

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 15.12.2025 15:11:56

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a12be936

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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 «Физическая культура и спорт» для студентов

направления подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация
общественного питания

направленность (профиль) Технология и организация ресторанного дела

.

Пятигорск, 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ

2. Цель и задачи освоения дисциплины

3. Оборудование и материалы

4. Наименование практических занятий

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

5.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

6. Перечень основной литературы

7. Перечень дополнительной литературы

8. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Основной целью образования по дисциплине «Физическая культура и спорт» является получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

Основными обобщенными **задачами** дисциплины являются:

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

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части. Освоение дисциплины осуществляется в 1,2 семестре.

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; основные понятия, термины физической культуры; способы сохранения и укрепления здоровья; содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; средства физического воспитания для физического совершенствования человека; методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; механизмы формирования двигательных умений и навыков; физические качества, средства и методы их развития; формы и организацию самостоятельных занятий; влияние физических упражнений на функциональные системы организма; действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УК-7

Уметь: составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; составить комплекс гигиенической гимнастики; составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе; составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкульт-пауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД.	УК-7
Владеть: технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда; технологиями разработки корректирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку; технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; технологиями проведения закаляющих процедур; способами оценки и самооценки физического состояния	УК-7

6. Наименование практических занятий

№ темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Из них практическая подготовка, часов
	1 семестр		
1	Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1,5	
2	Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека	1,5	
3	Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система	1,5	
4	Тема № 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие	1,5	
5	Тема № 5. Общие понятия и критерии работоспособности	1,5	
6	Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1,5	
7	Тема № 7. Основы общей физической и специальной подготовки	1,5	
8	Тема № 8. Организация и структура тренировочного занятия	1,5	

	Итого за 1 семестр	12	
	Всего	12	

Практическое занятие № 1

Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Цель: ознакомить студентов с основными понятиями в области физической культуры и спорта.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основные понятия в области физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Уметь: оперировать основными понятиями физической культуры.

Владеть: применять различные понятия по физической культуре и спорту в научных публикациях.

Формируемые компетенции УК-7.

Актуальность темы (семинара):

Изучение данной темы формирует у студента представление о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке.

Теоретическая часть:

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство.
3. Виды физической культуры.
4. Функции физической культуры и спорта.
5. Физическая культура личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Физическая культура личности студента.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Гуманитарная значимость физической культуры.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Задания для контроля:

Задание 1. Продолжите следующие высказывания, аргументируя собственную точку зрения. Понятие «культура» имеет следующее содержание...

Например, слово «культура» означает «культивирование» или «возделывание», то есть обработка первоматерии, первопричины, первоисточника, чтобы то, что потом превратилось из ничего, стало определенным продуктом. Сейчас культура стала феноменом развития, цивилизации, воспитания – своеобразной программой человеческого общения, поведения, деятельности, поиска, накопления и передачи информации под названием знание. Существуют различные подходы к пониманию той стороны социальной реальности, которая стоит за понятием культуры.

Культура – не просто слово обыденного языка, а одно из фундаментальных научных понятий социально-гуманитарного познания, которое играет в нём очень важную роль. Это понятие характеризует очень сложный и многогранный фактор человеческого бытия, который проявляется и выражается во множестве самых разнообразных феноменов социальной жизни, называемых явлениями культуры, и составляет их общую основу.

Задание 2. Продолжите следующие высказывания, аргументируя собственную точку зрения.

Например, физическая культура общества является результатом многовековой деятельности людей в области изучения и совершенствования человеческого тела...

Например, ценности физической культуры оформляются следующим образом:

1) витальные (жизнь и здоровье как факторы духовно-материальной физической культуры, что делает жизнь полноценной, долгой и счастливой);

2) материальные ценности, связанные с культом телом, его совершенствованием, накоплением силы, двигательного-силовых навыков;

3) специальные знания о физическом совершенствовании тела;

4) физическое воспитание человека, формирование у него положительного отношения к здоровому образу жизни и позиции к жизнеспособности и долголетию;

5) гармоничное развитие человека – физического интеллекта и физического развития тела;

6) общественные ценности физической культуры: интеллектуальные (знание); ценности двигательного характера, технологии формирования физической культуры, валеологические ценности – забота о своем здоровье, понимание потребностей своего тела.

Задание 3. Продолжите следующие высказывания, аргументируя собственную точку зрения.

Например, совокупность содержания таких понятий как «культура» и «физическая культура» вполне закономерна, но и имеет свои особенности...

Ответ, например, физическая культура и культура соотносятся между собой, как часть и целая, так как культура физическая является составной частью культуры в целом и общем. Физическая культура – это совокупность норм, правил, знаний и навыков двигательной и силовой активности, сформированной с целью физического совершенства человека, создания и сохранения человеческого здоровья и соответственно генофонда. Тогда как культура, в общем – это совокупность норм, правил, знаний, ценностей и навыков людей, не только связанных с физическим совершенством человека.

Ни общая культура, ни физическая не могут существовать на практике в отдельности друг от друга и иметь приоритет каждый по отдельности, также быть самоцелью. Эти две культуры – равноправные, тесно связанные между собой и зависимые друг от друга.

Физическая культура объединяет в систему разнообразные средства и методы, направленные на восстановление и совершенствование физических и тесно связанных с ними интеллектуальных сил человека, активно способствует формированию высоких моральных, эстетических и интеллектуальных качеств, развивает быстроту реакции, умение устойчиво концентрировать и переключать внимание, а также смелость, решительность, находчивость, волю и другие важные духовные качества личности, как относительно самостоятельная, специфическая часть культуры личности и общества, обуславливается объективными требованиями его экономического, социально-политического и духовного развития общества людей.

Ценности духовной культуры, моральной чистоты, физического совершенства входят как составные части некой триады гармонично развитой, общественно активной личности. Эти атрибуты находятся между собой в неразрывной взаимосвязи, которая проявляется, в частности, во влиянии физической культуры на культуру общую.

В рамках понятия физической культуры существует понятие спорта, для которого характерны соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, спортивные достижения, зрелищность, физическая самореализация человека как спортсмена.

Занятия спортом требуют постоянного совершенствования и, таким образом, заставляют преодолевать трудности, вырабатывая трудолюбие, настойчивость, волю, целеустремленность, самообладание и коллективизм.

Формирование активной жизненной позиции, которая может проявляться и реализовываться в различных сферах человеческой деятельности: трудовой, общественно-политической, духовно-нравственной также является одной из задач физического и нравственного воспитания ребенка тренером, воспитателем, родителем.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом активно помогают воспитанию физических и нефизических качеств: силы духа, воли, коллективизма, товарищества, трудолюбия, дисциплине и умению работать в команде и взаимовыручке, – то есть фактически нравственным качествам.

Воспитание в человеке честность, справедливость, уважение к соперникам, а если это командные соревнования, то чувства коллективизма, взаимопомощи – это уже культура, часть большой духовной культуры, в этом и заключается тесная взаимосвязь этих двух культур.

Перечень дискуссионных тем для круглого стола.

Базовый уровень

1. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Повышенный уровень

1. Ценности физической культуры.

Методические рекомендации: при изучении данной темы обратить особое внимание на правовые основы физической культуры.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

Дополнительная литература:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

Методическая литература:

1. 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.
2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
4. 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.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru>

2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

Практическое занятие № 2

Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

Цель: ознакомление студентов с социально-биологическими основами физической культуры и влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: социально-биологические основы физической культуры.

Уметь: применять знания о влиянии объективных и субъективных факторов на организм человека.

Владеть: методическими приемами для определения различных систем организма человека.

Формируемые компетенции УК-7.

Актуальность темы (семинара):

Изучение данной темы формирует у студента представление о социально-биологических основах физической культуры и влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

Теоретическая часть:

1. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.
2. Экологические проблемы современности.
3. Понятие адаптации организма.
4. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.
5. Показатели тренированности в покое.
6. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
7. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
8. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
9. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
10. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

Вопросы для обсуждения:

1. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
2. Витамины и их роль в обмене веществ.
3. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
4. Понятие об основном и рабочем обмене.
5. Регуляция обмена веществ.
6. Представление о сердечно-сосудистой системе.

Задания для контроля:

1. Вставьте пропущенные слова.

Основная функция крови... (**транспорт**) различных веществ внутри организма. к дыхательной системе относятся ... (**легкие**) и дыхательные пути, по которым воздух проходит в ... (**легкие**) и обратно. Вегетативная нервная система – это часть ...(**нервной**) системы, которая иннервирует внутренние органы, железы, кровеносные сосуды.

Сердечно-сосудистая система – система ... (органов), обеспечивающих циркуляцию ... (крови) в организме человека и животных.

2. Продолжи фразу...

1. ГИПОКИНЕЗИЯ –... (понижение, уменьшение, недостаточность) особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности, т.е. ограничение количества и объема движений в результате образа жизни, особенностей профессиональной

деятельности, постельного режима в период заболевания и т. д. В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии).

2. **ГИПОДИНАМИЯ** – ... (совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Это атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови и т.д. В конечном итоге все сводится к снижению функциональной активности органов и систем и нарушениям функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшению устойчивости к различным неблагоприятным факторам).

3. **ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА** (как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система - это система автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма (например, давление крови, температура тела и др.) на должном уровне, всякое отклонение от которого ведет к немедленной мобилизации механизмов, восстанавливающих этот уровень).

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

Базовый уровень

1. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
2. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).

Повышенный уровень

1. Кровь. Ее состав и функции.

Методические рекомендации: при выборе средств и методов самостоятельных занятий необходимо учитывать влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

Дополнительная литература:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

Методическая литература:

1. 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.
2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
4. 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.

5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

Интернет-ресурсы:

5. <http://www.biblioclub.ru>
6. <http://e.lanbook.com>
7. <http://elibrary.ru>
8. <http://www.consultant.ru>

Практическое занятие № 3

Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.

Цель: ознакомление с функциональными системами организма человека.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: части тела, функциональные системы организма, основные анатомические термины.

Уметь: применять на практике знания о функциональных системах организма.

Владеть: методическими приемами для определения различных систем организма человека.

Формируемые компетенции УК-7.

Актуальность темы (семинара):

Изучение данной темы формирует у студента представление о социально-биологических основах физической культуры и организме как единой физиологической системе.

Теоретическая часть:

1. Понятие о социально биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.
4. Основные анатомо-морфологические понятия.
5. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.

Вопросы для обсуждения:

1. Общее представление о строении тела человека.
2. Понятие об органах тела человека.
3. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
4. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
5. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

Задания для контроля:

1. Заполни таблицу:

Вид кости	Строение и функция	Местонахождение
Трубчатые		
Губчатые		
Плоские		
Смешанные		
Воздухоносные		

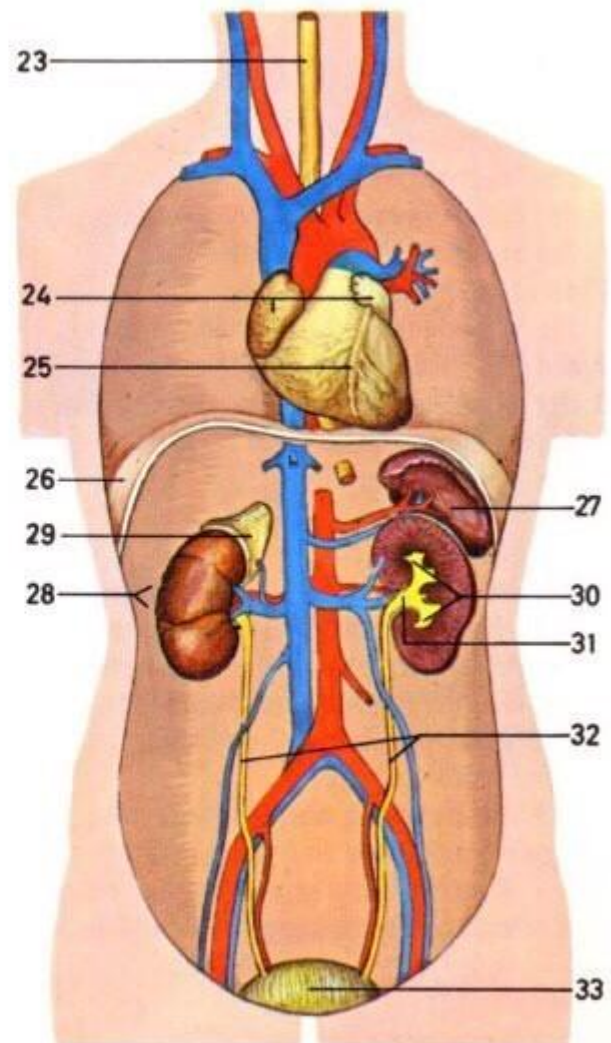
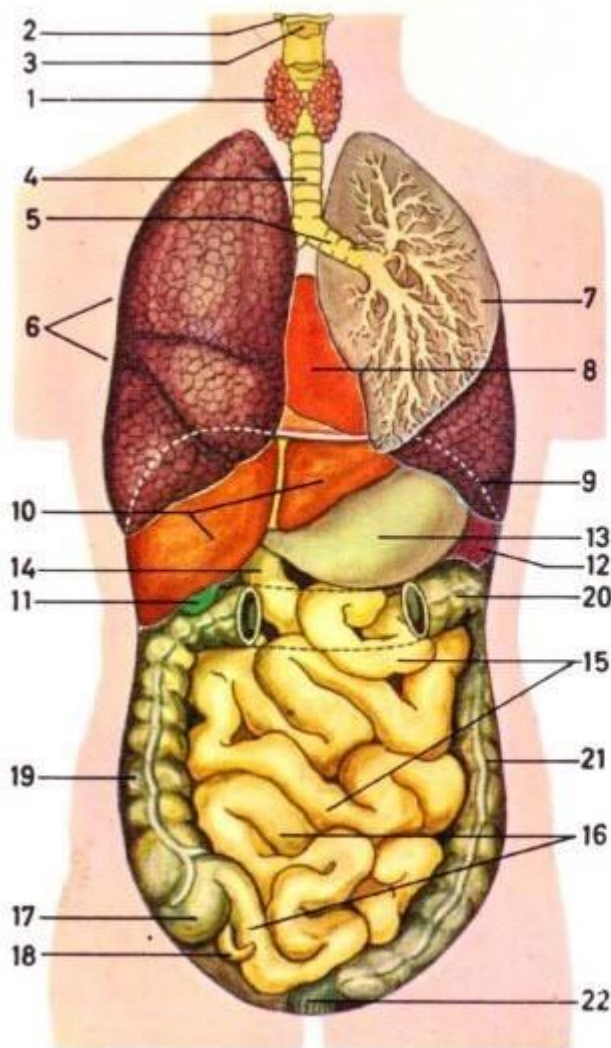
2. Заполни таблицу:

Отделы скелета	Кости, входящие в состав этой части	Функции

		скелета	
Осевой скелет	Лицевой отдел черепа		
	Мозговой отдел черепа		
	Позвоночник		
Пояс верхних конечностей			
Верхняя конечность			
Пояс нижних конечностей			
Нижняя конечность			

№. Перечислите органы и функциональные системы организма человека.

а) органы:



б) функциональные системы организма человека: костная; мышечная; пищеварительная; дыхательная; выделительная; сердечно-сосудистая (кровеносная); иммунная; нервная; сенсорная (систему органов чувств); эндокринная; репродуктивная (половая).

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

Базовый уровень

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.

2. Основные анатомо-морфологические понятия.

Повышенный уровень

1. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.

Методические рекомендации: при изучении функциональных систем организма человека необходимо учитывать их прямую взаимосвязь.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

Дополнительная литература:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

Методическая литература:

1. 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.
2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
4. 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.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

Интернет-ресурсы:

9. <http://www.biblioclub.ru>
10. <http://e.lanbook.com>
11. <http://elibrary.ru>
12. <http://www.consultant.ru>

Практическое занятие № 4

Тема № 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие.

Цель: создать представление у студентов о процессах, протекающих в организме человека и способствующих расширению резервных функциональных возможностей, тренированности.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы здорового образа жизни.

Уметь: применять на практике знания о здоровом образе жизни.

Владеть: методическими приемами для определения и применения различных составляющих здорового образа жизни в своей жизни.

Формируемые компетенции УК-7.

Актуальность темы (семинара):

Изучение данной темы формирует у студента представление о пользе здорового образа жизни, двигательной активности и профилактике вредных привычек.

Теоретическая часть:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни»?
2. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
3. Каким образом можно регулировать психическое и эмоциональное состояние человека?
4. Роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья студента?

Задания для контроля:

Задание 1. Составить комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) для самостоятельных занятий, с описанием каждого упражнения.

Например,

Разминка перед силовыми упражнениями длится 10 минут.

1. Движения предплечьями вперед и назад (разогреваем локтевые суставы).
2. Движения руками вперед, назад и вращение (разогрев плечевых суставов).
3. Вращения кистями (разогрев суставов запястья).
4. Вращение головы влево/вправо (разогрев мышц шеи). Поскольку шейные позвонки малы по размеру и очень подвижны, они очень легко повреждаются, поэтому все упражнения, в которых задействована шея, должны выполняться медленно и наиболее точно.
5. Круговые движения туловищем (разогрев позвоночника в поясничной области).
6. Приседания (разогрев коленных и тазобедренных суставов).

Подтягивание.

Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.

Поднимание и опускание ног в висе.

Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.

Передвижение на брусках в упоре на руках.

Исходное положение: стоя между брусками подпрыгнуть в упор на согнутые или прямые руки. Передвигаться до конца брусков с поочередной перестановкой рук.

Постепенно можно усложнять упражнение, выполняя передвижение с одновременной перестановкой рук и небольшим размахиванием или без него. Сделать 5-8 «шагов».

Сгибание и разгибание рук в упоре.

С прыжка в упор на согнутых руках выполнить сгибание и разгибание рук между брусками.

Исходное положение: стоя между брусками, Упражнение повторить 5-8 раз.

Поднимание и опускание ног в упоре.

Исходное положение: стоя между брусками. С прыжка в упор руками о бруска поднимать прямые ноги в положение «угол». Упражнение повторить 5-8 раз.

Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса.

Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны.

Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп – от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.

Отжимание в упоре лежа укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы.

Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки.

При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох – при выпрямлении.

Поднимание ног из положения лежа на спине позволит укрепить мышцы брюшного пресса.

Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола.

Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох – при опускании ног за голову.

Поднимание туловища до прогиба в пояснице укрепляет мышцы – разгибатели туловища.

Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох – при наклоне, вдох – при поднимании туловища, темп – от умеренного до среднего.

Отжимание от пола с широко расставленными руками для формирования и укрепления трицепсов.

Исходное положение: согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох – при разгибании рук, выдох – при сгибании.

Приседание на одной ноге на стуле укрепляет мышцы ног.

Исходное положение: встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища. Присесть на всю ступню.

Вдох – при приседании, выдох – при выпрямлении. Темп выполнения упражнения должен быть медленным.

Прыжки вверх толчком обеих ног укрепляют мышцы таза и ног.

Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.

При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное.

«Пистолет».

И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

Выпад.

И.п. – выпад вперед, другая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.

Задание 2. Решить тест по теме: «Основы здорового образа жизни».

1. Правильно определите последовательность действий первой помощи при ранах:

- 1) ввести противостолбнячную сыворотку;
- 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- 3) обработать края раны перекисью водорода;
- 4) остановить кровотечение;
- 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища;

а) 1, 2, 3, 4, 5.

б) 4, 3, 5, 2, 1.

в) 2, 3, 4, 4, 1.

г) 5, 4, 2, 1, 3.

2. Какой должен быть уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека?

а) 60 – 80 уд./мин;

б) 72 – 80 уд./мин;

в) 80 – 85 уд./мин;

г) 85 – 90 уд./мин.

3. Что вызывает образование раковых опухолей у курильщиков?

а) цианистый водород;

б) эфирные масла;

в) радиоактивные вещества.

4. Что понимается под режимом дня?

а) порядок выполнения повседневных дел;

б) установленный; распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых;

в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения.

5. Какие питательные вещества имеют энергетическую ценность?

а) вода, белки, жиры и углеводы;

б) белки, жиры, углеводы;

в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли.

6. Витамины – это:

а) органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов;

б) органические химические соединения, являющиеся ферментами;

в) неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

7. «Здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения означает следующее:

а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

б) способность организма к выполнению профессиональных функций;

в) отсутствие болезни.

8. Закаливание – это:

а) переохлаждение или перегрев организма;

б) выполнение утренней гигиенической гимнастики;

в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

9. Что такое утренняя гимнастика?

а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений;

б) один из методов похудения;

в) метод быстрого просыпания.

10. Каждые _____ минут во время умственной работы нужно делать физкультурные паузы:

а) 25 – 30 минут;

б) 40 – 45 минут;

в) 55 – 60 минут;

г) 70 – 75 минут.

11. Определите элементы, которые включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений.

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

Базовый уровень

- 1. Профилактика вредных привычек.
- 2. Гигиенические мероприятия для человека.

Повышенный уровень

- 1. Двигательный режим в соответствии с возрастом.

Методические рекомендации: при изучении компонентов здорового образа жизни учитывать все рекомендации по его ведению.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

- 1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

Дополнительная литература:

- 1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

Методическая литература:

- 1. 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.
- 2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
- 3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
- 4. 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.
- 5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
- 6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

Интернет-ресурсы:

13. <http://www.biblioclub.ru>
14. <http://e.lanbook.com>
15. <http://elibrary.ru>
16. <http://www.consultant.ru>

Практическое занятие № 5

Тема № 5. Общие понятия и критерии работоспособности.

Цель: получение студентами теоретических знаний в области понятия работоспособности.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: общие понятия и критерии работоспособности.

Уметь: на практике использовать алгоритм переключения с умственной на физическую работоспособность и обратно.

Владеть: методическими приемами для определения различных состояний человека при утомлении и переутомлении и применения практик для восстановления организма человека.

Формируемые компетенции УК-7.

Актуальность темы (семинара):

Изучение данной темы формирует у студента представление о закономерностях изменения работоспособности человека в различные периоды.

Теоретическая часть:

1. Понятие работоспособности.
2. Умственная и физическая работоспособность.
3. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.
4. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность.
4. Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения.

Задания для контроля:

Задание 1. Исследовать функциональное состояние нервной системы с помощью позы Ромберга.

Координационную функцию нервной системы оценивают по устойчивости стояния в позе Ромберга. При соединенных стопах с вытянутыми вперед руками и закрытыми глазами следят за покачиванием, потерей равновесия дрожанием пальцев рук и ног. При усложненной позе Ромберга стояние на одной ноге с касанием пяткой другой ноги коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты вперед, глаза закрыты. При этом учитывается время устойчивости. Проба оценивается как хорошая, если спортсмен сохраняет устойчивость более чем 15 секунд, нет дрожания пальцев рук. Проба Ромберга относится к статической координации.

Для оценки динамической координации используется пальценосовая проба: при закрытых глазах необходимо указательным пальцем дотронуться до кончика носа.

Задание 2. Исследовать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы с помощью Гарвардского степ-теста.

Для проведения Гарвардского степ-теста необходимы: секундомер; степ-скамейка высо-

той 40 см для женщин и 50 см для мужчин; метроном (может заменяться счетом «раз-два» на одну секунду и «три-четыре» на последующую секунду).

После начала отчета времени испытуемый поднимается на скамью левой ногой и приставляет правую на счет «раз-два» или первые два удара метронома, спускается с платформы правой ногой и приставляет левую на счет «три-четыре» или два последующих удара метронома. За 1 минуту человек выполняет 30 таких восхождений. Во время тестирования движения должны выполняться согласно заданному ритму, нога ставится на всю ступню, ноги и тело должны полностью распрямляться после сопоставления двух ног на одной плоскости.

После этого испытуемому дают отдохнуть 1 минуту в удобном для него положении, и, начиная со 2-й минуты, проводят подсчет пульса за полминуты. После этого действия и измерения пульса повторяются. За время всего теста выполняется три замера пульса. Их записывают как f1, f2 и f3 и используют для расчета индекса.

Для вычисления индекса Гарвардского степ-теста могут использоваться две формулы – основная и упрощенная. Вторая из них может применяться при проведении массовых замеров.

Основная формула индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ):

сложить f1, f2 и f3; 100 разделить на сумму f1, f2 и f3; полученный результат умножить на 2 и время, за которое проводился тест (максимум 5 минут). Сокращенная формула ИГСТ применяется при выполнении одного замера пульса: 100 делят на f1; результат умножают на 5,5 и время, за которое проводился тест.

Рекомендуемая литература

Результат	Лица, не занимающиеся спортом	Лица, занимающиеся циклическими видами спорта (плавание, бег, лыжи и т. п.)	Лица, занимающиеся ациклическими видами спорта (теннис, футбол, хоккей и т. п.)
Плохой	Ниже 56	Ниже 71	Ниже 61
Ниже среднего	56-65	71-80	61-70
Средний	66-70	81-90	71-80
Выше среднего	71-80	91-100	81-90
Хороший	81-90	101-110	91-100
Отличный	Выше 90	Выше 110	Выше 100

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

Базовый уровень

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Повышенный уровень

1. Состояние и работоспособность в экзаменационный период.
- 2.

Рекомендуемая литература:

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

Дополнительная литература:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воро-

Методическая литература:

1. 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.
2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
4. 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.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

Интернет-ресурсы:

17. <http://www.biblioclub.ru>
18. <http://e.lanbook.com>
19. <http://elibrary.ru>
20. <http://www.consultant.ru>

Практическое занятие № 6

Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Цель: создать представление у студентов о процессах, протекающих в организме человека и способствующих расширению резервных функциональных возможностей, тренированности.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Уметь: применять на практике знания о средствах физической культуры в регулировании работоспособности.

Владеть: методическими приемами для определения и применения различных средств физической культуры в регулировании работоспособности.

Формируемые компетенции УК-7.

Актуальность темы (семинара):

Изучение данной темы формирует у студента представление о средствах физической культуры в регулировании работоспособности.

Теоретическая часть:

1. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
2. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни.
3. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни.
3. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Вопросы для обсуждения:

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
2. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
3. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
4. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

Задания для контроля:

1. Подготовить упражнения на оперативное мышление.

Например,

1. Выполнение различных тактических алгоритмических и эвристических заданий для бега на средние дистанции, игровика, борца, фехтовальщика, боксера.
2. Эстафета с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач (легкоатлетические эстафеты с общей зоной передачи, эстафеты с преодолением препятствий, с ведением, переноской мяча).
3. Преодоление незнакомых полос препятствий на время.
4. Бег под гору, езда на велосипеде, скоростной спуск на лыжах, санях по закрытому маршруту.
5. Спортивные игры (бадминтон, баскетбол, бейсбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта, теннис, настольный теннис, мини-футбол, хоккей, велобол, велополо, мотобол).
6. Игра в бадминтон, волейбол, теннис через закрытую сетку.
7. Ориентирование на местности.
8. Игра в шахматы «блиц». Продолжительность партии 3-10 мин. На каждый ход 3-10 с. Время на обдумывание и партию постепенно сокращается.

Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности.

2. Подготовить упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности.

Например,

1. Бег с горы по сложному маршруту.
2. Эстафета с выполнением двигательных задач, требующих проявления смелости, решительности.
3. Выполнение различных двигательных задач на высоте (гимнастическом бревне, гимнастической стенке, специальной площадке).
4. Прыжки в воду с вышки.
5. Прыжки на батуте (с выполнением сложных по координации движений).
6. Командные спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, борьба за мяч, хоккей и др.)
7. Скоростной спуск на лыжах по сложному маршруту.
8. Скалолазание.

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

Базовый уровень

1. Физкультурная пауза или физкультминутка.
2. Организация и проведение подвижных и спортивных игр, других физических упражнений.

Повышенный уровень

1. Меры профилактики утомления.

Методические рекомендации: эффективность влияния физических упражнений на умственную работоспособность студентов зависит от планирования занятий по физическому воспитанию в сетке учебного расписания.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

Дополнительная литература:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

Методическая литература:

1. 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.
2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
4. 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.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.biblioclub.ru>
<http://e.lanbook.com>
<http://elibrary.ru>
<http://www.consultant.ru>

Практическое занятие № 7

Тема № 7. Основы общей физической и специальной подготовки.

Цель: получение студентами теоретических знаний в области воспитания физических качеств.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: основы общей физической и специальной подготовки.

Уметь: применять на практике знания об основах общей физической и специальной подготовки.

Владеть: методиками и средствами воспитания собственных телесно-двигательных качеств при выполнении самостоятельных упражнений.

Формируемые компетенции УК-7.

Актуальность темы (семинара):

Изучение данной темы формирует у студента представление о воспитании различных телесно-двигательных качеств средствами физической культуры и спорта.

Теоретическая часть:

1. Понятие телесного воспитания.
2. Средства и методы и развития телесно-двигательных качеств.
3. Взаимосвязь и взаимозависимость между телесно-двигательными качествами.

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика скоростных способностей.
2. Средства развития быстроты.
3. Методические рекомендации по предупреждению травматизма при развитии быстроты.
4. Физическое качество выносливость. Характеристика.
5. Средства развития выносливости.
6. Методические рекомендации по предупреждению травматизма при развитии выносливости.
7. Физическое качество сила. Характеристика.
8. Факторы, определяющие силовые возможности.
9. Средства развития силы.
10. Методические ошибки при развитии силы и рекомендации по предупреждению травм.
11. Физическое качество ловкость. Характеристика.
12. Средства развития ловкости.
13. Методические рекомендации по предупреждению травматизма при развитии ловкости.
14. Физическое качество гибкость. Характеристика.
15. Средства развития гибкости.
16. Методические рекомендации по предупреждению травматизма при развитии гибкости.

Задания для контроля:

Занятие 1. Прописать порядок использования повторного метода тренировки ловкости.

Например, повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Применение этого метода обеспечивает тренирующее воздействие на организм не только во время выполнения упражнения, а также благодаря суммации утомления организма человека от каждого повторения задания.

Задачи, решаемые повторным методом: развитие силы, скоростных и скоростно-силовых возможностей, скоростной выносливости, выработка необходимого соревновательного темпа и ритма; стабилизация техники движений на высокой скорости, психическая устойчивость.

Данный метод используется как в циклических, так и ациклических упражнениях. Интенсивность нагрузки может быть: 75-95 % максимальной в данном упражнении, либо около-предельной и предельной – 95-100 %. Длительность упражнения также может быть разной. Например, в беге, гребле, плавании применяется работа на коротких, средних и длинных отрезках. Скорость передвижения заранее планируется, исходя из личного рекорда на данном отрезке. Упражнения выполняются сериями. Число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью занимающихся поддерживать заданную интенсивность (скорость передвижения, темп движений, величину внешнего сопротивления и др.). Интервалы отдыха зависят от длительности и интенсивности нагрузки. Тем не менее они устанавливаются с таким расчетом, чтобы обеспечить восстановление работоспособности к очередному повторению упражнения.

В циклических упражнениях повторная работа на коротких отрезках направлена на развитие скоростных способностей. На средних и длинных – скоростной выносливости.

Передвижение с высокой интенсивностью – в беге на коньках, ходьбе и в других упражнениях на относительно длинных отрезках – содействует развитию «чувства соревновательного темпа», совершенствованию техники движения. В связи с этим повторный метод называют иногда методом повторно-темповой тренировки.

Характер энергообеспечения при работе на коротких отрезках в основном анаэробный, а

на средних и длинных – смешанный, т.е. аэробно-анаэробный. В ациклических упражнениях (тяжелая атлетика, прыжки, метание) наряду с совершенствованием техники движений данный метод используется, главным образом, для развития силы и скоростно-силовых способностей.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха.

Сущность этого метода заключается в том, что во время многократного выполнения интенсивность однократной нагрузки должна быть такой, чтобы ЧСС к концу работы была 160-180 уд/мин. Так как длительность нагрузки обычно невелика, потребление кислорода во время выполнения упражнения не достигает своих максимальных величин. В паузе же отдыха, несмотря на снижение ЧСС, потребление кислорода в течение первых 30 с увеличивается и достигает своего максимума. Одновременно с этим создаются наиболее благоприятные условия для повышения ударного объема сердца. Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в период отдыха. Отсюда и подобное название данного метода.

Паузы отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд/мин, т.е. каждая новая нагрузка дается в стадии неполного восстановления. Отдых может быть активным, либо пассивным, упражнения повторяются сериями. Серия прекращается, если в конце стандартных пауз отдыха ЧСС не становится ниже 120 уд/мин. Общее число повторений упражнений при этом может быть от 10-20 до 20-30.

Комплекс упражнений, формирующих ловкость

1. И. п. основная стойка. Выполнить в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
2. И. п. основная стойка. В ходьбе на каждый шаг выполнить симметричные движения руками: вперед, в стороны, вверх, вниз, назад.
3. И. п. основная стойка. Выполнить с правой руки на 16 счетов поочередное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бедра.
4. И. п. упор присев. Выполнить прыжок-падение вперед на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернуться в и. п.
5. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбросить и ловить мяч двумя руками.
6. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке. Перебросить мяч верхом из руки в руку.
7. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбросить мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.
8. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке. Подбросить мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловить его другой.
9. И. п. то же. Подбросить мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловить другой.
10. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.
11. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, сесть, коснуться руками пола, встаньте с поворотом на 180°С и поймать мяч.
12. И. п. стоя на расстоянии 3 метров от стены, мяч внизу в обеих руках. Сделать бросок в стену снизу, от груди, сверху.
13. То же, но в положении стоя на коленях.
14. То же, но в положении сидя на полу.
15. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках. Приподнимаясь, делать броски в стену, а затем ловя мяча возвращаясь в и. п.
16. И. п. то же, но мяч в одной руке, и ловить мяч нужно другой рукой.
17. И. п. стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперед. Передавать мяч восьмёркой между ног.

18. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Бросать и ловить мяч, подбрасывать вверх с поворотом на 180° .
19. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращать мяч вокруг себя в правую и левую стороны.
20. И. п. то же. Вращать мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперед и назад.
21. И. п. основная стойка, мяч в руках. Выполнять ведение мяча, поочередно меняя руки.
22. И. п. основная стойка, мяч в ногах. Выполнять ведение мяча, поочередно касаясь ногами.
23. И. п. основная стойка, мяч в ногах. Выполнять максимальное набивание мяча каждой ногой.
24. И. п. основная стойка, мяч зажат между ног. Выполнять прыжок, согнув ноги и перебросив мяч через себя.
25. И. п. стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой. Выполнять вращение головой в правую и левую стороны.

Задание 2. Прописать порядок использования интервального метода тренировки выносливости.

Например,

1. Медленная интервальная тренировка.

Суть ее состоит в преодолении тренировочных отрезков спортсменом в пульсовом режиме более низком, чем его соревновательный пульс и короткими интервалами отдыха, которые должны обеспечить неполное восстановление. В качестве примера приведем тренировку бегуна, использующего медленный интервальный метод (бег 5 X 800 м) в пульсовом режиме 181-190 уд./мин. длительность интервала отдыха бегом трусцой (или частично ходьбой) до пульсового режима 140-150 уд./мин. Соревновательный пульс у данного бегуна на основной дистанции (1500 м) равен 201-205 уд./мин.

Данный метод применяется для развития сердечно-сосудистой системы, что влияет больше на совершенствование общей выносливости спортсмена, чем специальной. Поэтому его не следует часто применять в подготовке бегунов, тренирующихся на дистанции 800 м, и вероятно, не надо использовать во время подготовки к основным соревнованиям на дистанции 1500 м.

2. Быстрая интервальная тренировка.

Суть ее состоит в том, что она по сравнению с медленной интервальной тренировкой допускает более высокий пульсовый режим преодоления на отрезках и более продолжительный отдых между тренировочными отрезками, а, следовательно, большую степень восстановления.

Тот же самый пример тренировки – бег 5 X 800 м, используемый спортсменом через несколько дней был видоизменен и превратился в пример быстрой интервальной тренировки 5 X 800 м в пульсовом режиме 191-195 уд./мин. и длительностью интервала отдыха бегом трусцой до пульсового режима 120 уд./мин.

Данный метод тренировки в первую очередь оказывает влияние на развитие скелетных мышц ног. Он направлен, в основном, на совершенствование специальной выносливости и скорости бегуна и тем самым повышает выносливость скелетных мышц и выносливость сердечно-сосудистой системы, их способность переносить накопление продуктов распада и работать в анаэробных условиях (без кислорода).

Медленный интервальный метод находит основное применение на начальных этапах подготовки, быстрый в соревновательных сезонах.

Однако, чтобы метод тренировки мог классифицироваться как интервальный он должен:

- 1) состоять из серий повторений тренировочных отрезков, преодолеваемых в пульсовом режиме ниже, чем при повторном методе.
- 2) включать интервал отдыха небольшой продолжительности достаточной лишь частичного восстановления частоты сердечных сокращений после предшествующей «порции»

работ.

Термин «интервальная тренировка» нередко еще используется ошибочно при описании любого тренировочного метода, включающего повторение отрезков в чередовании с интервалом отдыха. Термин этот по своему происхождению действительно связан со сочетанием «интервал» отдыха. Но интервал отдыха далеко не главный компонент данного метода, но об этом речь пойдет ниже.

Если в интервальной тренировке, например, серия преодолеваемых отрезков прерывается более длинным интервалом отдыха во время которого ЧСС у спортсмена может снизиться почти до нормального уровня (т.е. ниже 90-100 уд./мин.), то такая тренировка превращается в повторную. Точная граница между тем, где заканчивается один метод тренировки и начинается другой, в большинстве случаев зависит от интерпретации тренера.

Повторная тренировка представляет собой преодоление спортсменом нескольких отрезков постоянной длины, которые могут либо короче соревновательной дистанции, либо равны ей, либо длиннее ее. Пульсовый режим преодоления приведенных выше отрезков при применении повторного метода надо планировать исходя из соревновательного пульса спортсмена, который он имеет на основной дистанции.

Для наглядности приведем пример повторной тренировки для средневика на длинных отрезках по пульсовому режиму: 1000 м X 2 с интервалом отдыха почти до полного восстановления ЧСС. Соревновательный пульс у бегуна на основной дистанции (800 м) равен 191 – 195 уд./мин. Следовательно, пульсовый режим при использовании повторного метода у спортсмена должен быть несколько выше, чем при быстром интервальном методе, т. е. 186-190 уд./мин. За интервал отдыха (ходьбой или сидя) ЧСС у спортсмена должна достигать уровня ниже 90-100 уд./мин. И только после этого можно продолжить повторение следующего отрезка. Используемые в повторном методе интервалы отдыха должны обеспечить относительно полное восстановление организма спортсмена к началу выполнения очередной «порции» работы.

Воздействие повторного метода тренировки на организм спортсмена всегда носит острый характер, поэтому его следует применять осторожно и в умеренном объеме. Небольшое количество спринтерских отрезков (30 м X 2-3; 60 – 2-3; 100 м 1-3), выполняемых повторным методом можно включать почти в каждом основном тренировочном занятии. Однако объем бега на коротких отрезках (200, 300, 400 м) при использовании повторного метода за одно тренировочное занятие не должно быть больше (1000-2000 м) для средневиков и стайеров.

Правильно применяемый повторный метод тренировки повышает способность спортсмена поддерживать довольно высокий пульсовый режим бега в течение «среднего отрезка» времени. Повторная тренировка – это не спринт и не бег в полную силу. Спортсмен бежит с заданной и контролируемой ЧСС, которая зависит от того, к какой дистанции и пульсовому режиму он должен подготовить свой организм. Этот тип тренировки является средством развития специальной выносливости и скорости, а может рассматриваться и как метод, направленный на выработку темпа. Поэтому этот метод тренировки находит основное применение в соревновательных сезонах.

На практике интервальная и повторная тренировка вызывает у тренеров и спортсменов значительно больше вопросов, чем, например, метод непрерывных длительных нагрузок.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

Дополнительная литература:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воро-

нежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

Методическая литература:

1. 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.
2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
4. 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.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

Практическое занятие № 8

Тема № 8. Организация и структура тренировочного занятия.

Цель: получить теоретические знания в области организации и структуры учебно-тренировочного занятия.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: организацию и структуру тренировочного занятия.

Уметь: применять на практике знания о здоровом образе жизни.

Владеть: методическими навыками составления конспекта учебно-тренировочного занятия и дозирование нагрузки различной направленности.

Формируемые компетенции УК-7.

Актуальность темы (семинара):

Изучение данной темы формирует у студента представление о организации и структуре учебно-тренировочного занятия.

Теоретическая часть:

1. Основа методики построения учебно-тренировочного занятия.
2. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия.
3. Основная часть учебно-тренировочного занятия.
4. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия.
5. Дозирование физической нагрузки.
6. Организация и содержание учебно-тренировочного занятия.

Вопросы для обсуждения:

1. Учебные занятия физической культурой.
2. Формы внеаудиторных занятий физической культурой.

3. Чем отличается учебно-тренировочное занятие от занятий общей физической подготовкой и профессионально-прикладной физической подготовкой.
4. Назовите требования к выполнению тренировочного занятия.
5. Перечислите задачи вводной части тренировочного занятия.
6. Перечислите общие требования при проведении подготовительной части тренировочного занятия.
7. Перечислите общие требования при проведении основной части тренировочного занятия.
8. Перечислите общие требования при проведении заключительной части тренировочного занятия.
9. Перечислите способы регулирования нагрузки на занятии по физической культуре.
10. Что такое общая и моторная плотность тренировочного занятия?
11. Как определяют плотность тренировочного занятия? Какова моторная плотность тренировочного занятия и от чего она зависит?
12. Что такое физическая нагрузка?
13. Назовите способы и методические приемы регулирования параметров нагрузки на занятии по физической культуре.
14. Какие существуют способы регламентации нагрузок.
15. Что такое регламентация нагрузок по ЧСС.

Задания для контроля:

Задание 1. Вставьте пропущенные слова.

Во вводной части необходимо _____ (создать рабочую обстановку, поставить перед занимающимися задачи), создать четкое представление о содержании основной части. Продолжительность вводной части около _____ (5 мин).

В подготовительной части основное место занимает _____ (функциональная подготовка) к предстоящей основной деятельности. Это достигается легко дозируемыми, не требующими длительного времени на подготовку упражнениями. К ним относятся ходьба, подскоки, общеразвивающие упражнения, простейшие танцевальные шаги, игры и другие движения, хорошо знакомые занимающимся из предыдущих занятий. При выполнении комплексов общеразвивающих упражнений, руководствуясь принципом _____ (постепенности), обычно придерживаются такой последовательности: _____ (упражнения для рук и плечевого пояса), упражнения для ног, приседания, упражнения для туловища, прыжки, упражнения на расслабление. Как правило, подготовительная часть занимает _____ (10-15 % от общего времени тренировочного занятия).

В основной части занятия решаются главные задачи учебно-тренировочного занятия. Для их реализации применяются различные средства и методы, подбираются разные _____ (по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые)).

Продолжительность основной части занятия зависит _____ (от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки). Основная часть составляет в среднем _____ (2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %)).

В заключительной части занятия постепенно снижается _____ (интенсивность работы для того, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к дорабочему и создать условия), благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: _____ (медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц). В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся _____ (итоги занятия).

Задание 2. Составьте схему-конспект учебно-тренировочного занятия по любому виду спорта.

СХЕМА КОНСПЕКТА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

План индивидуального тренировочного занятия № _____

Дата: _____

Тема: _____

Цель: _____

Задачи занятия:

1. Обучающая.
2. Развивающая.
3. Воспитывающая.

Спортивный инвентарь: _____

Место проведения: _____

№п/п	Содержание занятия	Дозировка (мин/раз)	Организационно-методические указания
1	Вводная часть: – включает организационный момент	мин/раз	Организационные вопросы
2	Подготовительная часть: включает способы подготовки опорно-двигательного аппарата занимающихся к предстоящей нагрузке	мин/раз	Методические указания правильности, интенсивности выполнения упражнений
3	Основная часть: – включает описание приемов реализации основных задач занятия; – изложение основных форм, средств и методов организации деятельности занимающихся	мин/раз; указывается дозировка количества упражнений и времени их выполнения	Методические указания правильности, интенсивности выполнения упражнений
4	Заключительная часть: – включает восстановление дыхания – подведение итогов	мин/раз	Организационные моменты

Пример,

СХЕМА КОНСПЕКТА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

План индивидуального учебно-тренировочного занятия № 45.

Дата: 12 ноября 2022 г

Тема: Баскетбол. ОРУ баскетболиста. Техника защиты. Командное взаимодействие.

Цель: Совершенствовать навыки командного взаимодействия.

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику баскетбола передачи мяча в движении, во взаимодействии в защите.
2. Развивать ловкость, быстроту и координационные способности.
3. Воспитывать командный дух, чувства: коллективизма, товарищества, чувство «локтя».

Место проведения: спортивный зал ПМФИ.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

№ п/п	содержание	дозировка	Методические приемы: организации, обучения, воспитания
-------	------------	-----------	--

1	Вводная часть.		
	Построение. Приветствие занимающихся.	5 мин.	Построение в одну шеренгу. Приветствие, сообщить задачи
2	Подготовительная часть	15 мин.	
	Упражнения в ходьбе: –перебрасывание мяча с руки на руку по высокой траектории; –вращение мяча вокруг головы; –вращение мяча вокруг туловища; –подбрасывание мяча с поворотом на 360 градусов; –броски из-за спины; –упражнение «восьмерка»	7 мин.	Бег по залу, в медленном темпе, в колонну друг за другом с дистанцией 2-3 шага. Стараться не терять мяч. Следить за правильностью выполнения ведения мяча, работой рук и постановкой стоп
	Бег с ведением мяча: правой рукой, левой рукой; – приставными шагами левым боком; –приставными шагами правым боком; –спиной вперед; –ведение мяча с разным отскоком	8 мин.	Соблюдать дистанцию 2-3 шага. Следить за правильностью выполнения упражнений. Стараться не терять мяч. Следить за точностью вращений вокруг шеи, туловища. При броске из-за спины туловище вперед не наклонять
3	Основная часть	65 мин.	
	Построение в шеренгу. Упражнения на равновесие: 1 линия – прыжки с ноги на ногу через линию до отметки затем ускорение 2 шага бросок в кольцо; 2 линия – прыжки спиной вперед с ноги на ногу через линию до отметки затем ускорение 2 шага бросок в кольцо	8 мин.	Объяснение задания. Выполняем поточным методом по двум линиям (девушки, юноши отдельно) после выполнения меняемся линиями. Обязательно удерживать равновесие на счет раз. Соблюдать дистанцию 2-3 шага. Следить за правильностью выполнения 2-х шагов
	Построение в шеренгу. Челночный бег: до ограничительной линии ведение мяча спиной вперед возвращаемся ускорением 2 шага бросок в кольцо.	9 мин.	Объяснение задания. Девушки и юноши выполняют на разных половинах зала. Упражнение выполнять по сигналу свистка. Следить за координацией работы рук и ног. Следить за правильностью выполнения 2-х шагов
	Передача мяча: – ведение мяча, 2 шага передача по диагонали (и пробежать до противоположной колонны). Выбежать навстречу передаче, поймать мяч, выполнить ведение 2 шага бросок в кольцо (и встать в колонну).	9 мин.	Упражнение выполнять по сигналу свистка. Построение в колонну девушки противоположной стороны от юношей. Мячи у девушек, они начинают упражнение. Движение начинать с ведения мяча. Передача высокая на товарища. Следить за правильностью выполнения 2-х шагов
	Быстрый прорыв в парах: – через двух защитников. Выполняется бросок в кольцо и подбор.	8 мин.	Перестроение в пары, на пару один мяч. Упражнение выполнять по сигналу свистка. Передачи выполнять точно. Следить за правильностью выполнения 2-х

			шагов. Стараться обхитрить защитников. Если мяч перехватили защитники, то пара встает на из место
	Быстрый прорыв в тройках: Выполняем бросок в кольцо и два подбора.	7 мин.	Перестроение в тройки, на тройку один мяч. Упражнение выполнять по сигналу свистка. Выполнив передачу забегать за спину игрока, которому отдали мяч и выбегать вперед
	Игра 1х1: – защитник, нападающий. Игрок с мячом (нападающий) ведет мяч и старается пройти до кольца, и забить мяч в корзину, а защитник противостоит его действиям.	9 мин.	Перестроение в пары. Девушки и юноши начинают выполнять с разных половин площадку. Выполнять по длине зала, до атаки кольца и затем меняемся с товарищем местами и делаем упражнение к другому кольцу. Нападающий – закрывать мяч от защитника и стараться его обыграть. Защитник – противостоять нападающему, но не касаться его и стараться отнять мяч
	Учебная игра в баскетбол.	15 мин.	Делимся на 2 команды. Соблюдать правила игры и использовать изученные элементы
3	Заключительная часть	5 мин.	
	Построение.		Построение в одну шеренгу. Дистанция 2 шага
	Упражнение на растяжку: – ноги в широкой стойке, руки под ногами; – наклоны вперед правая нога впереди; – наклоны вперед левая нога впереди Упражнение на дыхание	3 мин.	Руки и ноги на одной линии. Ноги в коленях не сгибать, наклон ниже
	Подведение итогов	2 мин.	Отметить положительную динамику в освоении упражнений

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

Дополнительная литература:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 с. – 978-5-00032-242-0. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

Методическая литература:

1. 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.
2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине

физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.

3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.

4. 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.

5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>