

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки	<b>15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств</b>
Профиль	<b>Информационно-управляющие системы</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Год начала обучения	<b>2020</b>
Изучается в <b>1, 2</b> семестре	

Невинномысск, 2019

Методические указания к практическим занятиям составлены в соответствии с рабочим учебным планом и программой дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов направления 15.03.04.

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

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	1
Раздел 1: Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции.....	7
Раздел 2. Легкая атлетика. Бег на 100м, ОФП.....	24
Раздел 3: Баскетбол.....	27
Раздел 4: Волейбол .....	32
Список рекомендуемой литературы .....	37

## 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 1: Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции**

### **Темы № 1-5**

*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.

### **Занятие 1**

#### *Темы №1-3*

*Цель.* Введение студентов в содержание практических занятий в первом семестре и конкретно по модулю № 1.

#### *Задачи:*

– раскрыть цель, задачи, нормативные требования (теория, методика, физическая подготовка);

– осуществить мотивационную поддержку значимости общей выносливости в психическом здоровье человека;

– на основе закономерностей физического воспитания и результатов испытаний пробудить интерес у студентов к физическому самосовершенствованию;

– выявить типичные и характерные ошибки при выполнении общеразвивающих и специально-беговых упражнений, а также в беге

трусой, на длинные дистанции и расставить соответствующие акценты в учебной и внеучебной деятельности студентов;

– приступить к дифференцированному и индивидуальному развитию у студентов общей выносливости;

– сообщить основные сведения о технике безопасности и гигиенических требованиях, занимающихся ходьбой и бегом.

– раскрыть суть концентрированно-опережающего распределения учебного материала по модулям практических занятий.

*Формируемые в результате освоения темы, компетенции:*

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;
- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

**уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

1. Раскрыть оздоровительное и прикладное значение ходьбы и бега как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности. 2. основные характеристики техники ходьбы и бега на длинные дистанции (движение ног, постановка стопы на дорожку, длина шага, движение рук, наклон туловища, отличия техники бега на длинные и короткие дистанции).

*Подготовительная часть.* Ходьба и бег в течение 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (10-15 минут). Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками, «семенящий», с захлестыванием голени) 3 x 20м; Ускорение 3x30м

*Примечание:* в процессе выполнения беговых упражнений преподаватель выявляет типичные и характерные ошибки допускаемые студентами; объясняет причины и пути их устранения( и делает это в течении всего учебного модуля).

*Основная часть.* Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие общей выносливости – бег средней интенсивности



в равномерном темпе: 1000 м (жен.), 2000 м (муж.)

*Заключительная часть.* Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

*Задания.* Комплексное развитие физических качеств. Завести дневник самоконтроля по физической подготовленности и физическому развитию.

## Занятие 2

### Темы №4-5

*Цель:* продолжить психолого-педагогическую деятельность по формированию мотивов физического самовоспитания студентов.

1. 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:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;
- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

#### **уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и

проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

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) 3x20м; Ускорение 3x30м *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 1x100 м, 1x200 м, 1x300 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.

## **Раздел 2. Легкая атлетика. Бег на 100м, ОФП.**

Темы № 6-10

*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 - операционных, 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.

## Занятие 1

*Темы №6-8*

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

*Формируемые в результате освоения темы, компетенции:*

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;
- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

### **уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

*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.

## **Занятие 2**

*Темы № 9-10*

*Цель:* раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в беге на короткие дистанции. Качество стартового разбега (длина и техника выполнения первого и последующих шагов). Наклон туловища. Движение рук. Техника бега по дистанции (постановка ноги на дорожку, отталкивание, взаимосвязь движения рук и ног). Финиширование. Дыхание во время старта, бега по дистанции и финиширования. 2. Продолжить беседу о массаже как средстве, ускоряющем восстановительные процессы в мышцах, а также снимающем в них болевые проявления.

*Формируемые в результате освоения темы, компетенции:*

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;
- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

### **уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

*Подготовительная часть.* Бег трусой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

*Основная часть.* 1. Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости в беге на 100 метров. Бег на время с низкого старта - 1x20м, с высокого старта - 1x20м. Бег с хода на время - 1 x 20, 1x 30м. Бег в среднем темпе - 3 x 100 м (отдых между пробежками от 5 до 7 минут). 2. ОФП.

*Заключительная часть.* Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

*Задания.* Развитие силы мышц ног и отстающих физических качеств.

### Раздел 3: Баскетбол

Темы 11-15

*Цель* – формирование спортивной культуры личности студента посредством специфической сферы Баскетбола.

*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.

#### Занятие 1

*Тема № 11*

*Цель.* 1. 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.

*Формируемые в результате освоения  
темы, компетенции:*

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;
- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения

полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

**уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

*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).

## **Занятие 2**

### *Тема № 12*

*Цель.* Сообщить основные сведения игры в баскетбол. Суть игры, размеры площадки, высота кольца и т.д.

*Формируемые в результате освоения темы, компетенции:*

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;

- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

**уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

*Подготовительная 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)**Занятие 3**

*Тема № 13*

*Цель.* Рассмотреть вопросы техники безопасности профилактики травм при занятиях баскетболом. Причины травматизма в баскетболе.

*Формируемые в результате освоения темы, компетенции:*

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;  
- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

**уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и

проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

*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).

#### **Занятие 4**

##### *Тема №14*

*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:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

##### **знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;
- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

##### **уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и



профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

*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).

## Занятие 5

### Тема № 15

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

*Формируемые в результате освоения темы, компетенции:*

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;
- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

#### **уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

*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. 2. 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 4: Волейбол**

Темы 16-20

*Цель* – формирование спортивной культуры личности студента посредством специфической сферы волейбола

*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.

#### **Занятие 1**

*Тема № 16*

*Цель:* 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).

*Формируемые в результате освоения  
темы, компетенции:*

Индекс	Формулировка:
--------	---------------

ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
------	---

**знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;
- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

**уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

*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.

*Задания.* Развитие силы мышц спины и живота.

**Занятие 2**

*Тема № 17*

*Цель:* раскрыть основные положения о технике безопасности на занятиях волейболом: требования к местам тренировок и проведения спортивных соревнований; обязанности, ответственного за проведение занятий: страховка, медицинские средства для оказания первой медицинской помощи; обязанность занимающихся (состояние здоровья, одежда, обувь, этика поведения, выполнения правил безопасности болельщиков и культура их поведения)

*Формируемые в результате освоения темы, компетенции:*

Индекс	Формулировка:
--------	---------------

ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
------	---

**знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;
- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

**уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

*Подготовительная часть.* 1. Бег с изменением направлений. ОРУ (упражнения на гибкость с использованием волейбольного мяча).

*Основная часть.* 1. Научить стойкам и перемещениям (во время ходьбы и бега по сигналу – остановка и принятие стойки волейболиста, повороты). 2. Сформировать понятие основ техники передачи мяча сверху (упражнения с набивными и волейбольными мячами). 3. Развитие скоростно- силовых качеств. 4. Игры, эстафеты («Свеча», «Передал- выйди», «Мяч партнеру», «Передачи и движения»).

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

*Задания.* Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

**Занятие 3**

*Тема № 18-22*

*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:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;
- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

**уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

*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).

**Занятие 4**

*Тема № 23-29*

*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:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;
- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

**уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и

проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

*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.

## **Занятие 5**

### **Тема № 30-34**

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

*Формируемые в результате освоения темы, компетенции:*

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **знать:**

- способы контроля и оценки физического развития;
- методы и средства физической культуры для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

#### **уметь:**

- использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия.

*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.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие.-М.: Академия, 2006. - 336 с.
2. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

### **Дополнительная литература**

4. 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
5. 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. - Библиограф. в тексте

Интернет ресурс <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> - IPR BOOKS  
Электронно-библиотечная система