

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 18.04.2024 15:49:59

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

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

Направление подготовки 10.03.01 Информационная безопасность

Направленность (профиль) **Безопасность компьютерных систем**

Форма обучения очная

Год начала обучения 2024 г.

Реализуется в 2,3,4,5,6 семестрах

Пятигорск, 2024

## 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](#)

### 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 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 <sub>УК-7</sub> 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 современных технологий физической культуры. |

|  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                               | Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | ИД-2 <sub>ук-7</sub> 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 <sub>ук-7</sub> 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 производственной гимнастики (до занятий,                                                                                                                                                       |

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

#### 4. Наименование практических занятий

| №<br>темы | Наименование тем дисциплины, их краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем<br>часов | Из них<br>практическая<br>подготовка,<br>часов |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|
|           | <b>2 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                                                |
| 1.        | <b>Тема 1. Стойки и перемещения волейболиста</b><br>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 | 2              |                                                |
| 2.        | <b>Тема 2. Упражнения на технику владения мячом в волейболе</b><br>Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол                                                                                                                                                   | 2              |                                                |
| 3.        | <b>Тема 3. Волейбол. Техника верхней передачи мяча на месте</b><br>Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол                                                                                                                                                   | 2              |                                                |
| 4.        | <b>Тема 4. Техника нижней передачи мяча на месте</b><br>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                                                                                                                            | 2              |                                                |
| 5.        | <b>Тема 5. Техника верхней передачи мяча в движении</b><br>Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол - передача в цель (кол.) d=1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра                                                                                                                | 2              |                                                |
| 6.        | <b>Тема 6. Техника нижней передачи мяча в движении</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2              |                                                |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|     | Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Развитие физических качеств. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |  |
| 7.  | <b>Тема 7. Волейбол. Техника верхней прямой подачи</b><br>Прием мяча снизу одной и двумя руками. Волейбол – передача через сетку в парах (кол.раз). Верхняя прямая подача. Учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |  |
| 8.  | <b>Тема 8. Волейбол. Техника нижней прямой подачи</b><br>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                                                                                                                                              | 2         |  |
|     | <b>Итого за 2 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>16</b> |  |
|     | <b>3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |  |
| 9.  | <b>Тема 9. Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b><br>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 | 2         |  |
| 10. | <b>Тема 10. Легкая атлетика. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»</b><br>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                                                | 2         |  |
| 11. | <b>Тема 11. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции</b><br>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 (юн.)       | 2         |  |
| 12. | <b>Тема 12. Легкая атлетика. Техника челночного бега</b><br>Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Медленный бег. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 м. Игра в бадминтон                                                                                                                                                                                                                | 2         |  |
| 13. | <b>Тема 13. Легкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|     | Медленный бег. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Техника бега по пересеченной местности. Челночный бег 10х10 м. Игра в бадминтон                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |  |
| 14. | <b>Тема 14. Легкая атлетика. Техника бега с ускорением</b><br>Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Упражнения на технику бега с ускорением. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон                                                                                                                                                                                            | 2         |  |
| 15. | <b>Тема 15. Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча двумя руками из-за головы</b><br>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                                                                                                                                            | 2         |  |
| 16. | <b>Тема 16. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах</b><br>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 | 2         |  |
| 17. | <b>Тема 17. Легкая атлетика. Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b><br>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.                                                | 2         |  |
|     | <b>Итого за 3 семестр:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>18</b> |  |
|     | <b>4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |  |
| 18. | <b>Тема 18. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу</b><br>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 стойки и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол                                             | 2         |  |
| 19. | <b>Тема 19. Техника держания мяча в баскетболе</b><br>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                                                                                                        | 2         |  |
| 20. | <b>Тема 20. Техника передач одной рукой на месте и в движении в баскетболе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|     | 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                                                                                                                                                                                               |           |  |
| 21. | <b>Тема 21. Техника ведения мяча в баскетболе</b><br>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. | 2         |  |
| 22. | <b>Тема 22. Техника передвижений баскетболиста</b><br>Разминочный бег. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол                                                                                                                                                                               | 2         |  |
| 23. | <b>Тема 23. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении</b><br>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                                                                         | 2         |  |
| 24. | <b>Тема 24. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места</b><br>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                                                                              | 2         |  |
| 25. | <b>Тема 25. Баскетбол. Техника броска одной рукой сверху в движении</b><br>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                                                                            | 2         |  |
|     | <b>Итого за 4 семестр:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>16</b> |  |
|     | <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |  |
| 26. | <b>Тема 26. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике</b><br>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                                                                                                                                                                       | 2         |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|     | разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в настольный теннис                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |
| 27. | <b>Тема 27. Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |  |
| 28. | <b>Тема 28. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике</b><br>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 | 2 |  |
| 29. | <b>Тема 29. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега</b><br>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.                                                                                           | 2 |  |
| 30. | <b>Тема 30. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике</b><br>Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Интервальный бег (пробегание 200-400 м с интервалом отдыха 6-9-мин), переменный бег (длина беговых отрезков 100-800 м с интервалом бега трусцой 100-400 м), повторный бег на длительных отрезках дистанции, интервальный бег (темповый бег), интервальный спринт. Игра в настольный теннис.                                                                                                                                                                                                | 2 |  |
| 31. | <b>Тема 31. Легкая атлетика. Дополнительные средства специальной подготовки в легкой атлетике</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |  |
| 32. | <b>Тема 32. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|     | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |  |
| 33. | <b>Тема 33. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике</b><br>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 выпадам, подскоки на носках за счет работы одной стопы, упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах. Игра в настольный теннис. | 2         |  |
| 34. | <b>Тема 34. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |  |
|     | <b>Итого за 5 семестр:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>18</b> |  |
|     | <b>6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |  |
| 35. | <b>Тема 35. Волейбол. Техника боковой верхней подачи</b><br>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                                                                                                                                                                                               | 2         |  |
| 36. | <b>Тема 36. Волейбол. Техника подачи в прыжке</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |  |
| 37. | <b>Тема 37. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе</b><br>Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Длительный бег в чередовании с ходьбой. Строевые упражнения. ОРУ упражнения волейболиста. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнерами (без сетки и через сетку), с передачи партнера. Двусторонняя игра в волейбол. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону). Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол                         | 2         |  |
| 38. | <b>Тема 38. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|     | 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. Поддача мяча с низкой и высокой траекторией. Учебная игра в волейбол 2 на 2. Двусторонняя игра в волейбол                                                                                                                                                                               |           |  |
| 39. | <b>Тема 39. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |  |
| 40. | <b>Тема 40. Волейбол. Техника одиночного и группового блокирования в волейболе</b><br>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. | 2         |  |
| 41. | <b>Тема 41. Гимнастика. Техника строевых упражнений</b><br>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                                                                                                                                                                                      | 2         |  |
| 42. | <b>Тема 42. Гимнастика. Техника акробатических упражнений</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |  |
|     | <b>Итого за 6 семестр:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>16</b> |  |
|     | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>84</b> |  |

### Практическое занятие № 1

#### Тема 1. Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста

**Цель:** ознакомить учащихся с техникой стоек и перемещений волейболиста.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

### **Хронокарта занятия**

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

**Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

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

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

**Задания для контроля:**

**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.

**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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

## Практическое занятие № 2

### Тема 2. 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### Практическое занятие № 3

#### Тема 3. 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 разбегу, с разбегу толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой);
- овладение техникой перемещений с последующими падениями (с перекатом на спине, с перекатом на груди);
- овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками.

### 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. Выполняя верхнюю передачу, игрок выходит к мячу с таким расчетом, чтобы встретить его руками у лица. Такое положение обеспечивает наилучшие условия для зрительного контроля за движением, что способствует наибольшей точности полета мяча.

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 4**

#### **Тема 4. Техника нижней передачи мяча на месте**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

##### **Хронокарта занятия**

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

#### **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.
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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 5**

#### **Тема 5. Техника верхней передачи мяча в движении**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

- овладение техникой низкой, средней, высокой стойкой;
- овладение техникой передвижений: шаги (приставной, двойной, скачок);
- овладение техникой передвижений: бег, прыжки (с места толчком двумя ногами, с разбегу, с разбегу толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой);
- овладение техникой перемещений с последующими падениями (с перекатом на спине, с перекатом на груди);
- овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками 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.
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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 6**

#### **Тема 6. Волейбол. Техника нижней передачи мяча в движении**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

- овладение техникой 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 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;

3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;

4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 7**

#### **Тема 7. Волейбол. Техника верхней прямой подачи**

**Цель:** ознакомить учащихся с техникой верхней прямой подачи.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Перечень практических навыков:**

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

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная литература:**

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

#### **Дополнительная литература:**

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

#### **Практическое занятие № 8**

##### **Тема 8. Волейбол. Техника нижней прямой подачи**

**Цель:** ознакомить учащихся с техникой нижней прямой подачи.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Перечень практических навыков:**

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

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

**Хронокарта занятия**

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

**Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

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

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

**Методические 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;

3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;

4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

#### **Практическое занятие № 9**

**Тема 9. 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> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
2. [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;

### Практическое занятие № 10

#### Тема 10. 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### Практическое занятие № 11

#### Тема 1. 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

## Практическое занятие № 12

### Тема 12. 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:

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### Практическое занятие № 13

#### Тема 13. 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 10х10 м. Игра в бадминтон.

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

**Методические 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:

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### Практическое занятие № 14

#### Тема 14. 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.

#### **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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;

### Практическое занятие № 15

#### Тема 15. 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. – 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;

3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;

4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

#### **Практическое занятие № 16**

**Тема 16. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах**

**Цель:** овладение техникой упражнений на гимнастических снарядах.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** технику упражнений на гимнастических снарядах.

**Уметь:** выполнять технику упражнений на гимнастических снарядах.

**Владеть:** техникой упражнений на гимнастических снарядах.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

#### **Хронокарта занятия**

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

**Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

**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; (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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

#### **Практическое занятие № 17**

**Тема 17. Легкая атлетика. Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

**Уметь:** организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

#### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

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

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

**Методические 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: Ставрополит, 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

#### **Практическое занятие № 18**

#### **Тема 18. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

#### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

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

**Заключительная часть.** Построение. Подведение итогов занятия.

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

**Методические 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: Ставрополит, 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

## **Тема 19. 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: Ставрополит, 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

## **Тема 20. 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: Ставрополит, 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

## Тема 21. Техника ведения мяча в баскетболе

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

**Владеть:** техникой ведения мяча на месте и в движении.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

#### Хронокарта занятия

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

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

**Заключительная часть.** Построение. Подведение итогов занятия.

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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: Ставрополит, 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

## **Тема 22. Техника передвижений баскетболиста**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

### **Хронокарта занятия**

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

### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

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

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

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

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная литература:**

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

#### **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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### Практическое занятие № 23

#### Тема 23. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

#### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

##### Хронокарта занятия

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

#### Основные этапы работы на практическом занятии:

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

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

**Основная часть.** Специальная физическая подготовка баскетболиста.

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

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### Рекомендуемая литература

##### Основная литература:

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

#### **Дополнительная литература:**

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 24**

#### **Тема 24. Баскетбол. Техника броска одной рукой с места**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

##### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

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

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

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

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

#### **Методическая литература:**

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

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

#### **Интернет-ресурсы:**

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

2. [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;

3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;

4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 25**

#### **Тема 25. Баскетбол. Техника броска одной рукой сверху в движении**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

##### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

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

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

### **Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная литература:**

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

#### **Дополнительная литература:**

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

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 26**

#### **Тема 26. Легкая атлетика. Техника двоеборья в легкой атлетике**

**Цель:** овладение техникой двоеборья в легкой атлетике.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** технику двоеборья в легкой атлетике.

**Уметь:** выполнять технику двоеборья в легкой атлетике.

**Владеть:** техникой двоеборья в легкой атлетике.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

##### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

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

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

**Методические рекомендации:** при выполнении упражнения - поднимание туловища из положения лежа, руки за головой - ноги сгибать и придвигать ближе к туловищу. При выполнении упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре лежа – спину держать ровно, не прогибать. При выполнении упражнения – приседание – руки выносить вперед или на пояс, стопы параллельны друг другу.

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;

3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;

4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 27**

**Тема 27. Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности**

**Цель:** овладение техникой бега по пересеченной местности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** технику бега по пересеченной местности.

**Владеть:** техникой бега по пересеченной местности.

**Формируемые компетенции** УК-7.

**Перечень практических навыков:**

– овладение техникой бега по пересеченной местности.

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

##### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

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

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. - [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 28**

#### **Тема 28. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике**

**Цель:** развитие у учащихся скоростной выносливости.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** средства и методы развития скоростной выносливости.

**Уметь:** применять средства и методы развития скоростной выносливости.

**Владеть:** технологиями развития скоростной выносливости.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

– овладение техникой бега на короткие дистанции.

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

##### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

**Основная часть.** Чередование бега и ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Бег на 400-800 м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м. Бег с околопредельной скоростью на 100-300 м, повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60 м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции 100, 400 м. Игра в настольный теннис.

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

### **Практическое занятие № 29**

**Тема 29. Легкая атлетика. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

– овладение техникой бега на короткие дистанции.

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

##### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

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

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 30**

#### **Тема 30. Легкая атлетика. Техника интервального бега в легкой атлетике**

**Цель:** овладение учащимися техникой интервального бега в легкой атлетике.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** технику интервального бега в легкой атлетике.

**Уметь:** применять технику интервального бега в легкой атлетике.

**Владеть:** техникой интервального бега в легкой атлетике.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

– овладение техникой бега на короткие дистанции.

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

##### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

**Подготовительная часть.** Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.

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

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;

3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;

4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 31**

**Тема 31. Легкая атлетика. Дополнительные средства специальной подготовки в легкой атлетике**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** дополнительные средства специальной подготовки в легкой атлетике.

**Уметь:** применять дополнительные средства специальной подготовки в легкой атлетике.

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

- овладение техникой бега на короткие дистанции;
- овладение техникой эстафетного бега;
- овладение техникой бега по пересеченной местности.

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

##### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

**Подготовительная часть.** Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.

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

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 32**

**Тема 32. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса в легкой атлетике**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

##### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

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

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

#### **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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 33**

#### **Тема 33. Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

##### **Хронокарта занятия**

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

### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

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

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

### **Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная литература:**

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

#### **Дополнительная литература:**

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

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 34**

#### **Тема 34. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести в легкой атлетике**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

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

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

### Хронокарта занятия

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

**Подготовительная часть.** Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.

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

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

#### **Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 35**

#### **Тема 35. Волейбол. Техника боковой верхней подачи**

**Цель:** ознакомить студентов с техникой боковой верхней подачи.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** основы техники боковой верхней подачи.

**Уметь:** выполнять технику боковой верхней подачи.

**Владеть:** техникой боковой верхней подачи.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

– овладение техникой нижней прямой подачи.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

### Хронокарта занятия

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

**Основная часть.** Стойки и перемещения волейболиста. Изучение техники боковой верхней подачи. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

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

#### **Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

**Методические рекомендации:** верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов. Задача такого перемещения – увеличение ударного импульса. Для правильного выполнения подачи важно: перемещение заканчивать так, чтобы с последним шагом ноги приняли исходное положение, характерное для замаха; на последнем шаге одновременно с приставлением ноги правую руку отводить для замаха; подбрасывать мяч перед перемещением или на последнем шаге. При выполнении скоростных подач используется верхняя боковая подача с места и после перемещения.

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 36**

#### **Тема 36. Волейбол. Техника подачи в прыжке**

**Цель:** ознакомить учащихся с техникой подачи в прыжке.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** основы техники подачи в прыжке.

**Уметь:** выполнять технику подачи в прыжке.

**Владеть:** техникой подачи в прыжке.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

### Хронокарта занятия

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

**Основная часть.** Изучение техники подачи в прыжке. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра в волейбол.

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

#### **Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

**Методические рекомендации:** подача в прыжке по своей структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии, только при подаче в прыжке мяч посылают вперед, соответственно меняется характер заключительного движения кистью. Мяч подбрасывается выше, чем при подаче в опорном положении и вперед-верх – на расстояние, необходимое для разбега.

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

#### **Практическое занятие № 37**

##### **Тема 37. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе**

**Цель:** ознакомить учащихся с техникой нападающего удара.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** основы техники нападающего удара.

**Уметь:** выполнять технику нападающего удара.

**Владеть:** техникой нападающего удара.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

### Хронокарта занятия

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

**Подготовительная часть.** Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Длительный бег в чередовании с ходьбой. Строевые упражнения. ОРУ упражнения волейболиста.

**Основная часть.** Нападающий удар по мячу, подброшенному партнерами (без сетки и через сетку), с передачи партнера. Двусторонняя игра в волейбол. Волейбол - подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону). Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.

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

#### **Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

#### **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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

### **Практическое занятие № 38**

#### **Тема 38. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе**

**Цель:** совершенствование техники нападающего удара.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** основы техники нападающего удара.

**Уметь:** выполнять технику нападающего удара.

**Владеть:** техникой нападающего удара.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

**Основная часть.** Выполнение нападающего удара под сеткой в команде. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар с переводом. Боковой нападающий удар. Подача мяча с низкой и высокой траекторией. Учебная игра в волейбол 2 на 2. Двусторонняя игра в волейбол.

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

#### **Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

#### **Практическое занятие № 39**

##### **Тема 39. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

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

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

**Владеть:** техникой передачи мяча над собой и за голову.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

**Подготовительная часть.** Разминочный бег. Медленный бег. ОРУ упражнения волейболиста.

**Основная часть.** Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча над собой и за голову. Нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра в волейбол.

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

#### **Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

- 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
- Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;

3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;

4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

#### **Практическое занятие № 40**

**Тема 40. Волейбол. Техника одиночного и группового блокирования в волейболе**

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

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** основы техники одиночного и группового блокирования в волейболе.

**Уметь:** выполнять технику одиночного и группового блокирования в волейболе.

**Владеть:** техникой одиночного и группового блокирования в волейболе.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

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

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

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

**Основная часть.** Прыжки с места, с имитацией блокирования, с доставанием предметов, отметок на стене, на баскетбольном щите. Техника постановки одиночного и группового блока без перемещения и с перемещением. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.

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

#### **Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

**Методические рекомендации:** важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой, как правило, выбор момента прыжка, блокирующего определяется действиями нападающего игрока.

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

#### **Практическое занятие № 41**

##### **Тема 41. Гимнастика. Техника строевых упражнений**

**Цель:** овладение учащимися техникой строевых упражнений.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** основы техники строевых упражнений.

**Уметь:** выполнять технику строевых упражнений.

**Владеть:** техникой строевых упражнений.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

- овладение техникой построения и перестроения в колонну по 2,3,4,5,6 на месте;
- овладение техникой построения и перестроения в колонну по 2,3,4,5,6 в движении;
- овладение техникой поворотов на месте и в движении.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

#### **Хронокарта занятия**

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

#### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

**Подготовительная часть.** Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ.

**Основная часть.** Построения и перестроения в колонну по 2,3,4,5,6 на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

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

#### **Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

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

- 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

#### **Практическое занятие № 42**

##### **Тема 42. Гимнастика. Техника акробатических упражнений**

**Цель:** овладение учащимися техникой акробатических упражнений.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:**

**Знать:** основы техники акробатических упражнений.

**Уметь:** выполнять технику акробатических упражнений.

**Владеть:** техникой акробатических упражнений.

**Формируемые компетенции УК-7.**

**Перечень практических навыков:**

- овладение техникой стойки на голове и руках;
- овладение техникой стойки на лопатках;
- овладение техникой переворота боком.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

### **Хронокарта занятия**

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

### **Основные этапы работы на практическом занятии:**

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

**Подготовительная часть.** Разминочный бег. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

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

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

**Задания для контроля:**

**Базовый уровень.** Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

**Повышенный уровень.** Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

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

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная литература:**

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

#### **Дополнительная литература:**

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

- 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](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library;
3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

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

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

Направление подготовки 10.03.01 Информационная безопасность  
Направленность (профиль) Организация и технологии защиты информации (по отрасли или в сфере профессиональной деятельности)  
Форма обучения очная  
Год начала обучения 2024 г.  
Реализуется в 2-6 семестрах

Пятигорск, 2024 г.

## Содержание

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

## 1. Введение

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

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

Самостоятельная работа по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» осваивается студентами в течение 244/326 часов в виде внеаудиторной работы студентов.

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

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

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» предусматривает следующие виды: самостоятельное изучение литературы по темам: № 1-42.

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

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

Формируемые компетенции данными видами деятельности:

| Код, формулировка компетенции                                                                                                                  | Код, формулировка индикатора                                                                                                                                                          | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <sub>ук-7</sub> выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и | Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной |

|  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | условий жизнедеятельности                                                                                                                                                                     | социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики                                                                                                                                                                                                        |
|  | ИД-2 <sub>ук-7</sub> 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 <sub>ук-7</sub> 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 производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

### **3. Контрольные точки и виды отчетности по ним**

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

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

### **4. Методические рекомендации по выполнению практических самостоятельных занятий**

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

#### **4.1. Рекомендации по организации самостоятельной работы**

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

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

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

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

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

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

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

- составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;
- перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ).
- обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
- разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
- при составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями, которые помогут лучше сориентироваться.
- все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты.
- в работе с научной литературой следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать).

**Практическая часть. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.** 1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности (если необходимо, проконсультируйтесь с врачом).

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (упражнения на гибкость, массаж или самомассаж, тёплый душ, ванна, сауна).

3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания.
4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учётом тренированности и переносимости нагрузки.
5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет достичь успехов в избранном виде спорта.
9. Если почувствовали усталость, то на следующих тренировках нужно снизить нагрузку.
10. Если почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки и посоветуйтесь с преподавателем или с врачом.
11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих друзей, родственников.
12. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.
13. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленностью и строго соблюдать правила безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом.

**Практическая часть. Легкая атлетика. Гимнастика.** Занятие по легкой атлетике состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной, заключительной. Длительность подготовительной части занятия от 20 до 30 мин. Цель подготовительной части – функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений. Медленный бег выполняется с целью разогревания организма. Необходимая степень повышения температуры достигается к началу потоотделения. Длительность непрерывного бега составляет 5 – 15 мин. Она зависит от температуры воздуха: в жаркую погоду она сокращается, в холодную - увеличивается. Для улучшения разогревания организма используют теплые тренировочные костюмы. После бега выполняются общеразвивающие упражнения. При выполнении комплексов упражнений придерживаются следующего порядка: 1) разминка проводится сверху вниз путем воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки; потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног; прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; 2) подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. 3) в комплекс должны входить упражнения разной направленности, повторять каждое 8 – 10 раз. Беговые упражнения повторяются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к предстоящей интенсивной работе, коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4 – 6 упражнений на дистанции 30 – 60 м, по 1 – 2 серии. Основная часть занятия длится 60 – 65 мин. В ней решаются задачи обучения легкоатлетическим видам и воспитания физических качеств. На занятии всегда

следует придерживаться чередования упражнений: 1) упражнения для обучения и совершенствования техники изучаемого двигательного действия, 2) упражнения для воспитания быстроты и координационных способностей, 3) упражнения для воспитания выносливости. Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. в этой части урока используется медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления.

**Практическая часть. Баскетбол.** Выполнять броски мяча с партером или у стены нужно в течение 1-2 часов с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Ловлю мяча производить или с отскока от стены или от партера на уличной площадке или на стадионе. Метание мяча в цель выполнять сначала с близкого расстояния, а затем постепенно увеличивать расстояние до 10-12 метров, выполнять с места и с 3-5 шагов разбега. Броски мяча в корзину необходимо производить на площадке в течение 45-60 минут до максимально доведённых попаданий.

**Практическая часть. Волейбол.** выполнять броски и ловлю мяча нужно в течение 30-45 минут с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Сгибание и разгибание рук – утром или вечером после 2-3 часов после еды и за 2-3 часа до сна. Бег в медленном темпе желательно выполнять после занятий через 2-2,5 часа после еды. Нижнюю подачу и верхнюю передачу выполнять на площадке с партером или у стены, ОРУ – утром через 20-30 минут после сна и за 1-2 часа до еды или вечером после занятий.

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

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

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** ответы на вопросы.

**Средства и технологии оценки:** тестирование.

#### **Базовый уровень**

##### **Модуль. Легкая атлетика. Гимнастика.**

1. Утренняя гимнастика относится к...:

- а) образовательно-развивающей гимнастике;
- б) оздоровительной гимнастике;
- в) спортивной гимнастике;
- г) производственной.

2. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – это:

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

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

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

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

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

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

- а) наклоном головы;
- в) постановкой стопы на дорожку;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- г) работой рук.

6. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед:

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) способствует выносу бедра вперед-вверх;
- в) увеличивает скорость бега;
- г) помогает скоординировать движения.

7. Что называют атлетической гимнастикой:

- а) один из методов развития умственной активности;
- б) основное средство развития ловкости;
- в) метод развития скорости;
- г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

### **Модуль. Баскетбол.**

1. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 26×14;
- б) 28×15;
- в) 30×16.

2. Высота баскетбольной корзины (см):

- а) 300;
- б) 305;
- в) 310.

3. Вес мяча (г):

- а) 600 – 620;
- б) 650 – 700;
- в) 600 – 650.

4. Во время игры на площадке может находиться (игроков):

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

5. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д.Формен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Д.Нейсмит.

6. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

- а) 6;
- б) 6,15;
- в) 6,25.

7. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.

8. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко;
- б) два очка;
- в) три очка.

9. В баскетболе, если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:

- а) 1 очко;
- б) 2 очка;
- в) 3 очка.

10. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

11. Какое количество замен разрешается делать во время игры:

- а) максимум 10;
- б) максимум 20;
- в) количество замен не ограничено.

### **Модуль. Волейбол.**

1. Что означает слово волейбол?

- а) рука и мяч;
- б) сетка и мяч;
- в) удар с лёту и мяч;
- г) удар рукой и мяч.

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- а) Уильям Дж. Морган;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Джеймс Нейсмит;
- г) Хольгер Нильсен.

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- а) Бразилия;
- б) Куба;
- в) США;
- г) Испания.

4. С чего начинается игра в волейболе?

- а) с подачи;
- б) с передачи;
- в) с подбрасывания арбитром над сеткой;

г) с вбрасывания арбитром на одну из сторон.

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- а) любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока);
- б) любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока);
- в) любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока);
- г) любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока).

6. Размеры волейбольной площадки:

- а) 18×15;
- б) 18х9;
- в) 17×16.

7. Из 1 зоны игрок в волейболе переходит в...

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

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

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

### **Повышенный уровень**

**Модуль. Легкая атлетика. Гимнастика.**

1. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...:

- а) увеличение объема мышц;
- б) быстрый рост абсолютной силы;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) скоростно-силовых упражнений;
- в) прыжков вверх с места.

3. Какие упражнения считаются развивающими силу:

- а) подтягивания, отжимания;
- б) наклоны;
- в) подвижные игры.

4. Что называют быстротой...:

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

5. Какие упражнения развивают быстроту...:

- а) бег на длинные дистанции;
- б) отжимания;

в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

6. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции:

- а) стартование, разгон, финиширование, старт;
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

7. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции:

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку.

8. Что означает слово «гимнастика»:

- а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
- б) популярный вид спорта;
- в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- г) способ поддержания эмоционального здоровья.

### **Модуль. Баскетбол.**

1. Какому виду спорта характерен дрибблинг?

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

2. Основной вид коммуникации между игроками называется.....:

- а) пасс;
- б) крик;
- в) рукопожатие.

3. В каком виде спорта присутствует движение называемое ловля:

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

4. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:

- а) 7;
- б) 6;
- в) 5.

5. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:

- а) овертайм;
- б) фол;
- в) аут.

6. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

- а) 15;
- б) 20;
- в) 24.

7. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 3 сек.;
- б) 5 сек.;
- в) 10 сек..

8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

9. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) Может;
- б) не может;
- в) назначается переигровка.

10. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

- а) максимум 10;
- б) максимум 20;
- в) количество замен не ограничено.

11. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 секунды;
- б) 5 секунд;
- в) 8 секунд.

### **Модуль. Волейбол.**

1. В этом виде спорта играют ногами, руками, головой:

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

2. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- а) игра ногой;
- б) удар при поддержке партнёра;
- в) 4 удара;
- г) последовательное касание разными частями тела.

3. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- а) 8,5 м;
- б) 10,5 м;
- в) 12,5 м;
- г) 14,5 м.

4. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

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

5. Каков вес волейбольного мяча?

- а) 260 – 280 г;
- б) 325 – 375 г;

- в) 410 – 450 г;
- г) 425 – 475 г.

6. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- а) 10;
- б) 12;
- в) 14;
- г) 16.

7. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- а) 12;
- б) 16;
- в) 18;
- г) 24.

8. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- а) игра без номеров;
- б) игра в холодную погоду в тренировочных костюмах;
- в) игра в очках;
- г) игра босиком.

9. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 6.

10. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- а) 3:2;
- б) 3:1;
- в) 3:0;
- г) 4:0.

11. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- а) 15;
- б) 20;
- в) 25;
- г) 30.

12. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- а) 15;
- б) 17;
- в) 20;
- г) 21.

### **Критерии оценивания компетенций**

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

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

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

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** ответы на вопросы.

**Средства и технологии оценки:** вопросы для собеседования.

### **Вопросы для собеседования**

#### **Базовый уровень**

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха.
2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация сна.
3. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
4. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
7. Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
8. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
10. Методы и средства развития гибкости.
11. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе.
12. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе.
13. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
14. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
15. Общая и специальная физическая подготовка. Цели и задачи.
16. Спортивная подготовка. Цели и задачи.
17. Мышечная релаксация и ее значение в жизнедеятельности человека.
18. Определение индивидуальной нагрузки по частоте сердечных сокращений для лиц студенческого возраста.
19. Техника оздоровительной ходьбы и бега.
20. Техника бега на различные дистанции.
21. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация режима питания.
22. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация двигательной активности.
23. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни человека.
24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
25. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
26. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.
27. Двигательная подготовленность.
28. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
29. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
30. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

31. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
32. Основы обучения движениям. Первый этап обучения – ознакомление, первичное заучивание.
33. Основы обучения движениям. Второй этап обучения – формирование умения.
34. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
35. Признаки чрезмерной нагрузки.
36. Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических на содержание производственной физической культуры бакалавров.
39. Тесты для определения физической подготовленности лиц студенческого возраста.
40. Виды спортивного плавания. Оздоровительное значение плавания на организм человека.

### **Продвинутый уровень**

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Личная гигиена и закаливание.
1. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом.
2. Общие положения воспитания физических качеств.
3. Развитие физических качеств. Воспитание силы.
4. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Гигиена самостоятельных занятий.
6. Оценка двигательной (физической) подготовленности.
7. Дневник самоконтроля.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
9. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
10. Основы обучения движениям. Третий этап обучения – формирование двигательного навыка.
11. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
12. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
13. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
14. Правила игры – волейбол.
15. Правила игры – баскетбол.
16. Техника спортивных способов плавания.
17. Развитие плавания в мире в настоящее время.
18. История олимпийского движения.
19. Здоровье и его компоненты.
20. Гигиенические основы закаливания. Закаливание солнцем.
21. Гигиенические основы закаливания. Закаливание водой.
22. Развитие физических качеств. Воспитание выносливости.
23. Развитие физических качеств. Воспитание ловкости.
24. Влияние баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.

25. Влияние волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
26. Производственная физическая культура.
27. Производственная физическая культура. Вводная гимнастика.
28. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
29. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
30. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
31. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
32. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.
33. Тесты для оценки подвижности в суставах.
34. Оздоровительная система физических упражнений. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время.
35. Нетрадиционные системы физических упражнений.
36. Современные оздоровительные системы: аэробика.
37. Современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика.
38. История развития спортивной игры «Баскетбол».
39. Основные правила соревнований игры «Баскетбол».

### **Критерии оценивания компетенции:**

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

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

**5.3. Вид самостоятельной работы студентов:** самостоятельное выполнение упражнений.

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** выполнение тестов физической подготовленности.

**Средства и технологии оценки:** тестирование физической подготовленности.

**Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)**  
по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

### **Тесты для оценки физической подготовленности студентов 1 курса**

| Контрольные упражнения (тесты)                                | Оценка |      |      |         |      |      |
|---------------------------------------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|
|                                                               | юноши  |      |      | девушки |      |      |
|                                                               | «5»    | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| <b>Тесты на скоростную подготовленность</b>                   |        |      |      |         |      |      |
| 60м (сек)                                                     | 8,4    | 8,8  | 9,4  | 9,5     | 10,2 | 11,2 |
| 100м (сек)                                                    | 13,6   | 13,9 | 14,6 | 16,5    | 17,0 | 18,3 |
| <b>Тесты на скоростную и координационную подготовленность</b> |        |      |      |         |      |      |
| Челночный бег 6 x 9м (сек)                                    | 13,8   | 14,2 | 14,8 | 16,0    | 17,0 | 17,8 |
| Челночный бег 10 x 9м (сек)                                   | 26,5   | 27,0 | 28,0 | 27,5    | 28,0 | 30,0 |

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

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

| Контрольные упражнения (тесты)                                                         | Оценка |      |      |         |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|
|                                                                                        | юноши  |      |      | девушки |      |      |
|                                                                                        | «5»    | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| Тест Куппера - бег за 12 мин (м)                                                       | 2800   | 2400 | 2000 | 2400    | 2000 | 1800 |
| Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.) | 40     | 35   | 25   | 35      | 25   | 20   |
| Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м)            | 10     | 8    | 6    | 6       | 5,5  | 5    |
| Двоеборье:                                                                             |        | 55   | 50   | 55      | 50   | 45   |

|                                                                                                                                                                               |      |      |      |        |        |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|--------|--------|--------|
| юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек)<br>девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек) | 60   |      |      |        |        |        |
| Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)                                                                                                                              | 55   | 50   | 45   | 45     | 40     | 35     |
| Плавание вольным стилем - 25 м (сек)                                                                                                                                          | 18,0 | 22,0 | 26,0 | 27,0   | 30,0   | 35,0   |
| Плавание вольным стилем - 50 м (сек)                                                                                                                                          | 40,0 | 44,0 | 54,0 | 49,0   | 53,0   | 58,0   |
| Плавание кролем на спине – 25 м (сек)                                                                                                                                         | 26,0 | 28,0 | 30,0 | 35,0   | 37,0   | 39,0   |
| Плавание кролем на спине – 50 м (сек)                                                                                                                                         | 56,0 | 58,0 | 59,0 | 1.05,0 | 1.15,0 | 1.25,0 |
| Плавание брасом – 25 м (сек)                                                                                                                                                  | 27,0 | 30,0 | 35,0 | 37,0   | 39,0   | 41,0   |
| Плавание брасом – 50 м (сек)                                                                                                                                                  | 54,0 | 56,0 | 59,0 | 1.00,0 | 1.05,0 | 1,10.0 |
| Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)                                                                                                                  | 400  | 300  | 200  | 250    | 200    | 150    |
| Волейбол-многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная)                                                                                                        | 30   | 25   | 20   | 30     | 25     | 20     |
| Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10)                                                                                                                     | 8    | 7    | 5    | 8      | 7      | 5      |
| Волейбол- передача через сетку в парах(кол.)                                                                                                                                  | 30   | 25   | 20   | 30     | 25     | 20     |
| Волейбол- передача в цель (кол.) d– 1 м                                                                                                                                       | 20   | 17   | 15   | 20     | 17     | 15     |
| Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)                                                                                                | 14   | 12   | 10   | 12     | 10     | 8      |
| Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)                                                                                                   | 30   | 32   | 34   | 32     | 34     | 37     |
| Баскетбол –ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)                                                                         | 8    | 6    | 4    | 8      | 6      | 4      |
| Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)                                                                                                               | 5    | 4    | 3    | 5      | 4      | 3      |

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов 2 курса очной формы обучения**

| Контрольные упражнения (тесты)                                | Оценка |      |      |         |      |      |
|---------------------------------------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|
|                                                               | юноши  |      |      | девушки |      |      |
|                                                               | «5»    | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| <b>Тесты на скоростную подготовленность</b>                   |        |      |      |         |      |      |
| 60м (сек)                                                     | 8,3    | 8,7  | 9,43 | 9,5     | 10,0 | 11,2 |
| 100м (сек)                                                    | 13,4   | 13,8 | 14,4 | 16,5    | 16,8 | 18,3 |
| <b>Тесты на скоростную и координационную подготовленность</b> |        |      |      |         |      |      |
| Челночный бег 6 х 9м (сек)                                    | 13,8   | 14,2 | 14,6 | 16,0    | 16,8 | 17,6 |
| Челночный бег 10 х 9м (сек)                                   | 26,2   | 27,0 | 27,5 | 27,0    | 28,0 | 30,0 |
| Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).        | 140    | 120  | 100  | 130     | 110  | 100  |
| <b>Тесты на скоростную выносливость</b>                       |        |      |      |         |      |      |

|                                                                                                               |       |       |       |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 500м (мин.сек)                                                                                            | -     | -     | -     | -     | -     | -     |
| Бег 1000м (мин.,сек.)                                                                                         | 3,40  | 4,0   | 4,40  | 4,40  | 5,15  | 5,40  |
| <b>Тесты на общую выносливость</b>                                                                            |       |       |       |       |       |       |
| Бег 2000м (сек)                                                                                               | -     | -     | -     | 10,30 | 11,30 | 12,10 |
| Бег 3000м (сек)                                                                                               | 12,40 | 13,20 | 14,30 | -     | -     | -     |
| <b>Тесты на скоростно-силовую подготовленность</b>                                                            |       |       |       |       |       |       |
| Прыжок в длину с места (см)                                                                                   | 240   | 230   | 213   | 185   | 170   | 160   |
| Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт. ) | 50    | 40    | 30    | 40    | 35    | 25    |
| <b>Тесты на силовую подготовленность</b>                                                                      |       |       |       |       |       |       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)                      | 50    | 40    | 30    | 16    | 14    | 12    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)                           | 35    | 30    | 23    | -     | -     | -     |
| Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)                                                      | 8     | 6     | 3     | -     | -     | -     |
| Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт.)                                  | 50    | 40    | 35    | 50    | 40    | 30    |
| Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90° (кол.повт.)                                      | 15    | 10    | 8     | 10    | 7     | 5     |
| Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)                                           | 14    | 12    | 8     | 8     | 6     | 4     |
| Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)                                                                | 15    | 12    | 9     | -     | -     | -     |
| <b>Тест на гибкость</b>                                                                                       |       |       |       |       |       |       |
| Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)                                                                     | -12   | -5    | 0     | -20   | -10   | -5    |

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

| Контрольные упражнения (тесты)                                                                                | Оценка |      |      |         |      |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|
|                                                                                                               | юноши  |      |      | девушки |      |      |
|                                                                                                               | «5»    | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| Тест Купера - бег за 12 мин (м)                                                                               | 2800   | 2400 | 2000 | 2400    | 2000 | 1800 |
| Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)                        | 40     | 35   | 25   | 40      | 30   | 20   |
| Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м).                                  | 8      | 7    | 6    | 6,5     | 5,5  | 5    |
| Двоеборье:<br>юноши - поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре | 65     | 55   | 50   | 60      | 55   | 50   |

|                                                                                              |      |      |      |      |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| лежа (30сек+30сек)<br>девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)               |      |      |      |      |      |      |
| Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)                                             | 55   | 50   | 45   | 50   | 45   | 35   |
| Плавание вольным стилем - 25 м (сек)                                                         | 18,0 | 21,0 | 26,0 | 27,0 | 30,0 | 35,0 |
| Плавание вольным стилем - 50 м (сек)                                                         | 40,0 | 44,0 | 54,0 | -    | -    | -    |
| Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)                                 | 400  | 300  | 200  | 250  | 200  | 150  |
| Волейбол- многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная в круге d - 3 м)      | 25   | 20   | 15   | 25   | 20   | 15   |
| Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону)                           | 7    | 6    | 4    | 7    | 6    | 4    |
| Волейбол- передача через сетку в парах (кол.)                                                | 30   | 25   | 20   | 30   | 25   | 20   |
| Волейбол- передача в цель (кол.)                                                             | 25   | 20   | 15   | 25   | 20   | 15   |
| Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол.резул. попаданий)               | 16   | 14   | 12   | 14   | 12   | 10   |
| Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)                  | 29   | 32   | 34   | 32   | 34   | 36   |
| Баскетбол – ведение мяча по периметру зала, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол.попаданий) | 7    | 5    | 4    | 7    | 5    | 4    |
| Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)                              | 6    | 4    | 3    | 5    | 4    | 3    |

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов 3 курса очной формы обучения**

| Контрольные упражнения (тесты)                                | Оценка |       |       |         |       |       |
|---------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                               | юноши  |       |       | девушки |       |       |
|                                                               | «5»    | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| <b>Тесты на скоростную подготовленность</b>                   |        |       |       |         |       |       |
| 60м (сек)                                                     | 8,3    | 8,7   | 9,42  | 9,3     | 10,0  | 11,0  |
| 100м (сек)                                                    | 13,2   | 13,8  | 14,2  | 16,2    | 16,6  | 18,0  |
| <b>Тесты на скоростную и координационную подготовленность</b> |        |       |       |         |       |       |
| Челночный бег 6 х 9м (сек)                                    | 13,8   | 14,0  | 14,6  | 16,0    | 16,8  | 17,4  |
| Челночный бег 10 х 9м (сек)                                   | 26,2   | 26,8  | 27,5  | 27,0    | 28,0  | 29,8  |
| Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт.).       | 140    | 120   | 100   | 130     | 120   | 110   |
| <b>Тесты на скоростную выносливость</b>                       |        |       |       |         |       |       |
| Бег 500м (мин.сек)                                            | -      | -     | -     | -       | -     | -     |
| Бег 1000м (мин.,сек.)                                         | -      | -     | -     | 4,40    | 5,05  | 5,30  |
| <b>Тесты на общую выносливость</b>                            |        |       |       |         |       |       |
| Бег 2000м(сек)                                                | -      | -     | -     | 10,30   | 11,30 | 12,10 |
| Бег 3000м (сек)                                               | 12,35  | 13,10 | 14,30 | -       | -     | -     |
| <b>Тесты на скоростно-силовую подготовленность</b>            |        |       |       |         |       |       |
| Прыжок в длину с места (см)                                   | 240    | 230   | 215   | 190     | 170   | 160   |

|                                                                                                               |     |    |    |     |     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|-----|-----|----|
| Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт. ) | 50  | 40 | 30 | 45  | 35  | 25 |
| <b>Тесты на силовую подготовленность</b>                                                                      |     |    |    |     |     |    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)                      | 50  | 40 | 30 | 18  | 16  | 12 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)                           | 35  | 30 | 25 | -   | -   | -  |
| Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)                                                      | 8   | 6  | 4  | -   | -   | -  |
| Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт.)                                  | 50  | 40 | 35 | 50  | 40  | 30 |
| Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90° (кол.повт.)                                      | 18  | 13 | 10 | 10  | 7   | 5  |
| Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)                                           | 14  | 12 | 8  | 10  | 8   | 4  |
| Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)                                                                | 15  | 12 | 9  | -   | -   | -  |
| <b>Тест на гибкость</b>                                                                                       |     |    |    |     |     |    |
| Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)                                                                     | -12 | -5 | 0  | -20 | -10 | -5 |

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

| Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                                                                              | Оценка |      |      |         |      |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|
|                                                                                                                                                                                             | юноши  |      |      | девушки |      |      |
|                                                                                                                                                                                             | «5»    | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| Тест Купера - бег за 12 мин (м)                                                                                                                                                             | 2800   | 2400 | 2000 | 2400    | 2000 | 1800 |
| Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)                                                                                                      | 40     | 35   | 25   | 40      | 30   | 20   |
| Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м).                                                                                                                | 10     | 8    | 6    | 6,5     | 6    | 5    |
| Двоеборье:<br>юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек)<br>девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек) | 65     | 55   | 50   | 60      | 55   | 50   |
| Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)                                                                                                                                            | 55     | 50   | 45   | 50      | 45   | 40   |
| Плавание вольным стилем - 25 м (сек)                                                                                                                                                        | 18,0   | 20,0 | 24,0 | 25,0    | 28,0 | 32,0 |

|                                                                                              |      |      |      |     |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-----|-----|-----|
| Плавание вольным стилем - 50 м (сек)                                                         | 36,0 | 42,0 | 50,0 | -   | -   | -   |
| Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)                                 | 400  | 350  | 250  | 300 | 250 | 200 |
| Волейбол-многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная в круге d - 3 м)       | 30   | 25   | 20   | 30  | 25  | 20  |
| Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону)                           | 8    | 7    | 5    | 8   | 7   | 5   |
| Волейбол- передача через сетку в парах(кол.)                                                 | 35   | 30   | 25   | 35  | 30  | 25  |
| Волейбол- передача в цель (кол.)                                                             | 27   | 22   | 20   | 27  | 22  | 20  |
| Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)               | 16   | 14   | 12   | 14  | 12  | 10  |
| Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)                  | 28   | 32   | 34   | 30  | 34  | 36  |
| Баскетбол –ведение мяча по периметру зала, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий) | 8    | 6    | 4    | 8   | 6   | 4   |
| Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)                              | 6    | 4    | 3    | 5   | 4   | 3   |

### Критерии оценивания компетенций

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

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

## 6. Список рекомендуемой литературы

### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

6.1.1. Перечень основной литературы:

1. 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>

6.1.2. Перечень дополнительной литературы:

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

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

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

4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.
  5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
  6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
  7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
  8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
  9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
  10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
  11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
  12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
  13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
  14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.
- 6.1.3 Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
  2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
- 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)
1. <http://biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
  2. [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Научная электронная библиотека e-library.
  3. [www.library.stavsu.ru](http://www.library.stavsu.ru) Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ.
  4. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».