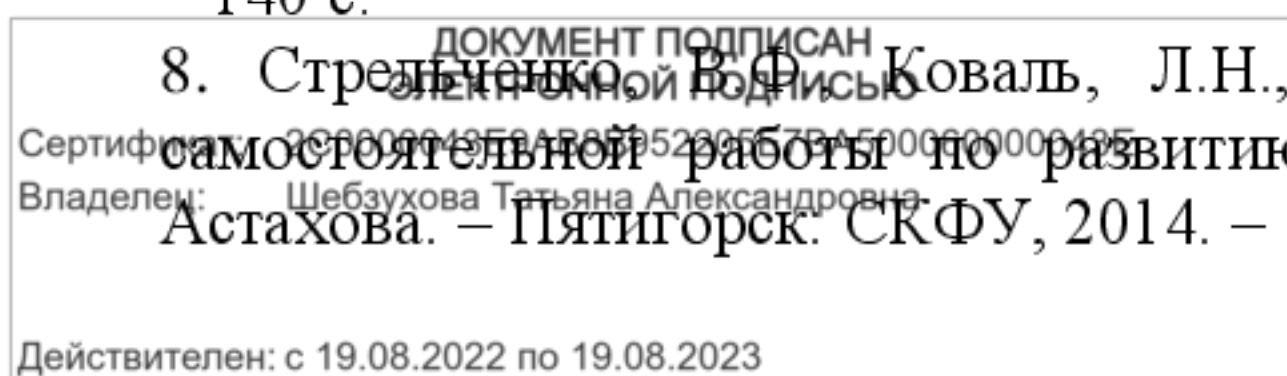
4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство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



- овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками в движении;
- овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками в цель (кол.) d – 1 м.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

Рекомендуемая литература

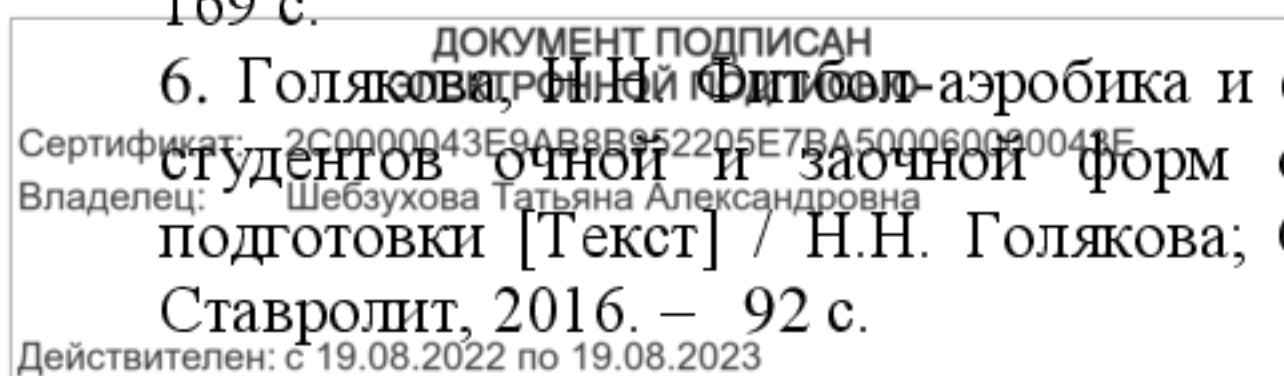
Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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



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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Развитие физических качеств. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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 в средствах 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
ЭЛЕКТРОННЫМИ СРЕДСТВАМИ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

- ### Методическая литература:

- ### Интернет-ресурсы:

- ## Практическое занятие №16

Цель: ознакомить учащихся с техникой подачи.
Знания и умения, приобретаемые студентами:
Знать: основы техники стоек и перемещений.
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

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

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

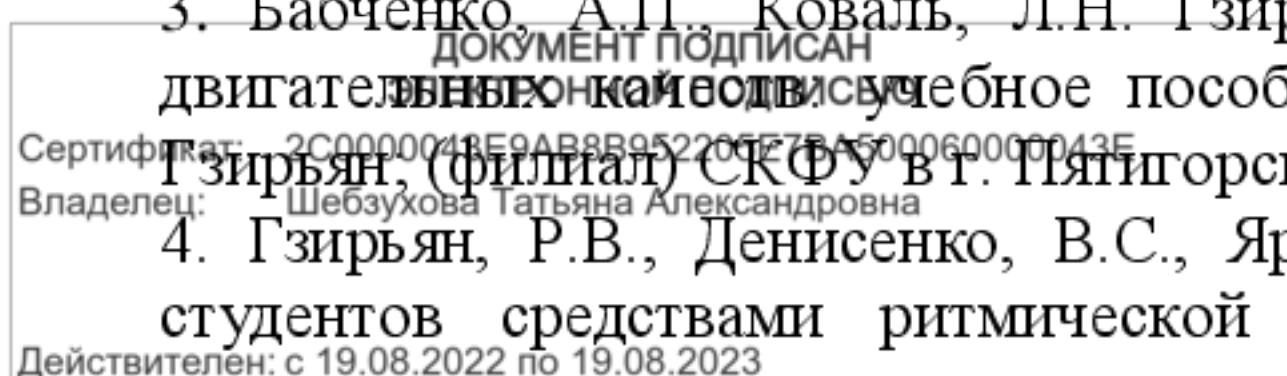
Рекомендуемая литература

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. – Пенза: СКФУ, 2014. -112 с.
3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательной активности: 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



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

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

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

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

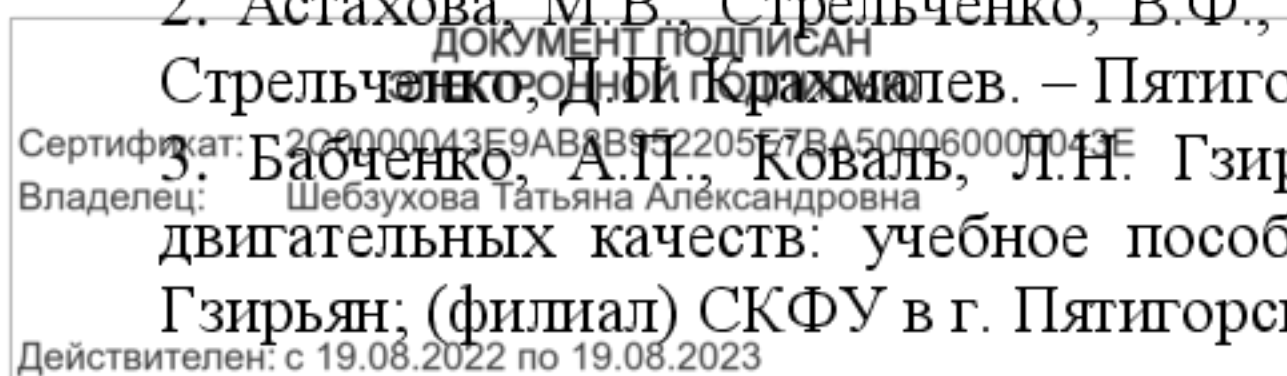
1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. - [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

Дополнительная литература:

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

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

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



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

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 000000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Практическое занятие №18

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

Основная часть. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90^0 из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Изучение правил подвижных игр с элементами легкой атлетики. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

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

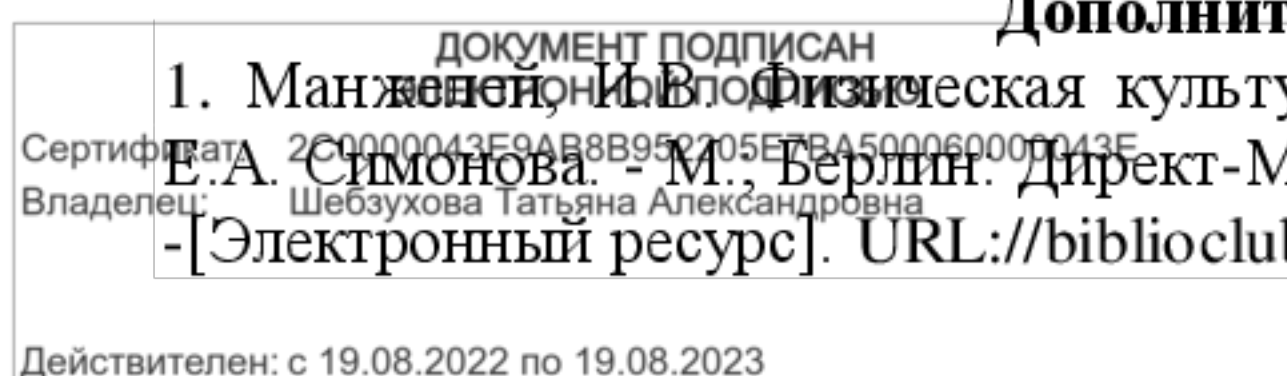
Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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



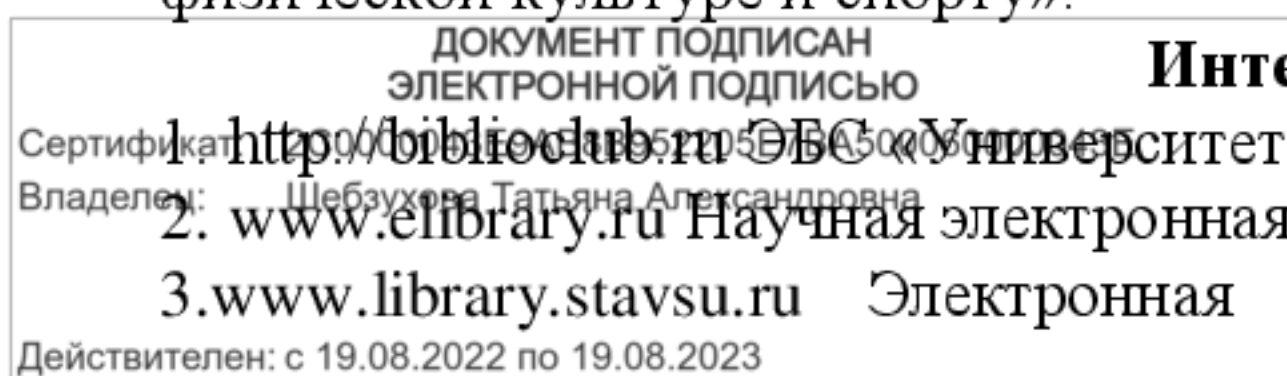
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль,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

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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



библиотеки СКФУ;

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

Практическое занятие №19

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

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

Основная часть. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90^0 из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Изучение правил подвижных игр с элементами легкой атлетики. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

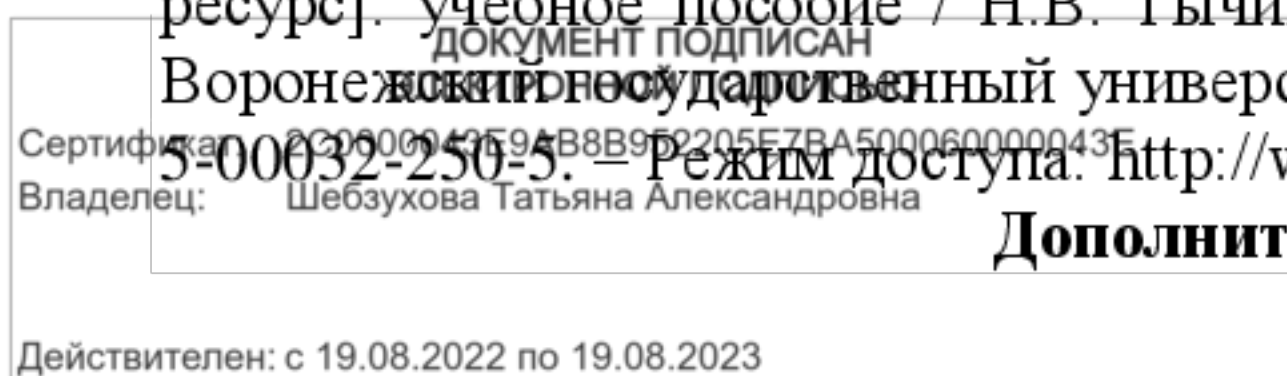
Методические рекомендации: отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:



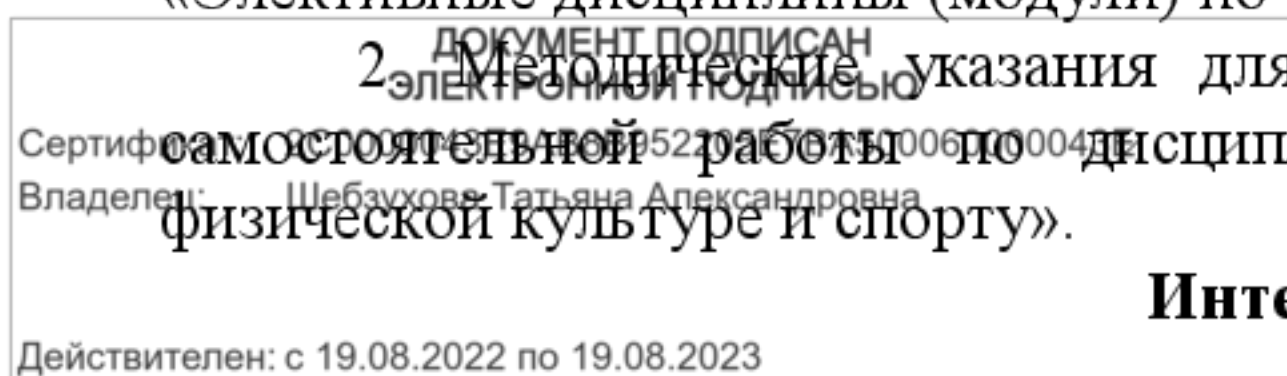
1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/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

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:



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

Практическое занятие №20

Тема 20. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции

Цель: ознакомить учащихся с техникой бега на длинные дистанции.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: отличительные особенности техники бега на длинные дистанции.

Уметь: выполнять технику бега на длинные дистанции.

Владеть: техникой бега на длинные дистанции.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

– овладение техникой бега на длинные дистанции.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Гимнастика. ОРУ.

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

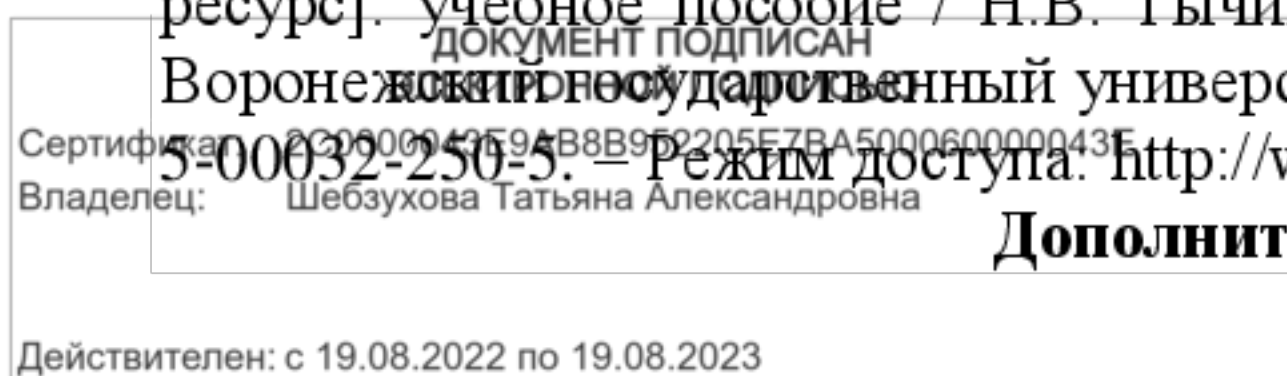
Методические рекомендации: существенное значение в беге на длинные дистанции имеет ритм дыхания. При небольшой скорости бега одно дыхательное движение (вдох и выдох) выполняется на 6 шагов. С ростом скорости увеличивается частота дыхания; одно дыхательное движение выполняется на 4, а иногда и на 2 шага. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дистанции уменьшается.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:



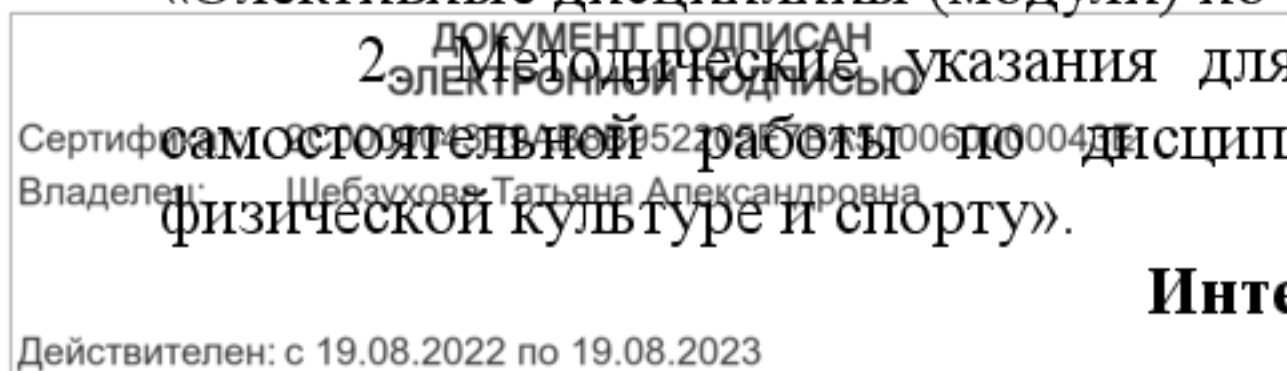
1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/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

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:



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

Практическое занятие №21

Тема 21. Легкая атлетика. Техника челночного бега

Цель: ознакомить учащихся с техникой челночного бега.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: отличительные особенности техники челночного бега.

Уметь: выполнять технику челночного бега.

Владеть: техникой челночного бега.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Медленный бег. ОРУ.

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
Электронно-цифровой подписью
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

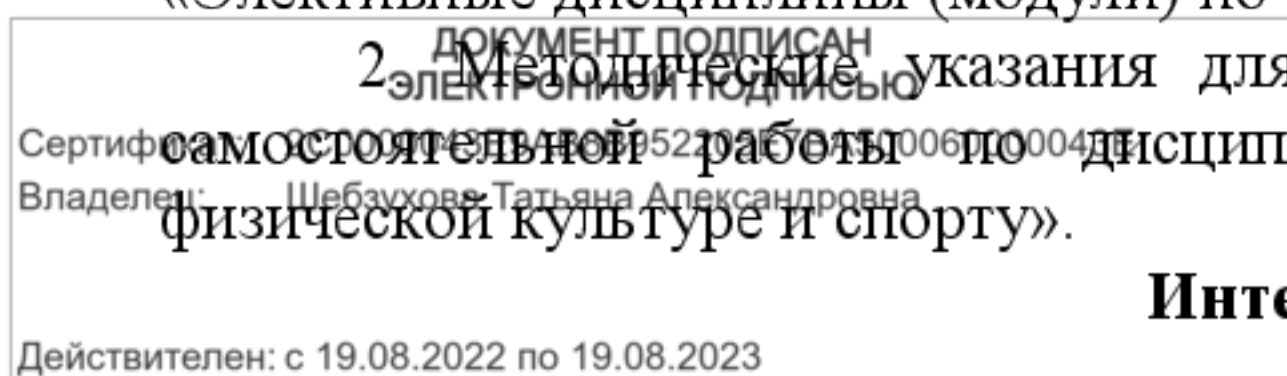
1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/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

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:



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

Практическое занятие №22

Тема 22. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега

Цель: совершенствование техники челночного бега.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: отличительные особенности техники челночного бега.

Уметь: выполнять технику челночного бега.

Владеть: техникой челночного бега.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

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. Медленный бег. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Основная часть. Техника бега по пересеченной местности. Челночный бег 10x10 м. Игра в бадминтон.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

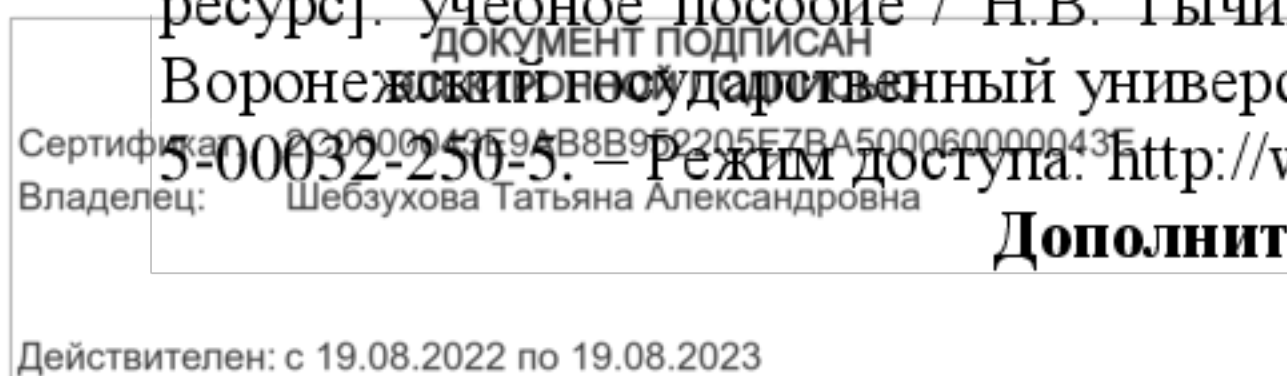
Методические рекомендации: для правильного выполнения разворота необходимо применить стопорящий шаг при приближении к нему, чтобы сбросить набранную скорость. Рекомендуется дышать по схеме 2x2, которая означает два шага на вдохе и два шага на выдохе. Стопорящий шаг не означает постепенный сброс скорости, стопорящим шагом необходимо подготовить свою ведущую ногу к резкому развороту, но благодаря сохранению инерции скорость не падает.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:



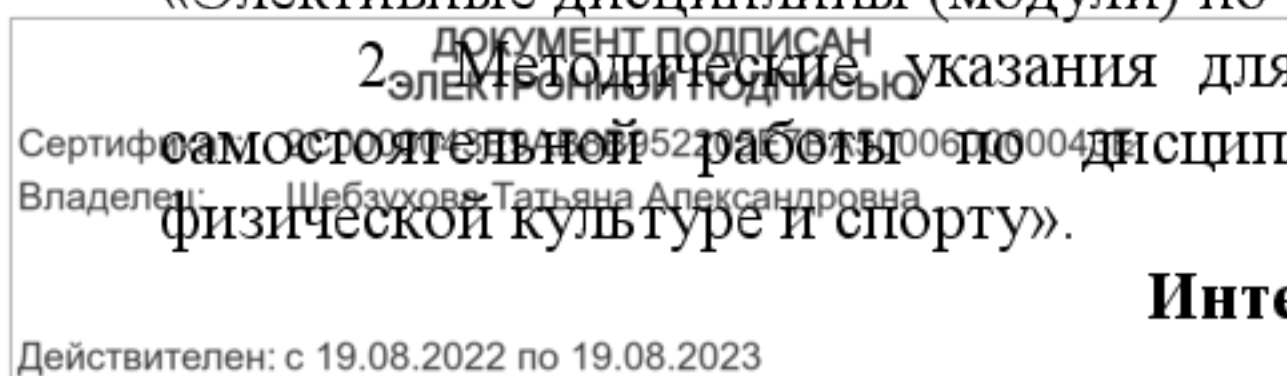
1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/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

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:



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

Практическое занятие №23

Тема 23. Легкая атлетика. Техника бега с ускорением

Цель: совершенствование техники челночного бега.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: отличительные особенности техники челночного бега.

Уметь: выполнять технику челночного бега.

Владеть: техникой челночного бега.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. Специальные беговые упражнения.

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

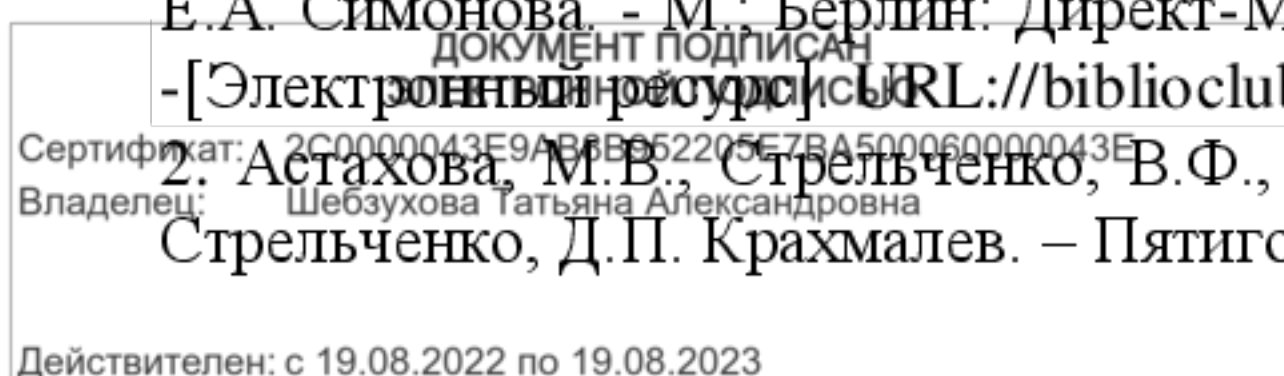
1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. - [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6.

-[Электронный ресурс] URL: <http://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.

Интернет-ресурсы:

Практическое занятие №24

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

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.

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

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательной активности: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян, (филиал) СКФУ в г. Пензе. – Пенза: Пенза, 2016. – 180 с.

4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по

дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методическая литература:

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

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

Интернет-ресурсы:

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

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50006000044
Владелец: Шебухова Татьяна Александровна

Практическое занятие №25 **Тема 25. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах**

Цель: овладение техникой упражнений на гимнастических снарядах.

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику упражнений на гимнастических снарядах.

Уметь: выполнять технику упражнений на гимнастических снарядах.

Владеть: техникой упражнений на гимнастических снарядах.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

Основная часть. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) /муж./. Наклон вперед (см) / гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) /жен./. Игра в настольный теннис.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: упражнения в висах, фиксирующие положение рук, создают новые, необычные условия для дыхания, оно затрудняется. Необходимо следить, чтобы учащиеся не задерживали дыхание, сохраняли его ровным и глубоким. При выполнении наклона вперед необходимо постепенно аккумулировать свои усилия.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[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, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 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: СКФУ, 2016. – 180 с.

Сертификат: 2C0000043E91B83952305E7BA500060000033E
Владелец: Шебухова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

Уметь: организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. Специальные беговые упражнения.

Основная часть. Виды соревнований. Права и обязанности судей, участников. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Техника акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад). Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах со скакалкой. Игра в настольный теннис.

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

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: при составлении календаря соревнований на текущий год необходимо учитывать график соревнований более высокого уровня. Важное место в подготовке к соревнованиям занимает составление программы и графика. Предварительно главный судья и организаторы соревнований должны ознакомиться с состоянием мест для бега, прыжков и метаний, определить их пропускную способность.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[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
Сертификат: 202000043E9ABAB752205E7BA50006000043E
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: 000000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Практическое занятие №27

Тема 27. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Правила игры. Предупреждение травматизма. ОРУ. Медленный бег.

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

Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

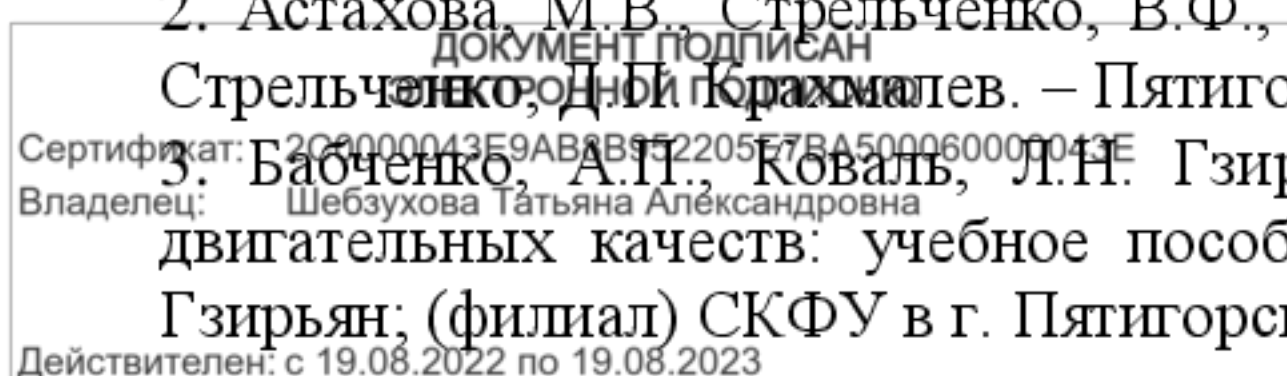
1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. - [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

Дополнительная литература:

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

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

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



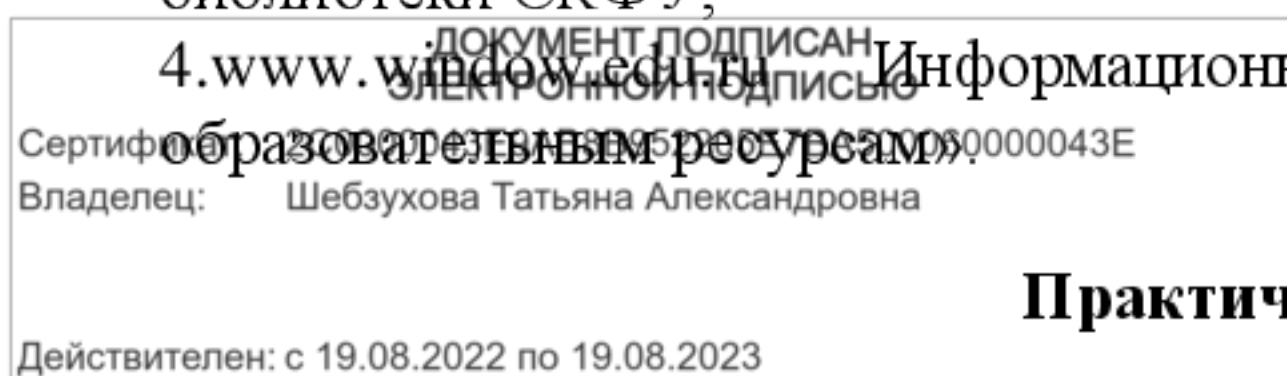
4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство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

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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



Практическое занятие №28

Тема 28. Техника держания мяча в баскетболе

Цель: ознакомить студентов с техникой держания мяча в баскетболе.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы техники держания мяча в баскетболе.

Уметь: выполнять технику держания мяча в баскетболе.

Владеть: техникой держания мяча в баскетболе.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Специальная подготовка баскетболиста.

Основная часть. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передаче мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол.

Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

Рекомендуемая литература

Основная литература:

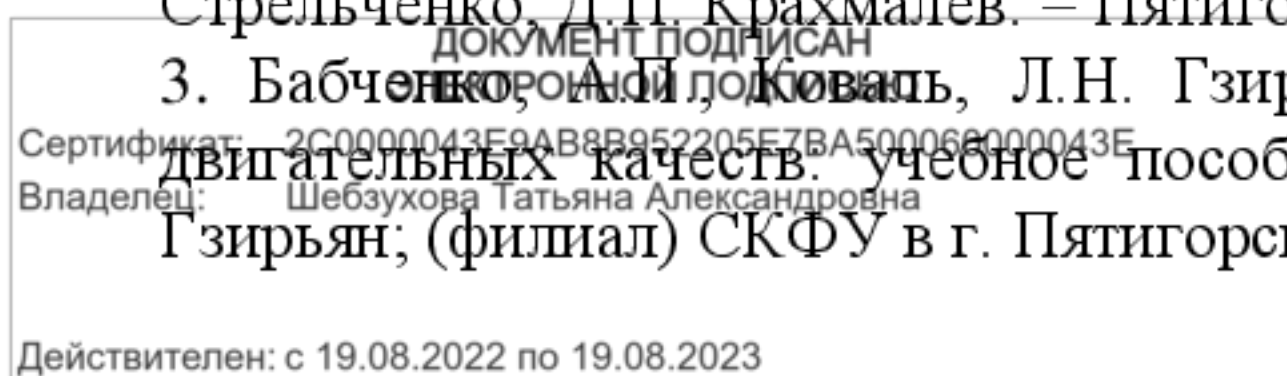
1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. - [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

Дополнительная литература:

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

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

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



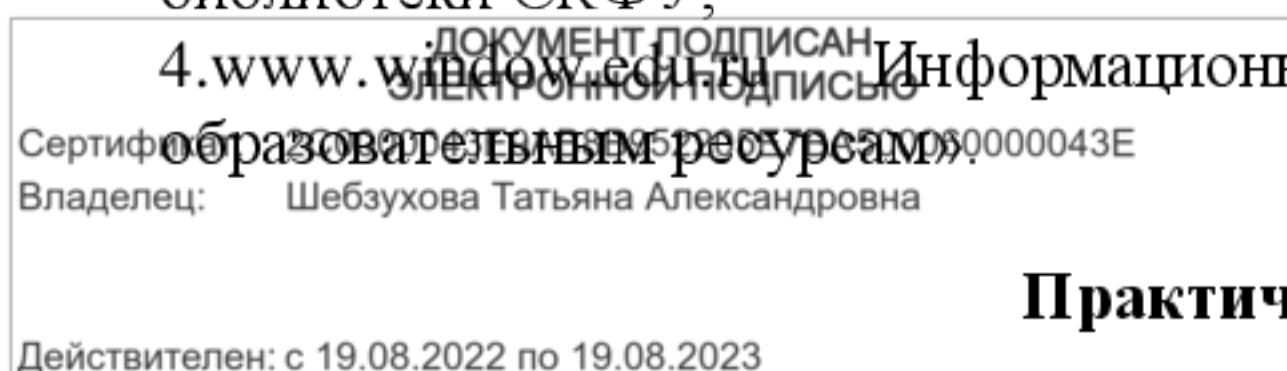
4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство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

Методическая литература:

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

Интернет-ресурсы:

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



Практическое занятие №29

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

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

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

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

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

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

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

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

Основные этапы работы на практическом занятии:

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

Подготовительная часть. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста.

Основная часть. Бег в равномерном темпе 10-20 мин. С мячом, бег с ускорением. Обучение передач одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.

Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Методические рекомендации: при ловле мяча одной рукой на уровне мячу вытягивается полусогнутая рука с разведенными пальцами. Как только мяч коснется пальцев, рука, сгибаясь, отводится назад, как бы продолжает полет мяча. Этому движению способствует поворот туловища вправо. Когда мяч приближается, он подхватывается левой рукой.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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.

