

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

## **Методические указания**

по выполнению практических работ

по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

для студентов направления подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

Электропривод и автоматика промышленных установок

и технологических комплексов

Год начала обучения 2022

Невинномысск, 2022

## Содержание

### ВВЕДЕНИЕ

Наименование практических занятий

Раздел: Легкая атлетика.

Практическое занятие 1.

- 1.Использовать психолого-педагогическую деятельность по формированию мотивов физического самовоспитания студентов.
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

Практическое занятие №2

1. Мотивировать положительное отношение к спринтерскому бегу и психофизическим качествам его обеспечивающих.
- 2.Повторить основы техники спринтерского бега - специальные беговые упражнения.
3. Заложить фундамент проявления бега образовательно-когнитивных способностей по использованию различных средств физической культуры в саморазвитии анаэробных и скоростно-силовых качеств организма.
4. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике - прыжок в длину с места, (см)

Практическое занятие № 3

1. Сформировать у студентов научное представление о биомеханических основах техники бега на 30,60,100 метров и содержании методики подготовки спринтеров.
2. Развивать анаэробные способности и обучать студентов технике низкого старта.
3. Уметь использовать упражнения на психорегуляцию.
4. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике – бег 30, 60, 100 м, (сек)

Раздел. Баскетбол.

Практическое занятие № 4

1. Раскрыть краткую историю, современное состояние и перспективы развития баскетбола в России.
2. Раскрыть содержание понятий «спорт», «вид спорта», «спортсмен» и сформировать
3. 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.

Практическое занятие № 5

1. 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.

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

3. Сдача контрольных нормативов по баскетболу- штрафной бросок

Раздел. Волейбол.

Практическое занятие №6

1. Сформировать научное представление о волейболе как комплексном средстве психофизического развития человека.

2. 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.

Практическое занятие №7,8

1. Рассмотреть технические составляющие передачи мяча (цель, виды, технические особенности).

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

3. Сдача контрольных нормативов по волейболу - передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз); передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз); подачи по зонам (кол-во раз)

## ВВЕДЕНИЕ

### Цель и задачи освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов в вузе является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. будущего бакалавра-инженера по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;
- приобретение опыта в умении планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

### Перечень осваиваемых компетенций:

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

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

| Код, формулировка компетенции                            | Код, формулировка индикатора  | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов |
|--|---|---|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической | ИД-1<br>выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной | Понимает основы показателей физического развития и физической   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  | социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности  | подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий  |
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности     | Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития; использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий  |
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Поддерживает должный уровень владения методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий |

### Наименование практических занятий

| № Темы дисциплины                  | Наименование тем практических занятий   | Объем часов (астр) | Интерактивная форма проведения |
|------------------------------------|---|--------------------|--------------------------------|
| 2 семестр. Раздел. Легкая атлетика |   |                    |                                |
| 1                                  | Практическое занятие №1<br>1.Использовать психолого-педагогическую деятельность по формированию мотивов физического самовоспитания студентов.<br>2. Дать определение понятий «выносливость», «общая выносливость», «специальная выносливость». 3. Раскрыть механизм физиологических процессов, происходящих в организме при беге на длинные дистанции.<br>4. Сформировать представление об определении интенсивности нагрузки по частоте сердцебиения | 1.50               |                                |
| 2                                  | Практическое занятие №2<br>1. Мотивировать положительное отношение к спринтерскому бегу и психофизическим качествам его обеспечивающих.<br>2.Повторить основы техники спринтерского бега - специальные беговые упражнения.<br>3. Заложить фундамент проявления бега   | 1.50               |                                |

|                    |   |      |  |
|--------------------|---|------|--|
|                    | <p>образовательно-когнитивных способностей по использованию различных средств физической культуры в саморазвитии анаэробных и скоростно-силовых качеств организма.</p> <p>4. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике - прыжок в длину с места, (см)</p>   |      |  |
| 3                  | <p>Практическое занятие № 3</p> <p>1. Сформировать у студентов научное представление о биомеханических основах техники бега на 30,60,100 метров и содержании методики подготовки спринтеров.</p> <p>2. Развивать анаэробные способности и обучать студентов технике низкого старта.</p> <p>3. Уметь использовать упражнения на психорегуляцию.</p> <p>4. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике – бег 30, 60, 100 м, (сек)</p>   | 1.50 |  |
| Раздел. Баскетбол. |   |      |  |
| 5                  | <p>Практическое занятие №4</p> <p>1. Раскрыть краткую историю, современное состояние и перспективы развития баскетбола в России.</p> <p>2. Раскрыть содержание понятий «спорт», «вид спорта», «спортсмен» и сформировать представление у студентов о баскетболе как комплексном средстве психофизического развития человека.</p> <p>3. 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.</p> | 1.50 |  |
| 6                  | <p>Практическое занятие №5</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Раскрыть игровые и биомеханические сущностные характеристики техники владения мячом: передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину.</p> <p>3. Сдача контрольных нормативов по баскетболу- штрафной бросок</p>  | 1.50 |  |
| Раздел. Волейбол.  |   |      |  |
| 7                  | <p>Практическое занятие №6</p> <p>1. Сформировать научное представление о волейболе как комплексном средстве психофизического развития человека.</p> <p>2. Раскрыть содержание истории и</p>  | 1.50 |  |

|                           |  |       |  |
|---------------------------|--|-------|--|
|                           | 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.   |       |  |
| 8                         | <p>Практическое занятие №7.8</p> <p>1. Рассмотреть технические составляющие передачи мяча (цель, виды, технические особенности).</p> <p>2. Сформировать представление о технике перемещений в волейболе: основная цель перемещений; стартовые стойки и различные способы перемещений; их задача; три основных типа стартовых стоек</p> <p>3. Сдача контрольных нормативов по волейболу - передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз); передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз); подачи по зонам (кол-во раз)</p> | 3.00  |  |
| <b>Итого за 2 семестр</b> |  | 12.00 |  |

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел : Легкая атлетика.

#### *Практическое занятие №1.*

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

#### **Рассматриваемые вопросы**

1. Записать в дневник самоконтроля результаты первичных испытаний (контрольных упражнений) по физическому развитию, физической подготовленности
2. Сравнить их с нормами и требованиями государственной программы. Подчеркнуть пределы возможности влияния системы физического воспитания в вуз
3. Дать определение понятий «выносливость», «общая выносливость», «специальная выносливость».
4. Раскрыть механизм физиологических процессов, происходящих в организме при беге
5. 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.)

#### **Технология работы**

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

### **Перечень рекомендуемой литературы**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов/ А.Б. Муллер (и др.).- Москва : Издательство Юрайт , 2020 – 424 с. – ( Высшее образование). – Текст : непосредственный.

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>

### **Перечень 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. - Библиогр. в тексте

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направлений подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств,18.03.01 Химические технологии/ сост.: М.В. Должикова, А.А. Евдокимов, Е.Н. Павленко, А.И. Колдаев, А.В. Пашковский, Т.С. Чередниченко - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2019. - 45 с.

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2017 - 21 с.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система IPRbooks;

<http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам;

<http://catalog.ncfu.ru> – электронные каталоги Ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО;

<https://openedu.ru> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

### **Практическое занятие №2.**

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

#### **Рассматриваемые вопросы**

1. Положительная мотивация к спринтерскому бегу и психофизические качества его обеспечивающие.
2. Основы техники спринтерского бега - специальные беговые упражнения.
3. Саморазвитие анаэробных и скоростно-силовых качеств организма.

#### **Технология работы**

Подготовительная часть. Бег трусцой –10 – 25 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.

### **Практическое занятие №3.**

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

#### **Рассматриваемые вопросы**

1. Научное представление о биомеханических основах техники бега на 30,60,100 метров.
2. Технике низкого старта.
3. Как правильно использовать упражнения на психорегуляцию, для поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности.

#### **Технология работы**

Подготовительная часть. Бег трусцой –20-30 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. Прием контрольных нормативов.

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

Задания. Развитие силы мышц ног.

#### **Перечень рекомендуемой литературы**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов/ А.Б. Муллер (и др.).- Москва : Издательство Юрайт , 2020 – 424 с. – ( Высшее образование). – Текст : непосредственный.
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>

#### **Перечень 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. - Библиогр. в тексте

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направлений подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств,18.03.01 Химические технологии/ сост.: М.В. Должикова, А.А. Евдокимов, Е.Н. Павленко, А.И. Колдаев, А.В. Пашковский, Т.С. Чередниченко - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2019. - 45 с.

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2017 - 21 с.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система IPRbooks;

<http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам;

<http://catalog.ncfu.ru> – электронные каталоги Ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО;

<https://openedu.ru> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

## **Раздел : Баскетбол**

### ***Практическое занятие №4.***

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

#### **Рассматриваемые вопросы**

1. Краткая история, современное состояние и перспективы развития баскетбола в России.

2. Раскрыть содержание понятий «спорт», «вид спорта», «спортсмен» и сформировать представление у студентов о баскетболе как комплексном средстве психофизического развития человека.

2.Многогранность развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость); психомоторные качества (реактивность, сенситивность, выносливость, работоспособность).

3. Личностные качества (целеустремленность, трудолюбие, воля, настойчивость, чувство коллективизма и патриотизма); влияние всех качеств на здоровье занимающихся

(прикладное значение качеств).

4. 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).

### **Технология работы**

*Подготовительная часть.* История баскетбола. 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

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

### **Перечень рекомендуемой литературы**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов/ А.Б. Муллер (и др.).- Москва : Издательство Юрайт , 2020 – 424 с. – ( Высшее образование). – Текст : непосредственный.
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>

### **Перечень 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. - Библиогр. в тексте

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направлений подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств,18.03.01 Химические технологии/ сост.: М.В. Должикова, А.А. Евдокимов, Е.Н. Павленко, А.И. Колдаев, А.В. Пашковский, Т.С. Чередниченко - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2019. - 45 с.

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2017 - 21 с.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система IPRbooks;

<http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам;

<http://catalog.ncfu.ru> – электронные каталоги Ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО;

<https://openedu.ru> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

### **Практическое занятие №5**

*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.

#### **Рассматриваемые вопросы**

- 1.Передачи мяча.
2. Ведение мяча.
3. Бросок мяча в корзину.
4. Игровые и биомеханические существенные характеристики техники владения мячом: передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину.

#### **Технология работы**

*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. Совершенствование ведения мяча по прямой. Ведение правой рукой, обратно - левой в ходьбе. 10-15 мин. Сдача контрольных нормативов по баскетболу- штрафной бросок

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

*Задания.* Развитие общей выносливости (бег 3000 м).

### **Перечень рекомендуемой литературы**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов/ А.Б. Муллер (и др.).- Москва : Издательство Юрайт , 2020 – 424 с. – ( Высшее образование). – Текст : непосредственный.
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>

### **Перечень 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. - Библиогр. в тексте

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

- 1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направлений подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств,18.03.01 Химические технологии/ сост.: М.В. Должикова, А.А. Евдокимов, Е.Н. Павленко, А.И. Колдаев, А.В. Пашковский, Т.С. Чередниченко - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2019. - 45 с.

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2017 - 21 с.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- <http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система IPRbooks;  
<http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам;  
<http://catalog.ncfu.ru> – электронные каталоги Ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО;  
<https://openedu.ru> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

## **Раздел : Волейбол**

### **Практическое занятие №6**

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

### **Рассматриваемые вопросы**

1. 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.
2. Сформировать научное представление о волейболе как комплексном средстве психофизического развития человека.

3. 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).

#### **Технология работы**

Сообщение: 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  
*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». 4. Волейболе - как комплексном средстве психофизического развития студента. 5. Двухсторонняя игра по правилам волейбола(знать правила игры)

*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.

#### **Перечень рекомендуемой литературы**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов/ А.Б. Муллер (и др.).- Москва : Издательство Юрайт , 2020 – 424 с. – ( Высшее образование). – Текст : непосредственный.
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>

#### **Перечень 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 : Московск. регион. Центр развития ИААФ. - изд. 2-е, доп. и испр. - М.:Терра-спорт,2003. - 240 с. - Библиогр. в тексте

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направлений подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств,18.03.01 Химические технологии/ сост.: М.В. Должикова, А.А. Евдокимов, Е.Н. Павленко, А.И. Колдаев, А.В. Пашковский, Т.С. Чередниченко - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2019. - 45 с.

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2017 - 21 с.

## **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система IPRbooks;

<http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам;

<http://catalog.ncfu.ru> – электронные каталоги Ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО;

<https://openedu.ru> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

### ***Практическое занятие №6,7***

*Цель:* сформировать представление о технике перемещений в волейболе.

#### **Рассматриваемые вопросы**

1. Основные перемещения, стартовые стойки и различные способы перемещений; их задача; три основных типа стартовых стоек.
2. Технические составляющие передачи мяча.
3. Атакующие действия.
4. Защитные действия.

#### **Технология работы**

*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). 5. Атакующие действия. 6. Блок. Применение технических и тактических действий в игре. Сдача нормативов.

*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).

*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.

## **Перечень рекомендуемой литературы**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер (и др.). - Москва : Издательство Юрайт , 2020 – 424 с. – ( Высшее образование). – Текст : непосредственный.
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>

## **Перечень 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. - Библиогр. в тексте

## **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направлений подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, 18.03.01 Химические технологии/ сост.: М.В. Должикова, А.А. Евдокимов, Е.Н. Павленко, А.И. Колдаев, А.В. Пашковский, Т.С. Чередниченко - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2019. - 45 с.

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2017 - 21 с.

## **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- <http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система IPRbooks;
- <http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам;
- <http://catalog.ncfu.ru> – электронные каталоги Ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО;
- <https://openedu.ru> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».