

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

К практическим занятиям
по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре»

Электронное издание

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Практические занятия 8. Основы спортивной тренировки.

Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Практические занятия 9. Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний

Раздел 3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Практические занятия 9. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой

Раздел 4. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Практические занятия 9. Соревновательная подготовка

Раздел 5. ШАХМАТЫ

Практические занятия 9. Решение шахматных задач

Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- развитие интеллектуального и общекультурного уровня студента, способствовать нравственному и физическому совершенствованию личности;
- знание основ здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение практическим опытом занятий физической культурой;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социальной сфере;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Понимает и осознает личный уровень показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий
УК-7 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	Проводит свое рабочее и свободное время оптимально сочетая физическую и умственную нагрузки для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
УК-7 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	Применяет методы определения личного уровня сформированности показателей физического развития для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной

1 семестр

Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 9. Основы спортивной тренировки.

Практическое занятие 9.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Цель: ознакомиться с правилами техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причины травматизма на занятиях легкой атлетикой. Меры профилактики травматизма.

Сформировать представление о спортивной тренировке, о тренированности, средствах и принципах спортивной тренировки

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причины травматизма на занятиях легкой атлетикой. Меры профилактики травматизма.

Спортивная тренировка – деятельная сторона спорта, одно из направлений в спортивной подготовке. Это педагогический процесс физ. совершенствования человека протекающий в рамках организованных занятий под руководством тренера, это процесс всестороннего физ. воспитания. Включает обучение и воспитания, формирование систем спец. Двигательных навыков, развития комплекса физ. и психологических качеств, воспитание личности.

Суммарный эффект спортивной тренировки условно выражается понятиями о тренированности, подготовленности и спортивной форме.

Тренированность- степень биологического приспособления организма к предъявленным физическим нагрузкам. Тренированность ориентированна на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях. Общая тренированность переносится на трудовую и военную деятельность.

Подготовленность- это комплексный результат физ. подготовки(мера развития двигат.качеств) технической подготовки(уровень совершенствования двигательных навыков), тактической подготовки(степень развития тактического мышления) и психологической подготовки(уровень моральных и волевых качеств). Все стороны подготовленности взаимосвязан и опирается на достигнутую меру тренированности.

Спортивная форма – отражает объективность и субъективность состояния наивысшей для данного цикла готовности спортсмена и спортивным достижениям. Спортивная форма характеризуется наивысшей мерой тренированности и подготовленности спортсмена к участию в основных соревнованиях.

Средства спортивной тренировки.

Спортивная тренировка располагает теми же группами средств (физ.упр, естественные силы природы и гигиенические факторы), что и признано воспитывать в целом состав и объем этих средств _____ задетом спортивной тренировки. Основными средствами явл. Физ. упражнения.

Физ.упражнения – делятся на три группы :

- соревновательная(основная)
- специально подготовительная
- обще подготовительная.

Специальная подготовка схожа с соревновательной, но более проста для усвоения, более направлена развивают те навыки и качества, которые необходимы спортсмену в соревновательных упражнениях. А в понятие «специальная подготовка» упражнения входят:

1. Подводящие упраж.
2. Подготовительные упр.
3. Упражнения в виде отдельных частей соревновательных упражнений.
4. Имитационные упр.
5. Упражнения из смежных видов спорта упражнения.

Выбор специальных упражнений не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность объем и О.П. упр. Теоретически не имеет пределов. Однако в конкретном тренировочном цикле используется сравнительно ограниченное их количество, т.к спортсмен и тренер отбирают те упражнения, которые способствуют совершенствованию специализации.

Принципы тренировки. Дидактические- целеустремленность –высшая цель прогрессивности индивидуальности, творческой активности. Непрерывность - отражение принципа систематичности спортивной тренировки строится как круглогодичный и многолетний процесс при котором стремятся достичь максимального результата. В связи с этим интервалы отдыха строятся по и кому принципу, чем в процессе физ.воспитания с общей или профессиональной направленностью.(фазы сверхвосстановления после нескольких занятий).

Цикличность тренировочного процесса это законченный круговорот звеньев тренир.процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов, однако каждый цикл протекает на более высоком уровне.

Единство общей и специальной физич.подготовку одной из задач спортивной тренировки является всестороннее развитие человека. Это осуществляется через единство общей и спец. Подготовки ОФП. Обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий, которые могут быть использованны не только в спортивной, но и в др. видах деятельности общая подготовка необходима для минимального роста спортивного результатов. Каждый вид спорта требует специфического соотношения двигательных качеств. Однако, общая подготовка должна быть подстроена избранному виду спортивной деятельности.

Чем более подготовлен спортсмен, тем ближе к реальным должны быть условия деятельности на тренировочных занятиях. Особенно это касается подготовки к соревнованиям(выбор с корректирующими -наработак) кроме того соревновательная деятельность тренировочного процесса состоит в адаптации спортсмена к психическому

напряжению (стрессу). Предельная специализация может приводить и к отрицательным моментам, например, потеряет интерес к тренировкам, скучно и т.д

Методы спортивной тренировки.

Группа методов строго регламентированных упражнений направлена на совершенствование двигательных навыков и максимальное развитие двигательных качеств, характерных для избранного вида спорта.

Методы деятельного стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения отличаются стандартизацией, длительностью и непрерывностью нагрузки и чаще всего применяются в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости.

Методы переменного упражнения характеризуются периодической сменой интенсивности работы и широко применяется в спортивных играх.

Методы повторно-интервального и прогрессирующего упражнения представляют повышенные требования к функциональным возможностям организма за счет сокращения интервалов отдыха и возрастанием нагрузки за максимум.

Метод частичного регламентированного упражнения широко представлен соревновательным методом, особенно при высоком уровне спортивного мастерства.

Сторона спортивной тренировки.

Содержание спортивной тренировки складывается из физической, технической, тактической, психологической, теоретической и игровой подготовки. Эти направления взаимосвязаны, но объем той или иной стороны подготовки зависит от специфики вида спорта. В силовых видах велика роль физической подготовки. Когда формирование спортивной техники является первостепенной задачей, технической подготовке отводится большее время. В спортивных играх больший удельный вес отводится тактической подготовке.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. ОРУ, упражнения на гибкость.

Основная часть. Характеристика мышц шеи, спины, живота, плечевого пояса, рук, ног. Демонстрация и разучивание базовых упражнений на развитие перечисленных мышечных групп. Разучить технику базовых упражнений с набивными мячами,

гантелями. Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 10-12 раз в одном подходе. Подобрать вес снарядов и разучить технику движений, упражнений.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, самомассаж, анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Коррекция развития мышц спины. Правильное положение спины при выполнении упражнений с отягощениями, в начальном периоде силовой тренировки нагрузки увеличивать постепенно, изучать технику правильного выполнения упражнений до применения отягощений.

Вопросы для контроля:

Сущность понятия общая физическая подготовка.

Влияние занятий бегом на организм студента.

Влияние занятий гимнастикой на организм студента.

Физическое качество – сила и методика ее развития.

Физическое качество – гибкость и методика ее развития.

Физическое качество – ловкость и методика ее развития. Координационные способности.
Физическое качество – выносливость и методика ее развития.
Физическое качество – быстрота и методика ее развития. Скоростно-силовые способности.
Основы тренировки по легкой атлетике.
Гигиена при занятиях легкой атлетикой.
В чем заключается различие ОФП и СФП?

Перечень основной литературы:

1. Зайцев, А.А. Элективные курсы по физической культуре/ пособие; под общей редакцией А.А. Зайцева.-2-е изд., перераб. и доп.- Москва : Издательство Юрайт,2020 учебное – 227 с.- (Высшее образование), - текст : непосредственный
- 2.Тычинин, Н. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под ред. В. М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>
- 3.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>

Перечень дополнительной литературы:

- 1.Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>
- 2.Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — 978-5-209-05470-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>

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

1. <http://biblioclub.ru/> — ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. <http://catalog.ncstu.ru/>— электронный каталог ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО.
3. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронная библиотечная система
4. <http://window.edu.ru/> – единое окно доступа к образовательным ресурсам.
5. <http://openedu.ru/> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тема 9. Контрольное занятие, выполнений контрольных испытаний.

Практическое занятие 9.

Методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Учебная игра

Цель: Проверить уровень подготовки по избранному виду спорта.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые

компетенции или их части

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента; с изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью формирования у студентов двигательных умений переходящих в устойчивый двигательный навык.

Теоретическая часть

Объем и интенсивность нагрузки являются внешними сторонами величины воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме спортсмена вследствие влияния внешних сторон.

Таким образом, нагрузки, применяемые во время физической подготовки, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме. Чтобы тренировочный эффект был должным, необходимо воздействовать на организм легкоатлета с учетом его индивидуальных адаптационных способностей к нагрузкам. Тем самым на протяжении всего учебно-тренировочного процесса необходимо вести контроль за изменениями, происходящими в это время в организме легкоатлета. Таким образом, цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медико-биологический характер. Исходя из этого, существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др. Возможность использования сразу нескольких видов контроля за спортсменами-легкоатлетами зависит в большей степени от материальной базы спортивных школ и училищ (наличие спортивного психолога, врача, наличие соответствующего оборудования и прочее). Результаты, полученные сразу несколькими видами контроля, дают более полную картину адаптационных изменений организма легкоатлета и позволяют вносить точные изменения в учебно-тренировочный процесс.

Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег 5-7 мин. ОРУ.

Основная часть. Выполнение контрольных испытаний

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2.

Подведение итогов учебной деятельности.

Вопросы для контроля

1. Демонстрация правильного выполнения упражнений.
2. Знание правил игры в баскетбол.
3. Типичные ошибки при обучении технике баскетбола.

Перечень основной литературы:

1. Зайцев, А.А. Элективные курсы по физической культуре/ пособие; под общей редакцией А.А. Зайцева.-2-е изд., перераб. и доп,- Москва : Издательство Юрайт,2020 учебное – 227 с.- (Высшее образование), - текст : непосредственный
- 2.Тычинин, Н. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под ред. В. М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>
- 3.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>

Перечень дополнительной литературы:

- 1.Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>
- 2.Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — 978-5-209-05470-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>

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

1. <http://biblioclub.ru/> — ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. <http://catalog.ncstu.ru/>—_электронный каталог ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО.
3. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронная библиотечная система
4. <http://window.edu.ru/> – единое окно доступа к образовательным ресурсам.
5. <http://openedu.ru/> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

Раздел 3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Тема 9. Самоконтроль занимающихся ритмической гимнастикой и фитнесом.

Практическое занятие 9.

Выполнение комплекса упражнений

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и

укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Актуальность темы практического занятия связана с применением средств физической культуры для закаливания организма. Изучение средств и методов закаливания направлены на укрепление здоровья и повышение самосовершенствования.

Теоретическая часть: Закаливание, как нам известно - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаливание как повышение сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось так же с древних времен.

Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Абу Али ибн- Сина (Авиценна) в VIII-IX веках создал "Канон врачебной науки". Он разделил медицину на теоретическую и практическую, а последнюю - на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела. В одной из глав своего труда Авиценна говорит о купании в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста, а также о методах подготовки к своеобразному закаливанию путешественников в условиях жаркой пустыни и зимней непогоды. Древнейший русский летописец Нестор в X веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так - в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье. Скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, купали своих новорожденных в холодной воде. Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день. Жители Северного Кавказа два раза в день обмывали детей ниже пояса, очень холодной водой, начиная с первого дня жизни.

Основоположник отечественной медицины С.Г. Зыбелин (1735-1802 гг.)

в «Слове о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней» (1773 г.) писал: "Весьма полезно мыть младенцев холодной водою для приведения в крепость и для предупреждения многих болезней". Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания. Глубоко ошибочно мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным детям, здесь только должен быть индивидуальный подход для каждого ребенка. Необходимо соблюдать ряд правил:

- систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.
- постепенное увеличение дозы раздражающего действия.
- учет возрастных и индивидуальных особенностей организма.
- все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур.

Как нам известно, закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным закаливающим процедурам относятся закаливания

воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры). При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей человека.

Вопросы и задания:

Подготовительная часть. Танцевальные упражнения под музыку –10 минут.

Основная часть. SOFT FITNESS. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц передней поверхности бедра в положении стоя; нижней части спины, ягодиц и задней поверхности бедра в положении упора стоя на коленях и лежа на животе. Нагрузка средней интенсивности. Упражнения на развитие отстающих физических качеств.

«Стретчинг» у опоры.

Сформировать представление о средствах и методах закаливания (воздушные процедуры, закаливание водой и др.).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

Вопросы для контроля

1. Современные оздоровительные системы.
2. Традиционные оздоровительные системы.
3. Раскройте понятие «холизма» в современных оздоровительных системах.
4. Комплексный подход к оздоровлению человека.
5. Процессы закаливания в сочетании со средствами физической культуры.
6. Составьте для себя программу практических действий по методу «Разумного пути».
7. Дневник самоконтроля.

Перечень основной литературы:

1. Зайцев, А.А. Элективные курсы по физической культуре/ пособие; под общей редакцией А.А. Зайцева.-2-е изд., перераб. и доп,- Москва : Издательство Юрайт,2020 учебное – 227 с.- (Высшее образование), - текст : непосредственный
- 2.Тычинин, Н. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под ред. В. М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>
- 3.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>

Перечень дополнительной литературы:

- 1.Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>
- 2.Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В.

Н. Бурмистров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — 978-5-209-05470-2. — Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/22226.html>

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

1. <http://biblioclub.ru/> — ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. <http://catalog.ncstu.ru/> — электронный каталог ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО.
3. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронная библиотечная система
4. <http://window.edu.ru/> – единое окно доступа к образовательным ресурсам.
5. <http://openedu.ru/> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

Раздел 4. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
Тема 9. Соревновательная подготовка
Практическое занятие 9.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, интересный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Целью освоения дисциплины «Настольный теннис») является обеспечение прочного и сознательного овладения студентами основами педагогических знаний и умений, необходимых в практической деятельности бакалавра, систематизация изучения учебно-практического материала, необходимого для обеспечения профессиональной подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую деятельность;
- решение задачи обучения спортивной подготовки при опоре на специфику спортивных игр;
- овладение методами, принципами и средствами обучения спортивным играм, их структуре и специфики педагогической деятельности.

Актуальность темы: Как известно, одной из главных задач теории и практики спорта является разработка технологии процесса подготовки спортсмена. Она строится как круглогодичный и многолетний процесс, направленный на достижение максимальных спортивных результатов. При этом важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах подготовки.

Рост спортивных достижений, в свою очередь, зависит от эффективности системы многолетней подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки.

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации, главной задачей которого является овладение основами рациональной спортивной техники, во многом определяет успех спортивной тренировки. При этом управление тренировкой юных спортсменов возможно только при научно обоснованных рекомендациях по общим и частным вопросам.

Теоретическая часть:

Техническая подготовка рассматривается как процесс обучения спортсмена технике действий, выполняемых в состязании и служащих средствами тренировки.

Любой спортивно-технический результат является следствием реализации спортсменом той или иной техники посредством технических действий, которые объективно проявляются в характерных движениях. Поэтому технология технической подготовки спортсмена сводится к анализу ситуаций, встречающихся в соревновательных условиях, формированию двигательных теоретических представлений и двигательных программ, соответствующих соревновательным условиям.

Следует отметить, что на настоящий момент есть большое количество научно-методических работ, в которых дается описание того или иного технического приема в исполнении ведущих игроков в настольный теннис. В других работах описание техники носит популярный характер и рассчитано на начинающих игроков.

Большинство из предлагаемых авторами положений основаны на их многолетнем практическом опыте. В качестве рекомендаций, как правило, высказываются мнения об исходном положении при различных видах ударов, о месте соприкосновения мяча с ракеткой, о способах слежения за полётом мяча.

Естественно, что субъективность суждений приводит к различного рода противоречиям, как в вопросах описания техники, так и в вопросах методики обучения. Возникает необходимость поиска новых подходов и решений, способных качественно обновить сложившиеся представления о средствах и методах совершенствования спортивного мастерства в настольном теннисе. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка методики технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации, главной задачей которого является овладение основами рациональной спортивной техники.

Рассматриваемые вопросы

1. Состояние и развитие настольного тенниса в России.
2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
3. Планирование и контроль спортивной подготовки.
4. Основы техники игры и техническая подготовка.
5. Основы тактики и тактическая подготовка
6. Соревновательная подготовка.

Перечень основной литературы:

1. Зайцев, А.А. Элективные курсы по физической культуре/ пособие; под общей редакцией А.А. Зайцева.-2-е изд., перераб. и доп.,- Москва : Издательство Юрайт,2020 учебное – 227 с.- (Высшее образование), - текст : непосредственный
- 2.Тычинин, Н. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под ред. В. М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>
- 3.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>

Перечень дополнительной литературы:

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

2. Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — 978-5-209-05470-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>

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

1. <http://biblioclub.ru/> — ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. <http://catalog.ncstu.ru/> — электронный каталог ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО.
3. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронная библиотечная система
4. <http://window.edu.ru/> – единое окно доступа к образовательным ресурсам.
5. <http://openedu.ru/> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».

Раздел 5. ШАХМАТЫ

Тема 9. Решение шахматных задач.

Практическое занятие 9.

Целью освоения дисциплины «Шахматы» является обеспечение прочного и сознательного овладения студентами основами педагогических знаний и умений, необходимых в практической деятельности бакалавра, систематизация изучения учебно-практического материала, необходимого для обеспечения профессиональной подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую деятельность;
- решение задачи обучения спортивной подготовки при опоре на специфику спортивных игр;
- формирование развитой личности, преподаванием шахмат через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретическая часть. Правила поведения на занятиях, правила ТБ и ППБ, знакомство с историей возникновения шахмат. Знакомство с названиями шахматных фигур. Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Правила хода и Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны. (К=3, С = 3, Л = 5, Ф = 9, Король бесценная фигура).

История шахматной культуры. Шахматная нотация «Диаграмма». «Центр». Рождение шахмат. Выдающиеся шахматисты нашего времени – презентация. Этика шахматной борьбы. Правила шахмат Ходы в шахматах делают поочередно, причем, первый ход делает игрок с белыми фигурами.

Право играть белыми фигурами определяет жребий. Ход считается сделанным в следующих случаях: рука игрока опустила фигуру, после ее передвижения на незанятое поле; при взятии фигуры оппонента, после замены фигуры оппонента на свою; при рокировке; при превращении пешки, в случае, когда пешка снята с доски и игрок убрал руку от новой фигуры, поставленной на поле. Кроме обычных ходов, в шахматах существуют 2 специальных хода: Рокировка – одновременная смена положения короля и ладьи одного цвета, при условии, что они не двигались с начала игры. При рокировке король сдвигается на 2 клетки по направлению к ладье, а ладья ставится на поле между начальной и конечной позицией короля. Рокировка считается ходом короля. Взятие на проходе – специальный ход пешки, при котором она берет пешку соперника, которая была перемещена сразу на два поля. Но под боем оказывается не то поле, на котором остановилась вторая пешка, а то, которое было пересечено ею. Прежде чем поправить одну или несколько фигур на поле, игрок должен предупредить соперника об этом. В противном случае после прикосновения к фигуре необходимо будет выполнить ход до конца.

Выигрыш в шахматах Шах – ситуация, когда король одного из игроков находится под ударом фигуры соперника. Для того чтобы отбить шах необходимо выполнить одно из следующих действий: отойти королем на любое поле, не находящееся под ударом фигур соперника; взять фигуру, которая угрожает королю; поставить другую свою фигуру под удар.

Мат — ситуация, когда король находится под шахом, но не может его избежать. Партия считается выигранной если: один из игроков дал мат королю соперника; один из игроков признал поражение; у одного из игроков закончилось время, отведенное на ходы; техническая победа.

Ничья в шахматах Пат – ситуация, когда игрок с правом хода не может им воспользоваться, так как все его фигуры лишены возможности сделать ход. Король при этом не должен находиться под шахом. Кроме этого, ничья фиксируется в следующих случаях: никакая последовательность ходов не приводит к мату; троекратное повторение позиций (не обязательно в течение трёх ходов подряд) или пятикратное повторение одной и той же позиции в течение пяти последовательных ходов; оба игрока сделали 50 ходов без взятия и без хода пешкой (правило 50 ходов); обоюдное согласие на ничью; один из игроков просрочил время. Контроль времени в шахматах Все официальные партии в шахматах проводятся с контролем времени с помощью специальных шахматных часов. Игрок, сделавший ход, нажимает на часах кнопку, которая останавливает его часы и запускает часы соперника.

Шахматные соревнования Все соревнования по шахматам проводятся по одной из четырех систем проведения турниров: швейцарская система; круговая система; нокаут-система; схевенингенская система. К популярным международным шахматным турнирам относятся: чемпионат мира по шахматам; чемпионат Европы по шахматам; кубок мира; национальные чемпионаты; FIDE Grand Prix Series.

Шахматные структуры Профессиональная шахматная ассоциация (ПША, англ. Professional Chess Association, PCA) — организация, которая была создана по инициативе Гарри Каспарова и Найджела Шорта, которые приняли решение провести матч на первенство мира без участия ФИДЕ. Международная федерация шахматной игры по переписке (англ. ICCF — International Correspondence Chess Federation).

Шахматная доска

Дидактические игры и игровые задания. «Горизонталь». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками

и т.п.) «Вертикаль». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.«Диагональ». То же самое, но заполняется она из диагоналей шахматной доски.

Шахматные фигуры

Дидактические игры и игровые задания.

упражнения на запоминание правил шахматной нотации, игры с ограниченным набором фигур, простейшие этюды.

Ходы и взятие фигур

«Игра на уничтожение» – важнейшая игра курса. Именно здесь все плюсы шахмат начинают «работать» на ученика – формируется внутренний план действий, аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры); выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

Вопросы для контроля:

1. Историей возникновения шахмат.
2. Начальное положение.
3. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.
4. Этика шахматной борьбы.
5. Правила шахмат

Перечень основной литературы:

1. Зайцев, А.А. Элективные курсы по физической культуре/ пособие; под общей редакцией А.А. Зайцева.-2-е изд., перераб. и доп,- Москва : Издательство Юрайт,2020 учебное – 227 с.- (Высшее образование), - текст : непосредственный
- 2.Тычинин, Н. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под ред. В. М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>
- 3.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>

Перечень дополнительной литературы:

- 1.Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>
- 2.Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — 978-5-209-05470-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>

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

1. <http://biblioclub.ru/> — ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

2. <http://catalog.ncstu.ru/>— электронный каталог ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО.
3. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронная библиотечная система
4. <http://window.edu.ru/> – единое окно доступа к образовательным ресурсам.
5. <http://openedu.ru/> – Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование».