

**Приложение 1 к РПД Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту**
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) История. Обществознание
Форма обучения – очная
Год набора - 2019

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профили) История. Обществознание
3.	Дисциплина (модуль)	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
4.	Форма обучения	Очная
5.	Год набора	2019

I. Методические рекомендации

**1.1 Методические рекомендации по работе на практических занятиях, студентов
отнесенных к основной и подготовительной группам здоровья**

Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе и т.д. Студентам, отнесенными к подготовительной группе здоровья (в соответствии с постановлением медицинской комиссии), необходимо к первому занятию предоставить подтверждающую справку преподавателю.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины.

При организации и проведении практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо учитывать следующие положения:

- заходить в спортивный зал, разрешается только в сменной обуви или бахилах;
- для занятий в зале необходимо иметь спортивную форму и чистую сменную спортивную обувь;
- при посещении зала в первый раз занимающемуся необходимо ознакомиться с Правилами посещения спортивного зала, пройти инструктаж по технике безопасности у преподавателя;
- входить и выходить из спортивного зала только с разрешения преподавателя;
- запрещается брать спортивный инвентарь без разрешения преподавателя.

Во время практических занятий студенту необходимо выполнять все указания преподавателя, верхнюю одежду, головные уборы, уличную обувь сдавать на хранение в гардероб, убирать за собой инвентарь и оборудование, соблюдать правила техники безопасности и личной гигиены, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

1.2 Методические рекомендации по сдаче контрольных нормативов для студентов, отнесенных к основной группе здоровья

Прием контрольных нормативов осуществляется на практических занятиях по в соответствии с разделом учебной программы. Перед сдачей контрольных нормативов проводится разминка.

В процессе сдачи контрольных нормативов студент обязан: выполнять команды преподавателя, соблюдать дисциплину; при выполнении контрольных нормативов быть в спортивной форме, стараться показать наиболее высокий результат, в случае ухудшения состояния здоровья незамедлительно сообщить преподавателю.

Студент, не посетивший более 50% занятий, по данному разделу к сдаче контрольных нормативов не допускается.

Оценка результатов проводится в соответствии с установленными требованиями, по которым студент получает от 1 до 5 баллов. Полученные баллы суммируются.

1.3 Методические рекомендации по составлению комплексов подводящих упражнений по направлению подготовки для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья

При подборе упражнений и составлении комплекса подводящих упражнений следует руководствоваться следующими правилами: упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов, направлены на подготовку организма к предстоящей нагрузке в соответствии с направлением подготовки; упражнения должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств занимающихся и т.д.

Комплекс подводящих упражнений по направлению подготовки разрабатывается студентом самостоятельно и оформляется в соответствии с установленным образцом.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Межстрочный интервал – полуторный.

1.4 Методические рекомендации по составлению и проведению комплекса общеразвивающих упражнений с предметом для студентов, отнесенных к основной и подготовительной группам здоровья

При подборе упражнений и составлении комплекса ОРУ без предмета следует руководствоваться следующими правилами: упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов; общеразвивающие упражнения должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств занимающихся и т.д.

При составлении комплекса студенту необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Изначально применяются упражнения для мышц шеи (повороты, наклоны головы, круговые движения и их сочетания).
2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (рывки, махи, круговые движения, отведение и приведение рук и т.д.).
3. Далее следуют упражнения для мышц туловища (наклоны туловища, повороты, круговые движения и т.д.).
4. Упражнения для мышц ног (выпады, махи, приседания в различных вариациях и сочетаниях и т.д.).
5. Прыжковые упражнения (на двух ногах, на правой, на левой, сложнокоординационные прыжки, сочетание прыжков с различными двигательными действиями).
6. Упражнения на восстановление дыхания (на месте, в движении).

Комплекс общеразвивающих упражнений разрабатывается студентом самостоятельно и оформляется в соответствии с установленным образцом.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

1.5 Методические рекомендации по составлению учебной карточки подвижной игры для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья

Для составления учебной карточки подвижной игры необходимо проанализировать актуальные литературные источники с целью изучения особенностей организации и проведения подвижных игр, видов подвижных игр.

Подвижную игру следует подбирать исходя из:

- контингента занимающихся (возраст, состав учебной группы, количество участников и т.д.),
- имеющегося инвентаря и оборудования,
- помещения, в котором реализуется подвижная игра,
- раздела учебной программы, тематики занятия.

Подвижная игра подбирается самостоятельно и оформляется в соответствии с установленным образцом.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

1.6 Методические рекомендации по оформлению и ведению дневника самоконтроля для студентов, отнесенных к специальной группе здоровья

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, для возможности их периодического анализа самостоятельно или совместно с преподавателем.

Ведение дневника самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать собственное состояние;
- приучает следить за состоянием собственного здоровья;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из нескольких групп показателей, к ним следует отнести субъективные (самочувствие, сон, аппетит, желание заниматься и т.д.) и объективные показатели (частота сердечных сокращение (до занятий и после, в состоянии покоя, из различных исходных положений и т.д.), артериальное давление, масса тела, рост и т.д.). Данные показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Полученные данные заносятся систематически в дневник самоконтроля по установленной форме.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Межстрочный интервал – полуторный.

1.7 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

1.8 Методические рекомендации по созданию презентации

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читабельность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

1.9 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для студентов, отнесенных к основной группе здоровья

Студент может заработать дополнительные баллы при условии получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организовано в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия».

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю.

1.10 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях» для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в спортивных соревнованиях. Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организованно в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований).

1.11 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)» для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в организационной деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Данный вид может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организованно в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта и т.д.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований, судейская книжка и т.д.).

II. Планы практических занятий

Тема 1. Легкая атлетика (14 часов)

План:

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Совершенствование техники выполнения бега на средние и короткие дистанции: высокий старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов
3. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места: фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления.
4. Подводящие упражнения.

Литература: [1, с. 43-78]; [6, с. 23-27].

Вопросы для самоконтроля:

1. Роль дисциплины «легкая атлетика» в процессе подготовки студентов-бакалавров.
2. Основные понятия раздела «легкая атлетика».

Задания для самостоятельной работы:

1. История становления легкой атлетики как вида спорта.
2. Подбор специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

Тема 2. Атлетическая гимнастика (10 часов)

План:

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике в тренажерном зале.
2. Структура и содержание занятий атлетической гимнастикой.
3. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди.
4. Планирование и содержание стретчинга (растягивание): стретчинг в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.
5. Силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах.
6. Планирование нагрузки – количество повторений и подходов.

Литература: [1, с. 79-104]; [6, с. 39-48].

Вопросы для самоконтроля:

1. Нетрадиционные системы физических упражнений, особенности занятий.
2. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Границы интенсивности физической нагрузки для студентов.

Задания для самостоятельной работы:

1. Планирование и содержание стретчинга (растягивание): стретчинг в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.
2. Силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Тема 3. Волейбол (10 часов)

План:

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
2. Стойки и перемещения волейболистов.
3. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
4. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
5. Подвижные игры подготовительные к волейболу «Пионербол», «Три касания».
6. Правила игры.

Литература: [1, с. 118- 127]; [6, с. 36-39].

Вопросы для самоконтроля:

1. Правила спортивной игры «волейбол».
2. Использование подводящих упражнений и эстафет.

Задания для самостоятельной работы:

1. Подобрать подвижные игры с элементами спортивной игры «волейбол».
2. Составить комплексы упражнений для развития быстроты, ловкости, силы.

Тема 4. Подвижные игры (10 часов)

План:

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм.
2. Подвижные игры с предметом, без предмета, командные, с элементами спортивных игр.
3. Подвижные игры минимальной, средней, максимальной интенсивности.
4. Подвижные игры в зале и на воздухе.
5. Эстафеты с элементами подвижных игр.

Литература: [6, с. 22-36].

Вопросы для самоконтроля:

1. Подвижная игра как средство развития основных двигательных качеств обучающихся.
2. Особенности организации подвижной игры для различных категорий обучающихся.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составление учебной карточки подвижной игры (по образцу).
2. Подготовка к проведению подвижной игры на учебной группе.

Тема 5. Лыжный спорт (10 часов)

План:

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
4. Основы техники спусков и поворотов в движении.
5. Техника и методика обучения лыжным ходам.

Литература: [1, с. 104-118]; [6, с. 16-97].

Вопросы для самоконтроля:

1. Виды передвижения на лыжах.
2. Особенности занятий лыжным спортом.

Задания для самостоятельной работы:

1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
2. Подвижные игры на лыжах (составление учебных карточек подвижных игр).

Тема 6. Баскетбол (10 часов)

План:

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Передача и ловля мяча на месте и в движении: передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой.
3. Ведение мяча на месте и в движении: с высоким и низким отскоком мяча, с изменением направления движения, без зрительного контроля.
4. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, после двух шагов в движении, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке.
5. Правила игры.

Литература: [1, с. 27-65]; [2, с. 13-40].

Вопросы для самоконтроля:

1. Правила спортивной игры «баскетбол».
2. Специальная физическая подготовка баскетболиста.

Задания для самостоятельной работы:

1. Совершенствование техники выполнения различных элементов: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов.
2. Финты и сочетание приемов: финт без мяча, с мячом, с имитацией броска в корзину, с имитацией перехода на ведение мяча, с имитацией на ведение мяча.

3. Судейство учебной игры.

Тема 7. Общая физическая подготовка (14 часов)

План:

1. Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление.
2. Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе.
3. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий.
4. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.

Литература: [1, с. 65-91]; [6, с. 16-97].

Вопросы для самоконтроля:

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Задания для самостоятельной работы:

1. Общее положение воспитания физических качеств.
2. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 8. Гимнастика (10 часов)

План:

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.
2. Классификация строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, повороты и передвижения, смыкания и размыкания.
3. Классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ) по анатомическому признаку, по признаку преимущественного воздействия, по исходным положениям. ОРУ с предметами: обучение хватам и простейшим движениям с гимнастической палкой, мячом, обручем и др. предметами.
4. Последовательность упражнений при составлении комплексов ОРУ.

Литература: [1, с. 79-104]; [6, с. 24-56].

Вопросы для самоконтроля:

1. Основные понятия раздела «гимнастика».
2. Классификация гимнастических упражнений.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составление комплекса общеразвивающих упражнений без предмета.
2. Подготовка к проведению комплекса общеразвивающих упражнений без предмета.

Тема 9. Легкая атлетика (14 часов)

План:

1. Совершенствование техники и методики обучения и выполнения прыжков в длину с места и разбега.
2. Подбор специальных упражнений и подвижных игр для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.
3. Прикладные физические упражнения в легкой атлетике.
4. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

Литература: [1, с. 43-78]; [6, с. 23-27].

Вопросы для самоконтроля:

1. Подбор специальных (подводящих) упражнений к бегу.
2. Особенности организации физкультурно-массовых мероприятий среди студенческой молодежи.
3. Закаливание (средства, особенности, этапы)

Задания для самостоятельной работы:

1. Подбор специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.
2. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия: участие в проведение соревнований по легкоатлетическим видам.

Тема 10. Атлетическая гимнастика (10 часов)

План:

1. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди.
2. Дыхательные упражнения.
3. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в атлетической гимнастике, специальные упражнения для развития основных физических качеств студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
4. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств.

Литература: [1, с. 43-78]; [6, с. 23-27].

Вопросы для самоконтроля:

1. Классификация средств физической культуры и спорта.
2. Системы дыхательной гимнастики.

Задания для самостоятельной работы:

1. Подбор комплекса силовых упражнений в паре.

Тема 11. Волейбол (10 часов)

План:

1. Тактика нападения (индивидуальные действия: перемещения с имитацией технических приемов, передачи сверху и снизу в тройках, чередования нижних и верхних подач, индивидуальные тактические действия в нападении (действия с мячом)).
2. Техника нападения (групповые действия: перемещения в сочетании с бросками набивных мячей по зрителльному сигналу, передачи мяча сверху и снизу по зонам,

подачи мяча в правую и левую зоны, групповые тактические действия в нападении, нападающий удар).

3. Тактика защиты (индивидуальные действия: перемещения по сигналу, прием подач сверху и снизу, нападающий удар (чередование ударов и обманов), индивидуальные тактические средства в защите).
4. Тактика защиты (групповые действия: перемещение в сочетании с передачами мяча, прием подач с подстраховкой, групповые тактические действия в защите).
5. Тактика игры (командные действия: сочетание перемещений с выполнением нападающего удара и передач, командные тактические действия).

Литература: [1, с. 18- 27]; [6, с. 36-39].

Вопросы для самоконтроля:

1. Тактическая подготовленность волейболиста.
2. Техническая подготовленность волейболиста.
3. Определение терминов «техника защиты» и «тактика защиты».

Задания для самостоятельной работы:

1. Прикладные физические упражнения и отдельные элементов в волейболе. Составить комплексы упражнений для развития быстроты, ловкости, силы.
2. Правила игры, учебная игра.

Тема 12. Подвижные игры (8 часов)

План:

1. Подвижные игры в зале и на воздухе.
2. Эстафеты с элементами подвижных игр.
3. Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.)

Литература: [6, с. 22-26].

Вопросы для самоконтроля:

1. Прикладное значение подвижных игр.
2. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания.
3. Руководство процессом игры.

Задания для самостоятельной работы:

1. Основы методики применения подвижных игр.
2. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.

Тема 13. Лыжный спорт (10 часов)

План:

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту.
2. Техника одновременных ходов.
3. Совершенствование техники и методики обучения одновременному бесшажному ходу.
4. Совершенствование техники и методики обучения одновременному одношажному ходу.
5. Совершенствование техники и методики обучения одновременному двухшажному ходу.
6. Коньковый ход.
7. Способы переходов с хода на ход.
8. Способы преодоления подъемов на лыжах.
9. Стойки спусков.

10. Преодоление неровностей на склоне.
11. Способы торможений.
12. Повороты в движении.
13. Подвижные игры и эстафеты в период лыжной подготовки.

Литература: [1, с. 104-118]; [6, с. 16-97].

Вопросы для самоконтроля:

1. Виды передвижения на лыжах.
2. Особенности занятий лыжным спортом.
3. Классификация лыжных ходов.

Задания для самостоятельной работы:

1. Прикладные физических упражнений в лыжном спорте, упражнения для развития основных физических качеств.
2. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия в период лыжной подготовки.

Тема 14. Баскетбол (10 часов)

План:

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Техника защиты: выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при передаче, овладение мячом в борьбе у своего щита, финг без мяча, финг с мячом, финг с имитацией броска в корзину, финг с имитацией перехода на ведение.
3. Техника нападения: разновидности передач мяча, разновидности ведения мяча со зрительным контролем без него, разновидности бросков мяча в корзину.
4. Игры, направленные на совершенствование техники игры в баскетбол.

Литература: [1, с. 27-65]; [2, с. 31-40].

Вопросы для самоконтроля:

1. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в баскетболе.
2. Специальные упражнения для развития основных физических качеств студентов.

Задания для самостоятельной работы:

1. Участие в соревнованиях.
2. Судейство учебной игры.

Тема 15. Общая физическая подготовка (12 часов)

План:

1. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП.
2. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
3. Индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями: упражнения с предметами, с отягощениями, в тренажерах.
4. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений ОФП.

Литература: [1, с. 16-21]; [6, с. 16-97].

Вопросы для самоконтроля:

1. Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ОФП.
2. Методы самоконтроля при выполнении упражнений ОФП.
3. Прикладное значение упражнений ОФП.

Задания для самостоятельной работы:

1. Техника выполнения упражнений ОФП.
2. Правила соревнований по общей физической подготовке среди студенческой молодежи.

Тема 16. Гимнастика (10 часов)**План:**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.
2. Совершенствование техники строевых и общеразвивающих упражнений.
3. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырки в группировке вперед, назад, сторону, стойки на лопатках, разнообразные сочетания акробатических упражнений.

Литература: [1, с. 79-104]; [6, с. 24-26].

Вопросы для самоконтроля:

1. Строевые упражнения (общая характеристика, классификация).
2. Классификация гимнастических упражнений.

Задания для самостоятельной работы:

1. Упражнения с предметами, с отягощениями, на различных тренажерах.
2. Оздоровительные и общеразвивающие упражнения по гимнастике, специальные упражнения для развития основных физических качеств студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
3. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, участие и проведение соревнований.

Тема 17-20. Избранный вид спорта (52 часа):**Аэробика****План:**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой.
2. Совершенствование техники выполнения элементов оздоровительной аэробики.
3. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробная и силовая тренировка.
4. Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки.
5. Упражнения на степ-платформах.
6. Стретчинг на занятиях оздоровительной аэробикой. Профилактика нарушений осанки с помощью средств оздоровительной аэробики.

Литература: [1, с. 25-26]; [2, с. 27-29]; [3, с. 130-137]; [4, с. 70-80].

Вопросы для самоконтроля:

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Особенности самостоятельных занятий для студенческой молодежи.

Задания для самостоятельной работы:

1. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

Настольный теннис

План:

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису.
2. Техника и методика обучения подачи мяча.
3. Техника и методика обучения приему мяча
4. Техника и методика обучения удару.
5. Тактика парной игры.
6. Тактика индивидуальной игры.

Литература: [1, с. 75-96].

Вопросы для самоконтроля:

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Структура и содержание занятий

Задания для самостоятельной работы:

1. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.
2. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

Плавание

План:

1. Инструктаж по технике безопасности на воде.
2. Структура и содержание занятий по плаванию.
3. Техника плаванья способом кроль на груди (на спине).
4. Техника плавания способом брасс.
5. Подвижные игры на воде.

Литература: [3, с. 13-19]; [4, с. 70-80].

Вопросы для самоконтроля:

1. Структура учебно-тренировочного занятия по плаванию.
2. Спортивные способы плавания.
3. Прикладные способы плавания.

Задания для самостоятельной работы:

1. Правила соревнований.
2. Участие в соревнованиях.

Футбол

План:

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Техника и методика обучения ведения мяча.
3. Техника и методика обучения удара.
4. Техника защиты и нападения.
5. Тактика нападения - индивидуальные и командные действия.
6. Тактика защиты - индивидуальные и командные действия.
7. Тактика игры - командные действия.

Литература: [5, с. 29-23]; [6, с. 23-36].

Вопросы для самоконтроля:

1. Техника ведения мяча.
2. Подводящие упражнения к обучению технике удара.
3. Характеристика индивидуальных и командных действий.

Задания для самостоятельной работы:

1. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства.
2. Участие в соревнованиях и фестивалях.