

**Приложение 1 к РПД Физическая культура и спорт**  
**06.03.01 Биология**  
**Направленность (профиль) Общая биология**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора – 2016**

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

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Направление подготовки	06.03.01 Биология
3.	Направленность (профиль)	Общая биология
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2016

**1. Методические рекомендации.**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную научно-практическую и учебную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические / семинарские занятия.

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий.**

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от студента требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая

студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа

или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

## **1.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

На каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличия соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Все это должно способствовать решению такой важной задачи, как формирование навыков культуры поведения. Обучение происходит на учебных занятиях, на факультативных занятиях, в секциях по видам спорта, в соревновательном процессе и в индивидуальном плане. Многие обучающиеся помимо программы самостоятельно совершенствуют свои двигательные умения и навыки на имеющихся спортивных площадках. Практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья. Обучающиеся также получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям по физкультуре и спорту.

Следует учесть, что выполнение программы возможно только при большой плотности занятий на основе применения современных методов организации занимающихся: фронтальный, групповой и метод круговой тренировки, которые дают возможность занять всех занимающихся на занятии при выполнении упражнения.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты.

### 1.3. Методические рекомендации по работе с литературой.

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- \* сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- \* обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- \* фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- \* готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- \* работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- \* пользоваться реферативными и справочными материалами;
- \* контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- \* обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- \* пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);

- \* использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- \* повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- \* обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- \* использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

#### **1.4. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Подготовка к зачету способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к зачету, обучающийся ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе изучения дисциплины.

В условиях применяемой в МАГУ балльно-рейтинговой системы подготовка к зачету включает в себя самостоятельную и аудиторную работу обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины и непосредственную подготовку в дни, предшествующие зачету

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- \* внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- \* внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- \* составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

#### **1.5. 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 – вы-вод.

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;

## **1.6. Методические рекомендации по подготовке доклада**

Алгоритм создания доклада:

1 этап – определение темы доклада

2 этап – определение цели доклада

3 этап – подробное раскрытие информации

4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

## **Теоретический раздел**

### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.**

*План:*

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности.
4. Ценности физической культуры.
5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

*Литература:* □1, с. 10-92□; □3, с. 5-9□; □4, с. 27-37□.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Уровень современного состояния физической культуры и спорта.
2. Роль физической подготовки в различных сферах жизнедеятельности.
3. Понятие физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенствование.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

### **Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.**

*План:*

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
6. Критерии эффективности здорового образа жизни.

*Литература:* □1, с. 187-245□; □2, с. 7-206□; □4, с. 37-49□; □5, с. 25-40□

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
3. Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье.
4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

### **Тема 3. Средства и методы физической культуры.**

*План:*

1. Методические принципы и методы физического воспитания.
2. Основы обучения движениям.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

*Литература:* □1, с. 333-336□; □4, с. 55-60□.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Этапы обучения движениям.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

### **Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

*План:*

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
5. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

*Литература:* □1, с. 317-347□; □4, с. 64-70□; □5, с. 183-201□.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Общее положение воспитания физических качеств.
2. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3. Воспитание физических качеств.
4. Формы занятий физическими упражнениями.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Общая и моторная плотность занятия.

## План практических занятий

### 1 курс

#### Тема 1. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения бега на средние и короткие дистанции: высокий старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места: фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Подводящие упражнения. Подбор специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

#### Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.

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

#### Тема 3. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения волейболистов: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, игры подготовительные к волейболу «Пионербол», «Три касания» и др. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Использование подводящих упражнений и эстафет. Правила игры. Учебная игра.

#### Тема 4. Совершенствование техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Стойки, кувырки вперед, назад. Длинный кувырок. «Мостик». «Колесо».

#### Тема 5. Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту. Классификация способов передвижения на лыжах. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Подвижные игры на лыжах.

#### Тема 6. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники выполнения различных элементов: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов. Передачи и ловли 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. Ведение мяча на месте и в движении: с высоким и низким отскоком мяча, с изменением направления движения, без зрительного контроля. 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. 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. Правила игры. Учебная игра

#### Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.

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. 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. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.

#### **Тема 8. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Классификация строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, повороты и передвижения, смыкания и размыкания. 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. Последовательность упражнений при составлении комплексов ОРУ.

## **2 КУРС**

#### **Тема 1. Совершенствование техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники и методики обучения и выполнения бега на средние, короткие и длинные дистанции: высокий старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов. Совершенствование техники и методики обучения и выполнения прыжков в длину с места и разбега: фазы разбега, отталкивания, полета и приземления. Подводящие упражнения при обучении бегу и прыжкам. Подбор специальных упражнений и подвижных игр для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

Прикладные физические упражнения в л/а. Оздоровительные и общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности, подвижные с элементами л/а видов спорта. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия: участие в проведении соревнований по л/а видам спорта. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

#### **Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Прикладное значение упражнений.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике в тренажерном зале. Построение тренировочных занятий по атлетической гимнастике. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди. Совершенствование техники и методики обучения упражнениям, выполняемых в тренажерах и с отягощениями. Планирование и содержание стретчинга (растягивание) в разных частях занятия: стретчинг для основных мышечных групп. Правила подбора упражнений в круговую тренировку. Дыхательные упражнения.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в атлетической гимнастике, специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

#### **Тема 3. Совершенствование техники и методики обучения элементам, спортивной игры «Волейбол». Прикладное значение спортивных игр.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. 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). Техника нападения - групповые действия: перемещения в сочетании с бросками набивных мячей по зрительному сигналу, передачи мяча сверху и снизу по зонам, подачи мяча в правую и левую зоны, групповые тактические действия в нападении, нападающий удар. Тактика защиты - индивидуальные действия: перемещения по сигналу, прием подач сверху и снизу, нападающий удар (чередование ударов и обманов), индивидуальные тактические средства в защите. Тактика защиты - групповые действия: перемещение в сочетании с передачами мяча, прием подач с подстраховкой, групповые тактические действия в защите. Тактика игры - командные действия: сочетание перемещений с выполнением нападающего удара и передач, командные тактические действия.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в волейболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.

**Тема 4. Совершенствование техники и методики обучения элементам спортивной игры «Футбол». Прикладное значение спортивных игр.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях игры в футбол. Индивидуальная техника владения мячом. Командные действия. Правила игры.

**Тема 5. Совершенствование техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. Прикладное значение лыжной подготовки.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту. Техника одновременных ходов. Совершенствование техники и методики обучения одновременному бесшажному ходу. Совершенствование техники и методики обучения одновременному одношажному ходу. Совершенствование техники и методики обучения одновременному двухшажному ходу. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Подвижные игры и эстафеты в период лыжной подготовки.

Прикладные физические упражнения в лыжном спорте, упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия в период лыжной подготовки. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

**Тема 6. Совершенствование техники и методики обучения элементам спортивной игры «Баскетбол». Прикладное значение спортивных игр.**

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

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в баскетболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.

**Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП.**

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Индивидуальные самостоятельные занятия

профессионально-прикладными физическими упражнениями: упражнения с предметами, с отягощениями, в тренажерах. Техника выполнения упражнений ОФП. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений ОФП.

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

**Тема 8. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. Прикладное значение гимнастических упражнений.**

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

Оздоровительные и общеразвивающие упражнения по гимнастике, специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Упражнения с предметами, с отягощениями, на различных тренажерах. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, участие и проведение соревнований. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма, утренняя гигиеническая гимнастика.

### 3 КУРС

**Тема 1. Учебно-тренировочные занятия. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробная и силовая тренировка. Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки. Упражнения на степ-платформах. Стретчинг на занятиях оздоровительной аэробикой. Профилактика нарушений осанки с помощью средств оздоровительной аэробики.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕС - АЭРОБИКИ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнес - аэробикой. Структура и содержание занятий фитнес - аэробикой. Методы проведения аэробной тренировки. Организация силовой тренировки. Развитие выносливости на занятиях фитнес - аэробикой. Техника базовых шагов танцевальной аэробики: шаги «мамбо», «ча-ча-ча». Музыкальное сопровождение, использование команд и жестов на занятиях фитнес - аэробикой. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ».** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передача и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину. Техника игры: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов. Передачи и ловли 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. Техника защиты и нападения. Тактика нападения - индивидуальные и групповые действия. Тактика защиты - индивидуальные и групповые действия. Тактика игры - командные действия. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ВОЛЕЙБОЛ».** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке. Нападающий удар. Техника защиты и нападения. Тактика нападения -

индивидуальные и групповые действия. Тактика защиты - индивидуальные и групповые действия. Тактика игры - командные действия. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Правила подбора упражнений при занятиях в тренажерном зале. Силовые упражнения в партере, с отягощениями и на тренажерах. Стретчинг (растягивание) в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Статические и дыхательные упражнения. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ФУТБОЛ».** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Структура и содержание занятий. Техника и методика обучения ведению мяча. Техника и методика обучения удара. Техника защиты и нападения. Тактика нападения - индивидуальные и командные действия. Тактика защиты - индивидуальные и командные действия. Тактика игры - командные действия. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту. Классический ход. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Подвижные игры на лыжах. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЛАВАНИЯ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Структура и содержание занятий. Техника плавания способом кроль на груди (на спине). Техника плавания способом брасс. Подвижные игры на воде. Правила соревнований. Участие в соревнованиях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Структура и содержание занятий. Техника и методика обучения подачи мяча. Техника и методика обучения приему мяча. Техника и методика обучения удару. Тактика индивидуальной игры. Тактика парной игры. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Ведение дневника самоконтроля. Оформление дневника соответственно образцу.

**Примерные темы рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья:**

2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
3. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
4. Медицинское противопоказание занятий физическими упражнениями в основной группе.
5. Лечебная физическая культура при основном заболевании.
6. Адаптивная физическая культура при различных заболеваниях.
7. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений (с указанием примерной дозировки) при основном заболевании.
8. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).