

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»
(Электронный документ)

Направление подготовки	18.03.01 Химическая технология
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	заочная
Учебный план	2021
Изучается	в 1-2 семестрах

Методические указания к практическим занятиям составлены в соответствии с рабочим учебным планом и программой дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов направления 18.03.01 Химическая технология.

Для обеспечения полной реализации функций практического занятия в методических указаниях представлены теоретическая часть, а также задания к каждой теме, список основной и дополнительной литературы.

Составители: ст. преподаватель Турбина Е.Ю.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
Раздел: Легкая атлетика.	4-6
Раздел: Баскетбол	7-10
Раздел: Волейбол.....	11-13
Вопросы для теоретической части.....	14-16
Список рекомендуемой литературы	17

ВВЕДЕНИЕ

Успешное решение общих и специальных задач, в сфере физической культуры таких, как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств, то есть таких показателей, которые имеют самое прямое отношение к уровню динамического здоровья в высших учебных заведениях чрезвычайно важно. Поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по физической культуре и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физической культуре нет.

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение и целый ряд других заболеваний.

Интегративной государственной целевой установкой на всех ступенях образования по дисциплине *«Физическая культура и спорт»* выступает формирование физической культуры личности. Качественное состояние в ней студента определяется, прежде всего, наличием специальных знаний и интеллектуальных способностей (образованности), создающей для него базовую основу мотивационно-ценностных ориентаций, компетентности, творчества, осознанной активности и устойчивой социально-духовной позиции в отношении к здоровому образу жизни и его значимости его в будущей профессиональной деятельности. Направленность физической культуры как предмета определяется не только специфическими задачами, но и требованиями, предъявляемыми к будущей специальности. Занимая довольно большой объем учебного времени в подготовке специалистов, данная дисциплина призвана выполнять разнообразные образовательные, воспитательные, личностные, развивающие креативные, оздоровительные и социальные функции, составлять органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, поддерживать высокую интеллектуальную и психофизическую работоспособность студентов на протяжении всего периода их обучения в вузе, формировать мотивационно-ценностные ориентации, духовно-нравственные качества, обеспечивать физическое совершенство и включение молодежи в различные формы физкультурно-спортивной деятельности, самообразование и физическое самосовершенствование.

Процесс формирования физической культуры личности студента строится по своим, строго специфическим, особенностям, обусловленным рядом объективных факторов, которые определяются тем, что его эффективность в значительной степени зависит от состояния учебно-спортивной базы, а также качества программного, учебно-методического и кадрового обеспечения специальных кафедр, региональных и национальных особенностей образовательного пространства и т.д. То есть для каждого конкретного вуза характерна своя оптимальная содержательная и организационная структура учебно-воспитательного процесса. Его задачи реализуются посредством разработки и внедрения инновационных технологий, которые могут иметь разнообразные основания и подходы.

В связи с этим нами было разработано учебно-методическое пособие с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов.

Раздел : Легкая атлетика.

Темы № 1

Цель - формирование теоретической и практико-методической компетентности у студентов в развитии общей выносливости как базовой основы физической подготовки, здоровья и работоспособности во всех проявлениях жизнедеятельности человека.

Задачи:

– мотивировать положительное отношение к физическим нагрузкам на развитие выносливости;

– в рамках содержания осваиваемого учебного материала сформировать следующий набор компетенций: научно-методические, спортивно-технические, технико-тактические, оздоровительно-тренировочные, судейские;

– заложить фундамент проявления образовательно-когнитивных и технологических способностей по использованию различных средств физической культуры в саморазвитии аэробных качеств организма (конструктивно-интеллектуальных, организационно-операционных, в самоконтроле и психофизической саморегуляции, в самовоспитании и физическом самосовершенствовании);

– сформировать личностные качества (целеустремленность, трудолюбие, волю, настойчивость, терпение), определяющие успешность освоения учебного материала, а также в преодолении различного рода трудностей и утомления при физической тренировке на выносливость;

– в соответствии с требованиями государственной программы, индивидуальных физических особенностей и способностей студентов развить у них общую выносливость на уровне достижения положительного результата или его достоверно положительной динамики.

Темы №2

Цель: продолжить психолого-педагогическую деятельность по формированию мотивов физического самовоспитания студентов. Дать задание записать в дневник самоконтроля результаты первичных испытаний (контрольных упражнений) по физическому развитию, физической подготовленности. Сравнить их с нормами и требованиями государственной программы. Подчеркнуть пределы возможности влияния системы физического воспитания в вузе на здоровье и физическую подготовленность студентов в условия двух занятий в неделю. Использовать при этом анализ состояния их здоровья, зависимость от режима учебной деятельности,

отдыха, физической активности, влияние её на градиент динамики общей работоспособности и успеваемости по семестрам. 2. Дать определение понятий «выносливость», «общая выносливость», «специальная выносливость». 3. Раскрыть механизм физиологических процессов, происходящих в организме при беге на длинные дистанции. 4. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения (умеренная – 120-140 уд/мин., средняя – 140-160 уд/мин., большая – 160-180 уд/мин, сверхбольшая – 180-200 уд/мин.)

Формируемые в результате освоения темы, компетенции:

Индекс	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

знать:

основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

уметь:

-определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм.

С целью рациональной организации практических занятий теоретический и методический раздел программы реализуется в форме кратких бесед в водной части, после подготовительной и в период отдыха после заданий.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7 минут. ОРУ 10-15 минут.

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками, «семенящий», с захлестыванием голени) 3х20м; Ускорение 3х30м

Основная часть. 1. Продолжить обучение техники бега на длинные дистанции. 2. Развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств мышц ног в режиме стандартной, переменной и повторной нагрузки. Бег 1х100 м, 1х200 м, 1х300 м. Темп средней интенсивности (ЧСС - 140-160), интервал отдыха между повторениями 3-5 минут. Прыжковые упражнения -

15 мин. (Прыжки на одной ноге, многоскоки, подскоки, «лягушка»).

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, гибкость и психорегуляцию. Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса

Темы № 3

Цель - формирование теоретической и практико-методической компетентности у студентов в беге на короткие дистанции.

Задачи:

- мотивировать положительное отношение к спринтерскому бегу и психофизическим качествам его обеспечивающих (анаэробной выносливости, быстроты, силы и гибкости);

- в рамках содержания осваиваемого материала сформировать следующий набор компетенций: научно-теоретические, методические, спортивно-технические, оздоровительно-тренировочные и судейские;

- заложить фундамент проявления бега образовательно-когнитивных способностей по использованию различных средств физической культуры в саморазвитии анаэробных и скоростно-силовых качеств организма (конструктивно-интеллектуальных, организационно - операциональных, в самоконтроле и психофизической саморегуляции, в физическом самосовершенствовании);

- сформировать личностные качества (целеустремленность, трудолюбие, настойчивость, терпение), определяющие успешность освоения учебного материала, а также в преодолении различного рода трудностей и утомления при физической

тренировке на анаэробную выносливость и развитие специальных скоростно-силовых качеств;

– сопряжено со спринтерской подготовкой, обеспечить развитие и общей выносливости студентов;

– в соответствии с требованиями государственной программы, индивидуальных физических особенностей и способностей студентов, развить у них необходимые качества в беге на короткие дистанции на уровне достижения положительного результата или его достоверно положительной динамики.

Задания. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса

Темы №4

Цель: сформировать у студентов научное представление о биомеханических основах техники бега на 100 метров и содержания методики подготовки спринтеров.

Формируемые в результате освоения темы, компетенции:

Индекс	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

знать:

основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

уметь:

определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм

Подготовительная часть. Бег трусцой –7-10 минут.

Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Развитие анаэробных способностей и обучение студентов технике низкого старта. Бег с низкого старта 5x20м (отдых от 3 до 5 минут). Бег - 60 + 80 + 100 + 60 м (отдых от 5 до 7 минут, темп средней и большой интенсивности, ЧСС - 140-180 уд/мин.). Нагрузка дифференцирована и индивидуальна, снижается или увеличивается от состояния физической подготовленности студентов. И так на всех последующих занятиях данного модуля. 2. Развитие гибкости, ОФП.

Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног.

Раздел : Баскетбол

Темы №1

Цель – формирование спортивной культуры личности студента посредством специфической сферы Баскетбола. Раскрыть содержание понятий «спорт», «вид спорта», «спортсмен» и сформировать представление у студентов о баскетболе как комплексном средстве психофизического развития человека: многогранность развития физических качеств

(сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость); психомоторные качества (реактивность, сенситивность, выносливость, работоспособность); личностные качества (целеустремленность, трудолюбие, воля, настойчивость, чувство коллективизма и патриотизма); влияние всех качеств на здоровье занимающихся (прикладное значение качеств). 2. Раскрыть краткую историю, современное состояние и перспективы развития баскетбола в России.

Задачи:

-создать психолого-педагогические условия по овладению занимающимися следующим набором компетенций: теоретических, методических, спортивно-технических; технико-тактических; спортивно- тренировочных; судейских; физического совершенства; культуры здорового образа жизни;

- сформировать различные проявления способностей: интеллектуальных, операциональных, оперативного мышления, самоконтроля, саморегуляции, коллективного взаимоотношения, самообразования, самовоспитания, физического самосовершенствования;

- в рамках изучаемого материала развить такие личностные качества, как целеустремленность, трудолюбие, воля, настойчивость, чувство коллективизма и патриотизма.

Формируемые в результате освоения темы, компетенции:

Индекс	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

знать:

основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

уметь:

определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм

Подготовительная часть. Бег с ведением мяча; с изменением направлений; разминка (ОРУ; упражнения на гибкость), специальные беговые упражнения;

Основная часть. Обучить стойкам баскетболиста и перемещениям бегом в нападении. Выполнение основной стойки баскетболиста на месте, стоя в строю. Бег лицом вперед, спиной вперед. (10-15 мин). Принять положение стойки без мяча стоя на месте. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста (5мин). Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста (5мин). Обучение технике остановки в два шага. Прыжки в шаге, прыжки по точкам (в шаге вправо-влево). (10 мин). Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный. Бег, один шаг короткий, второй длинный. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий. Тоже, но медленно бегом. Остановка двумя шагами после ловли мяча (15-

20мин).

Заключительная часть. Игра «Салки-стойки». Медленный бег умеренной интенсивности, упражнения на расслабление. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Упражнения на развитие мышц спины и живота (количество серий и повторений на каждую группу мышц определяется по самочувствию).

Тема № 2

Цель. Сообщить основные сведения игры в баскетбол. Суть игры, размеры площадки, высота кольца и т.д. Рассмотреть вопросы техники безопасности профилактики травм при занятиях баскетболом. Причины травматизма в баскетболе.

Формируемые в результате освоения темы, компетенции:

Индекс	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

знать:

основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

уметь:

определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм

Подготовительная УК-7 знать:

основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

уметь:

определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм

часть. Бег с ведением мяча. Бег. Во время бега выполняются остановки с поворотом на 90 градусов, разминка (ОРУ; упражнения на гибкость), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Совершенствовать стойки и способы перемещения. Перемещение по периметру зала и по схеме "песочные часы" со сменой способов перемещения по звуковому сигналу.(5-10 мин). Продолжить обучение остановке в два шага. Выполнение остановки в два шага по звуковому сигналу после передвижения бегом на различной скорости. (5-10 мин). Обучение ловле мяча двумя руками на уровне груди и передача руками от груди на месте. (35-50 повторений). Передача в парах на уровне груди. (35-50 повторений).

Заключительная часть. Игра «День и ночь». Упражнения на гибкость и расслабление. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Упражнения в ловле мяча, подброшенного над собой и отскочившего от пола (50-70 повторений).

Формируемые в результате освоения темы, компетенции:

Индекс	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

знать:

основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

уметь:

определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм

Подготовительная часть. Бег, рывки. Бег спиной вперед, бег приставными шагами правым, левым боком. Разминка (ОРУ; упражнения на гибкость). Специальные беговые упражнения

Основная часть. 1. Продолжить обучение ловле мяча двумя руками на уровне груди и передаче двумя руками от груди, на месте и с вышагиванием. (35-50 повторений). Передача в парах на месте и с вышагиванием. (35-50 повторений). Обучение ведению мяча на месте.(10 мин). Ведение мяча на месте поочередно правой, левой рукой. (10-15 мин). 2. То же, но с переводом мяча перед собой. (10 мин). ОФП. 3. Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки через скамейки, до 100 отталкиваний. 4. Эстафета. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах (10мин).

Заключительная часть): Упражнения на расслабление. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие общей выносливости (бег 3000 м).

Тема №3

Цель. Сформировать представление о разностороннем владении всеми основными приемами и способами техники игры в баскетбол. Передача мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой снизу), ведение мяча, бросок мяча в корзину.

Формируемые в результате освоения темы, компетенции:

Индекс	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

знать:

основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

уметь:

определять личный уровень сформированности показателей физического развития;

использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм

Подготовительная часть. Бег по дугам (по восьмерке) попеременно в одну и другую сторону. Бег с ведением мяча. Разминка (ОРУ; упражнения на гибкость). Специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Совершенствование техники ведения мяча на месте. Ведение мяча с переводом с руки на руку перед собой, изменяя высоту отскока. (10-15 мин) 2. Ведение мяча, без зрительного контроля. (10 мин) Ведение мяча в положении выпада правой (левой) ногой с переводом его с руки на руку вокруг выставленной вперед ноги. (10-15 мин) 3. Обучение броску двумя руками от груди с места. Броски выполняются сериями по 3-5 бросков; Броски мяча в корзину с близкой дистанции под углом к щиту. (5-7 бросков) 4. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Передачи в парах. (35-50 повторений) 5. ОФП. Упражнения с набивными мячами 3-5 минут.

Заключительная часть. Бег умеренной интенсивности. Упражнения на расслабление. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие общей выносливости (бег 3000 м).

Тема № 4

Цель. Раскрыть игровые и биомеханические существенные характеристики техники владения мячом: передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину.

Формируемые в результате освоения темы, компетенции:

Индекс	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

знать:

основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

уметь:

определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм

Подготовительная часть. Бег по дугам (по восьмерке) попеременно в одну и другую сторону, рывки. Бег спиной и боком вперед. Разминка (ОРУ; упражнения на гибкость). Специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1.Продолжить обучение броску мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину с близкой дистанции.(3-6 м) 5-7 бросков. Соревнование кто быстрее добьется пяти попаданий. 5-10 мин.

Совершенствование ведения мяча по прямой. Ведение правой рукой, обратно - левой в ходьбе. 10-15 мин. 3. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. 35-50 повторений. 4. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скамейки, до 100 отталкиваний. 5. Игра "Борьба за мяч".

Заключительная часть (5мин). Упражнения на внимание. Упражнения на расслабление.

Анализ учебной деятельности студентов.
Задания. Развитие выносливости (тест Куппера).

Раздел : Волейбол

Темы №1

Цель – формирование спортивной культуры личности студента посредством специфической сферы волейбола. Сформировать научное представление о волейболе как комплексном средстве психофизического развития человека: многогранность развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость); психомоторные качества (реактивность, сенситивность, выносливость, работоспособность); личностные качества (целеустремленность, трудолюбие, воля, настойчивость, чувство коллективизма и патриотизма); влияние всех качеств на здоровье занимающихся (прикладное значение качеств).

Задачи: - в рамках спортивной дисциплины сформировать следующий набор компетенций: теоретические, практико-методические, спортивно-технические, технико-тактические, спортивно-тренировочные, судейские, физического совершенства, культуры здорового образа жизни.

- развить такие личностные качества, как целеустремленность, трудолюбие, воля, настойчивость, чувство коллективизма и патриотизма.

- сформировать различные проявления способностей: интеллектуальных, операциональных, коммуникативных, оперативного мышления, самоконтроля, саморегуляции, коллективного взаимоотношения, самообразования, самовоспитания, физического самосовершенствования.

Формируемые в результате освоения темы, компетенции:

Индекс	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

знать:

основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

уметь:

определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения и подготовительные упражнения волейболиста.

Основная часть. 1. Проверка умений: стойки и перемещение; верхняя передача мяча в средней, низкой, высокой стойках; нижняя передача мяча; верхняя прямая, нижняя прямая и боковая подача. 2. Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки через скамейки, барьеры, многоскоки, броски набивных мячей из различных положений. 3. Подвижная игра «Метко в цель».

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание (по системе А.Н. Стрельниковой). Анализ учебной деятельности студентов. Анализ учебной деятельности студентов с указанием общих и индивидуальных ошибок.

Упражнения на психорегуляцию.

Задания. Развитие силы мышц спины и живота.

Тема № 2

Цель: раскрыть содержание истории и современного состояния волейбола в России и за рубежом: зарождение волейбола, первые правила игры, превращение волейбола в официально признанную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований.

Формируемые в результате освоения темы, компетенции:

Индекс	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

знать:

основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

уметь:

определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм

Подготовительная часть. Ходьба и бег с изменением направления.

ОРУ. Подвижная игра «Кто выносливей?».

Основная часть. 1. Развитие сил мышц плеч, живота, спины (упражнения с предметами и сопротивлением собственного веса тела). 2. Сообщить основные сведения об игре волейбол, расстановка и действие игроков на поле, основные правила игры. 3. Подвижная игра «Пионербол».

Заключительная часть. Упражнения на гибкость и расслабление. Анализ учебной деятельности студентов с указанием общих и индивидуальных ошибок.

Задания. Развитие общей выносливости (бег 3 км).

Тема № 3

Цель: сформировать представление о технике перемещений в волейболе: основная цель перемещений; стартовые стойки и различные способы перемещений; их задача; три основных типа стартовых стоек.

Формируемые в результате освоения темы, компетенции:

Индекс	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

знать:

основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

уметь:

определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм

Подготовительная часть. Бег с изменением направлений. ОРУ с набивным мячом. Подводящие упражнения волейболиста.

Основная часть. 1. Продолжить обучение стойкам и перемещениям (ходьба и бег в различных направлениях). 2. Изучение техники передачи мяча сверху (упражнения с набивными (броски и ловля набивных мячей, в парах, из положения стоя и сидя на полу и броски набивных мячей вверх, вперед и за голову партнеру, одной и двумя руками) и волейбольными мячами (в парах – один подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру, партнер ловит мяч и тем же способом возвращает обратно; в парах – передача мяча с выпадом в стороны, вперед, назад, партнер набрасывает мяч на 1м левее, правее, ближе или за голову передающему). 3. Подвижная игра «Догони мяч». 4. Развитие скоростно- силовых качеств (прыжки через скамейки до 100 отталкиваний).

Заключительная часть. Упражнения на расслабление. Анализ учебной деятельности студентов с указанием общих и индивидуальных ошибок.

Задания. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема № 4

Цель: рассмотреть технические составляющие передачи мяча (цель, виды, технические особенности).

Формируемые в результате освоения темы, компетенции:

Индекс	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

знать:

основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

уметь:

определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм

Подготовительная часть. Ходьба и бег умеренной интенсивности. ОРУ с гимнастическими палками. Подготовительные упражнения волейболиста. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей – подвижная игра «Бой петухов».

Основная часть. 1. Развитие сил мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины (упражнения с предметами и сопротивлением собственного веса тела). 2. Обучение технике приема мяча снизу двумя руками: имитация приема мяча, подбивание мяча, подвешенного к щиту, на месте, и после выпада, передача мяча партнеру – партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу). 3. Продолжить обучение технике передачи мяча сверху двумя руками (с

набивными и волейбольными мячами в парах).

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. Анализ учебной деятельности студентов с указанием общих и индивидуальных ошибок.

Задания. Развитие гибкости и силы мышц верхнего плечевого пояса.

Вопросы для собеседования

Базовый уровень

Вопросы для проверки уровня обученности

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Знать

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Определение «физическое воспитание», виды физического воспитания. Определение «физическая культура», компоненты физической культуры.
3. История физической культуры в рабовладельческом и феодальном обществе.
4. История физической культуры в капиталистическом обществе, возрождение олимпийских игр современности. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура в законодательных актах.
6. Функции физической культуры и спорта.
7. Уровни ценностей физической культуры.
8. Уровни физической культуры личности, их особенности.
9. Основные признаки личной физической культуры.
10. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура» в вузе.

Знать

2. Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.

1. Понятие социальности физической культуры, его определение, основные функции.
2. Организм, его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
3. Костная система организма, ее строение и функции.
4. Мышечная система организма, скелетные мышцы. Энергетика мышечной деятельности, пути ресинтеза АТФ.
5. Сердечно-сосудистая система организма, ее строение.
6. Система кровообращения, ее составляющие.
7. Дыхательная система, ее строение.
8. Обмен веществ, белки, жиры и углеводы.

9. Нервная система, ее строение и функции.
10. Утомление и восстановление в физической тренировке.

Знать

3. *Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.*

1. Понятие здоровья и его характеристики.
2. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется? Назовите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ).
3. Рациональный режим работы и отдыха. Основные требования к режиму труда и отдыха студентов.
4. Режим учебы и отдыха студентов в зачетно-экзаменационный период. Влияние производственной гимнастики на эмоциональную и физическую устойчивость персонала
5. Рациональное питание, его основные принципы. Системы питания, их отличительные признаки. Питание фаст-фуд.
6. Вредные привычки.
7. Двигательная активность как биологическая потребность.
8. Основные функции двигательной активности (ДА) организма.
9. Назовите основные виды закаливания, в чем их особенность?
10. Психологическая регуляция. Аутогенная тренировка, в чем заключается ее особенность?

4. *Тема 4 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества*

1. Дайте характеристику терминам «двигательные качества», «физические качества», «развитие» и «воспитание».
2. Какие факторы оказывают влияние на развитие и проявление физических качеств?
3. Дайте определение понятиям «сила», «силовые способности». Назовите основные виды проявления силы.
4. Назовите основные средства и методы, которые используются для воспитания силы.
5. Что такое быстрота, темп? Перечислите механизмы, обеспечивающие проявление быстроты. Дайте краткую характеристику методов воспитания быстроты.
6. Дайте определение понятиям «выносливость», «утомление». Назовите виды выносливости, средства и методы для воспитания выносливости?
7. Определение терминов «координация», «ловкость». В чем их отличие? Какие разновидности координации существуют?
8. Что такое гибкость? Назовите формы проявления гибкости. Какие средства и методы наиболее эффективны для развития гибкости

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;

- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Повышенный уровень

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

ать

1. Какие методы, средства и инструменты физической культуры используются для

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Факторы эффективности процесса обучения студентов в вузе.

3. Структуру подготовленности спортсмена.

4. Условия высокой продуктивности учебного труда.

5. Основные правила нормирования двигательной активности студентов.

2. Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.

Знать

1. Характеристику изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

Понятие «мышечный насос».

2. Дыхательная система и показатели ее деятельности (кислородный запрос, максимальное потребление кислорода, кислородный долг, жизненная емкость легких и др.).

3. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

4. Объективные и субъективные факторы учебной деятельности и реакция на них организма студентов.

5. Влияние физиологических, физических и психических факторов на работоспособность студента.

3. Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

2. Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов.

3. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

4. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

5. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.

4. Тема 4 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

1. Виды физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

2. Попутная тренировка, ее цель и задачи, особенности.

3. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей (формы проведения занятий).

4. Дополнительные средства повышения работоспособности.

5. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;

- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Список рекомендуемой литературы

1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие.-М.: Академия, 2006. - 336 с.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. - М. Академия, 2006. - 416с.

Дополнительная литература

3. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер . - 2-е изд., испр. - М. : Флинта : Наука, 2002. - 416 с. - ISBN 5-89349-329-X. - ISBN 5-02-013095-8
4. Спортивная медицина: справочник для врача и тренера/ пер. с англ. А. Гнетова, Л. Потанич; Гос. ком. РФ по физической культуре и спорту : Московс. регион. Центр развития ИААФ. - изд. 2-е, доп. и испр. - М.:Терра-спорт,2003. - 240 с. - Библиогр. в тексте

Интернет ресурс

1. <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> - IPR BOOKS Электронно-библиотечная система;
2. <http://window.edu.ru> — единое окно доступа к образовательным ресурсам