

**Уральский социально-экономический институт (филиал)
Образовательного учреждения профсоюзов высшего образования
«Академия труда и социальных отношений»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ
ЗАДАНИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту
Занятия по видам спорта**

Направление подготовки
42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Профиль (программа) подготовки
Реклама и связи с общественностью в социальной сфере
Квалификация выпускника
Бакалавр

Кафедра: Гуманитарных, естественнонаучных и математических дисциплин

Разработчики программы:
канд. биол. н. М.С. Лапшин

Оглавление

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1 Планируемые результаты обучения дисциплине	3
1.2 Результаты освоения образовательной программы	3
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	3
3. ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	9
4. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	16

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель:

– формировать физическую культуру личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки, а также обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

– всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

– совершенствование индивидуальных способностей студентов в условиях учебной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки.

1.1 Планируемые результаты обучения дисциплине

Освоение дисциплины направлено на формирование общекультурной компетенции:

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины студент должен:

а) знать:

– законодательство РФ в области физической культуры и спорта, средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

– основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

б) уметь:

– применять средства и методы физической культуры для повышения физического развития и совершенствования;

– правильно дозировать физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности;

– осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий, использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков.

в) владеть:

– средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;

– способами физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Содержание элективного курса «Восточная гимнастика»

Раздел 1. Введение в восточно-оздоровительные методики

Тема 1. Хатха йога.

История. Направления. Функции. Специфика.

Тема 2. Раджа йога
История. Направления. Функции. Специфика.

Тема 3. Бхакти йога
История. Направления. Функции. Специфика.

Тема 4. Гимнастика ци-гун
История. Направления. Функции.

Тема 5. Гимнастика тай-чи
История. Направления. Функции

Раздел 2 Йога

Тема 6. Йога. Стадии йоги. Хатха йога.
Стадии йоги. Комплексы упражнений из хатха-йоги.

Тема 7. Раджа йога.
Упражнения. Специфика.

Тема 8. Бхакти йога.
Упражнения.

Тема 9. Йога айенгара.
Философские аспекты. Упражнения.

Тема 10. Тибетская йога
История. Принципы. Упражнения.

Раздел 3 Упражнения и философия восточной гимнастики

Тема 11. Упражнения ци-гун
Направления. Упражнения.

Тема 12. Стили тай-чи
Упражнения и философия.

Тема 13. Даосские психофизические упражнения
Философия и упражнения.

Тема 14. Релаксация и медитация.
Психофизические упражнения. Определение. Влияние на организм человека.

Содержание элективного курса «Тяжелая атлетика»

Тема 1. Гимнастика. О.Р.У. для рук и плечевого пояса

Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) с массой собственного тела. Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) со свободными весами. Средства и методы мышечной релаксации в тренировочном процессе силовой направленности. Комплекс гимнастических упражнений силовой направленности для увеличения мышечной массы тела (физиологического поперечника) со свободными весами. Комплекс гимнастических упражнений силовой направленности для увеличения мышечной массы тела (физиологического поперечника) со свободными весами (базовые упражнения + изолирующие). Комплекс гимнастических

упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) – круговая тренировка + аэробная сессия.

Тема 2. Гимнастика. О.Р.У. для туловища

Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) с массой собственного тела. Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) со свободными весами. Средства и методы мышечной релаксации в тренировочном процессе силовой направленности. Комплекс гимнастических упражнений силовой направленности для увеличения мышечной массы тела (физиологического поперечника) со свободными весами. Комплекс гимнастических упражнений силовой направленности для увеличения мышечной массы тела (физиологического поперечника) со свободными весами (базовые упражнения + изолирующие). Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) – круговая тренировка + аэробная сессия.

Тема 3. Гимнастика. О.Р.У. для ног

Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) с массой собственного тела. Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) со свободными весами. Средства и методы мышечной релаксации в тренировочном процессе силовой направленности. Комплекс гимнастических упражнений силовой направленности для увеличения мышечной массы тела (физиологического поперечника) со свободными весами. Комплекс гимнастических упражнений силовой направленности для увеличения мышечной массы тела (физиологического поперечника) со свободными весами (базовые упражнения + изолирующие). Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) – круговая тренировка + аэробная сессия.

Содержание элективного курса «Настольный теннис»

Тема 1. Стойки, хваты, передвижения.

Развитие общей выносливости. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Развитие координационных способностей. Правила игры.

Тема 2. Откидка слева, справа.

Техника выполнения основных технических приемов. Правила игры.

Тема 3. Накат слева и справа.

Техника выполнения технических приемов: накат слева и справа. Развитие гибкости. Правила игры.

Тема 4. Подрезка слева, справа.

Техника выполнения основных технических приемов: подрезка слева и справа. Правила игры.

Тема 5. Поддача, прием подачи.

Техника выполнения подачи, прием подач (обучение). Развитие скоростно-силовых качеств. Поддача накатом слева и справа (обучение). Поддачи с верхним и нижним вращением (обучение). Поддача подрезкой слева и справа, подачи длинные и короткие. Поддача откидкой слева и справа. Правила игры.

Тема 6. Методы оценки уровня здоровья.

Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Содержание элективного курса «Мини-футбол»

Тема 1. Развитие мини-футбола в России и за рубежом и его история. Российские соревнования по мини-футболу: супер-лига, высшая лига, кубок России, чемпионаты и первенства страны. Российские и международные юношеские соревнования. Современный мини-футбол и пути его дальнейшего развития. АМФР, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды и игроки.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсменов. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по мини-футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям мини-футболом. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 5. Физиологические основы тренировки.

Тренировка как процесс формирования спортивных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным мини-футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Тема 7. Техническая подготовка.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность выполнения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, ввода мяча и других тактических приемов игры, как полевого игрока, так и вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

Тема 8: Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих).

Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное преимущество, ускорение атаки. Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающиеся ударом, поворотом или обостряющей передачей в район штанги. Завершающая фаза атаки. Тактика игры в защите «коллективная зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание преимущества в обороне, соблюдение принципов подстраховки (расположение игроков при обороне и их перемещении). Тактика отбора мяча.

Тактические комбинации в нападении, в защите, при выполнении начального удара, броска от ворот, углового удара, свободного и штрафного удара, а также при вводе мяча из-за боковой линии. Значение тактических планов на предстоящий турнир или матч, умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера площадки и других факторов. Разбор тактических вариантов ведения игры предстоящих соперников. Повышение тактического мастерства (с помощью видеозаписей и наблюдения матчей супер-лиги) за счет просмотра коллективных действий квалификационных мини-футболистов и профессиональных команд.

Тема 9: Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке мини - футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Тема 10: Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Назначение и обязанности судей. Способы судейства. Современная методика судейства при различных игровых ситуациях. Значения предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение и классификация соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Положение и регламент проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Составление календаря игр. Заявка, их формы и порядок предоставления. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 11: Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактические варианты предстоящей игры. Задание отдельных игроков и роль стандартных положений. Возможные положения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев игроков. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков. Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.

Тема 12: Место занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по мини-футболу и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, различные манишки, маленькие ворота и т.п.) и его назначение. Мини-футбольные мячи, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход за ними.

Содержание элективного курса «Хоккей»

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских

хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Тактика игре в защите.

Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тема 3. Тактика игры в нападении.

Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тема 4. Правила игры.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

Тема 5. Гигиенические знания и навыки.

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Тема 6. Техника безопасности.

Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

Примерные темы рефератов по курсу «Восточная гимнастика»

- 1.Философия йоги (история, психология и содержание хатха йоги)
- 2.История и философия гимнастики ци-гун
- 3.Психофизиологическое влияние гимнастики ци-гун на человека
- 4.Стили Тай-чи
- 5.Даосские практики
- 6.Ци-гун железная рубаха
- 7.Китайская гимнастика Тайчи (тайцзи-цуань)
- 8.Психофизические упражнения, релаксация и медитация.
- 9.Методы контроля за состоянием кардиореспираторной системы
- 10.Тибетская йога
- 11.Профилактика стресса
- 12.Бхакти йога
13. Корейская Су-джок терапия (иглорефлексотерапия)
14. Йога Айенгара

Примерные темы рефератов по курсу «Тяжелая атлетика»

1. Средства и методы мышечной релаксации в тренировочном процессе силовой направленности.
2. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Методы оценки уровня здоровья.
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Примерные темы рефератов по курсу «Настольный теннис»

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Настольный теннис в Олимпийских играх.
3. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис.
4. Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис.
5. Виды соревнований в настольном теннисе.
6. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
7. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
8. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
9. Особенности организации занятий настольным теннисом с инвалидами.
10. Настольный теннис как реабилитационное средство физической культуры.
11. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.
12. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
13. Настольный теннис в летних оздоровительных лагерях.
14. Методика организации и проведения секционной и клубной работы по настольному теннису с населением.

Примерные темы рефератов по курсу «Мини-футбол»

1. История развития мини- футбола как вида спорта
2. Методика обучения техники игры в мини-футболе
3. Методика обучения тактики игры в мини-футболе
4. Классификация техники и тактики игры в мини- футбол
5. Построение занятий по мини- футболу
6. Методика и организация судейства соревнований по мини- футболу

Примерные темы рефератов по курсу «Хоккей»

1. История развития хоккея как вида спорта.
2. История развития хоккея в России.
3. Хоккей в Олимпийских играх.
4. Техника игры в хоккей.
5. Тактика игры в хоккей.
6. Судейство в соревнованиях по хоккею.

3. ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к зачету по курсу «Восточная гимнастика»

1. Философия йоги (история, психология и содержание хатха йоги)
2. Восемь стадий йоги
3. Раджа йога
4. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)
5. Китайская гимнастика Ци-гун
6. Изометрические упражнения (статические упражнения)
7. Китайская гимнастика Тайчи (тайцзи-цуань)
8. Психофизические упражнения, релаксация и медитация.
9. Методы контроля за состоянием организма человека
10. Элементы борьбы со стрессом

11. Причины стресса
12. Способы повышения работоспособности человека
13. Китайская гимнастика ушу
14. Корейская Су-джок терапия (иглорефлексотерапия)
15. Дыхательные упражнения по методу Бутейко и др.
16. Функциональные состояния
17. Группа крови и характер человека (японская система)
18. Физическая культура (история, структура и т.д.)
19. Стадии работоспособности
20. Боевые искусства мира
21. Общефизическая подготовка

Вопросы к зачету по курсу «Тяжелая атлетика»

1. Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.
2. Последовательность обучения подъёму штанги на грудь для толчка.
3. Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта и его прикладное значение.
4. Последовательность обучения рывку штанги.
5. Характеристика бодибилдинга как вида спорта и его прикладное значение
6. Последовательность обучения толчку штанги от груди.
7. Характеристика гиревого спорта и его прикладное значение.
8. Основные принципы прикладной скоростно-силовой подготовки.
9. Метод максимальных усилий при воспитании силовых способностей.
10. Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
11. Повторно-серийный метод при воспитании силовых способностей.
12. Базовые упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
13. Метод интервальной тренировки с использованием отягощений.
14. Базовые упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
15. Метод круговой тренировки с использованием отягощений.
16. Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
17. Характеристика центрально-нервного фактора, влияющего на проявление скоростно-силовых способностей.
18. Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
19. Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
20. Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
21. Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
22. Характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.

Вопросы к зачету по курсу «Настольный теннис»

1. Физические упражнения как основа здорового образа жизни.
2. Понятие об осанке. Формирование осанки средствами физического воспитания.
3. Понятие о режиме дня. Режимы учёбы и отдыха в системе здорового образа жизни.
4. Понятие о выносливости. Значение выносливости для здоровья и работоспособности человека
5. Понятие о силе. Анатомо-физиологические и методические основы развития силовых способностей.

6. Гибкость. Значение для физкультурной и спортивной деятельности, методические основы развития гибкости.
7. Координационные способности. Значение, методические основы развития координационных способностей.
8. Понятие о быстроте и скоростных способностях. Методические основы развития быстроты.
9. Понятие о закаливании. Основные принципы закаливания организма.
10. Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).
11. Питание и здоровье. Вес тела, факторы, влияющие на динамику веса.
12. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Цели, задачи, основные методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.
13. Контроль за пульсом и дыханием при занятиях физическими упражнениями.
14. Понятие об утренней гигиенической гимнастике. Основные принципы составления комплексов упражнений.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Понятие о направленности тренировочных занятий.
16. Основные стойки теннисиста. Передвижения в настольном теннисе.
17. Техника выполнения подач, прием подач в настольном теннисе.
18. Техника выполнения основных приемов в настольном теннисе.
19. Правила игры в настольный теннис.
20. История развития игры.
21. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы, содержание, планирование.
22. Особенности влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.
23. Особенности влияния физических упражнений на состояние опорно-двигательного аппарата.
24. Физические средства восстановления (массаж, само массаж, сауна).
25. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
26. Резервы человеческого организма (на примере экстремальных ситуаций и спортивных достижений).
27. Правила оказания первой медицинской помощи при бытовых и спортивных травмах.
28. Особенности занятий избранным видом спорта. Планирование подготовки. Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
29. Двигательная активность как жизненная необходимость. Гипокинезия и гиподинамия. Средства и методы борьбы с гиподинамией.
30. Понятие «производственная физическая культура». Особенности проведения занятий в условиях производства.
31. Понятие об оздоровительной ходьбе и оздоровительном беге. Методика построения тренировочных занятий.
32. Понятие о ритмической гимнастике. Методика построения тренировочных занятий.
33. Общая физическая подготовка (ОФП) в системе физического воспитания. Цели, задачи ОФП.
34. Специальная физическая подготовка (СФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность СФП.
35. Спортивная подготовка. Цели, задачи, планирование.
36. Физическая работоспособность, её связь с физическим развитием и физической подготовленностью.

Вопросы к зачету по курсу «Мини-футбол»

- 1 Предупреждение травматизма на уроках по мини- футболу

- 2 Утренняя зарядка - необходимая составная часть самостоятельной тренировки мини-футбола
- 3 Экипировка футболиста
- 4 Игровое поле для игры в мини- футбол
- 5 Права и обязанности участников соревнований
- 6 Запрещенные предметы и игровая форма
- 7 Судейская жестикауляция и терминология
- 8 Задержки игры
- 9 Исключительные перерывы в игре
- 10 Тайм - ауты и технические тайм - ауты
- 11 Замены игроков в мини-футболе
- 12 Температура и освещение
- 13 Обязанности капитана команды
- 14 Приспособления и тренажеры для самостоятельной подготовки мини- футболистов
- 15 Индивидуальные защитные действия мини- футболистов
- 16 Игровая ампула игроков
- 17 Самостоятельная подготовка мини- футболиста
- 18 Упражнения для индивидуального совершенствования техники
- 19 Мини- футбол как средство физического воспитания
- 20 Краткие сведения о возникновении и развитии мирового мини- футбола
- 21 Развитие мини- футбола в России
- 22 Сущность игры в мини- футбол, инвентарь
- 23 Классификация игры в мини- футбол
- 24 Классификация техники нападения
- 25 Классификация техники защиты
- 26 Классификация тактики нападения
- 27 Классификация тактики защиты
- 28 Методика обучения перемещениям в мини- футболе
- 29 Техника игры вратаря
- 30 Силовые единоборства в мини- футболе
- 31 Тактика обороны
- 32 Тактика нападения

Вопросы к зачету по курсу «Хоккей»

1. Раскройте требования, предъявляемые к физическим качествам хоккеиста.
2. Специфические особенности игровой деятельности вратаря.
3. Способы преодоления мышечной напряжённости.
4. Раскройте основные понятия, связанные с тактикой и стратегией игры «хоккей».
5. Покажите значимость тактики и её взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.
6. Охарактеризуйте средства, методы и методические подходы к обучению техническим приёмам игры в хоккей.
7. Сформулируйте основные требования по организации и проведению занятий по обучению технике игры в хоккей.
8. Каковы наиболее значимые психические качества хоккеиста для успешного ведения игровой деятельности
9. Охарактеризуйте наиболее практикуемые тактические варианты атакующих действий.
10. Раскройте принципы и варианты тактических действий в позиционной атаке.
11. Особенности воспитания физических качеств вратаря.
12. Каковы средства, методы и методические подходы к развитию психических функций и волевых качеств хоккеистов.

13. Дайте характеристику основным системам розыгрыша
14. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки хоккеистов.
15. Опишите схему управления тренировочным процессом.
16. Охарактеризуйте необходимое материально-техническое обеспечение подготовки хоккеистов.
17. Раскройте организацию и проведение комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.
18. Какова методика оценки соревновательной деятельности хоккеистов.
19. Раскройте содержание текущего врачебного контроля.
20. Методика проведения оперативного контроля.
21. Какова методика разработки плана предстоящего матча.
22. Охарактеризуйте виды и значимость восстановительных мероприятий.
23. Охарактеризуйте основные мероприятия по профилактике травматизма.
24. Дать характеристику основным методикам, используемым в исследованиях по хоккею.

Типовые практические задачи (задания, тесты) билетов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Тема: «Конструирование учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта»

Задача: «Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

Тема: «Особенности авторских систем оздоровления».

Задача: Описать одну из авторских оздоровительных систем по следующему плану:

1. Тема.
2. Краткая информация об авторе оздоровительной системы.
3. Цель оздоровительной системы (ОС).
4. Сущность оздоровительной системы.
5. Основные принципы и правила реализации ОС.
6. Область применения оздоровительной системы.
7. Позитивные и негативные последствия применения ОС.
8. Ваше отношение к данной оздоровительной системе.

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

Задача: Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей

Контрольные задания по курсу «Тяжелая атлетика»

Упражнения	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Жим штанги лёжа (кг)	70	65	60	55	50
Присед со штангой (кг)	100	90	80	70	60
Становая тяга (кг)	60	55	50	45	40
Отжимания (кол-во раз в мин)	>55	50-55	45-50	40-45	35-40
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	11	7	5	3
Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190

Брюшной «пресс» (кол-во раз за 1 мин.)	>52	47-52	42-47	37-42	32-37
--	-----	-------	-------	-------	-------

Контрольные нормативы по технике и тактике по курсу «Настольный теннис»

Контрольные нормативы	Оценки		
	5	4	3
Юноши			
"Срезка": игра ударами справа по диагонали, раз	40	30	20
"Срезка": игра ударами слева по диагонали, раз	50	40	30
Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	9	8	7
Игра ударами "накат" справа по диагонали, раз	50	40	30
Игра ударами "накат" слева по диагонали, раз	50	40	30
Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	9	8	7
Контрудары "треугольником" в ближней зоне, раз	25	20	15
Контрудары "восьмеркой" в ближней зоне, раз	20	15	10
Игра "накатом" без потери мяча, мин	3	2	1
"Накат" справа против "подрезки", раз	10	8	6
"Накат" слева против "подрезки", раз	10	8	6
"Топ-спин" справа против "подставки", раз	5	4	3
"Топ-спин" слева против "подставки", раз	8	6	4
"Топ-спин" справа против "подрезки", раз	5	4	3
"Топ-спин" слева против "подрезки", раз	4	3	2
Сложные подачи в заданную зону стола (3–4 типа), количество попаданий из 10 подач	8	7	6
Игра различными ударами без потери мяча, мин	3	2	1
"Контр-топ-спин" справа по диагонали, раз	5	4	3
"Контр-топ-спин" слева по диагонали, раз	4	3	2
Выполнить комбинацию: простая подача, топ-спин, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	8	6	4
Выполнить комбинацию: сложная подача, топ-спин, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	8	6	4
Прием сложных подач "топ-спином" справа, слева, количество раз из 10 подач	8	6	4
Сочетание коротких и сложных подач с "топ-спином" и завершающим ударом, выигранные очки из 5 комбинаций	4	3	2
Девушки			
Игра ударами "толчок" слева по диагонали, раз	30	25	20
Игра ударами "толчок" справа по диагонали, раз	20	15	10
Игра ударами "срезка" слева, раз	20	15	10
Игра ударами "срезка" справа, раз	15	12	10
Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	8	7	6
Игра ударами "накат" справа, раз	15	12	8
Игра ударами "накат" слева, раз	15	12	8
Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	8	7	6
"Контр-накат" справа, раз	20	15	10

"Контр-накат" слева, раз	20	15	10
Контрудары "треугольником" в ближней зоне, раз	10	8	6
Контрудары "восьмеркой" в ближней зоне, раз	8	6	4
Сложные подачи в заданную зону стола (2–3 типа), количество попаданий из 10 подач	8	6	4
Выполнить комбинацию: простая подача, накат, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	7	6	5
"Накат" справа против "подрезки", раз	5	4	3
"Накат" слева против "подрезки", раз	5	4	3
Контрудары "треугольником" в ближней зоне, раз	15	12	10
Контрудары "восьмеркой" в ближней зоне, раз	10	8	6
Выполнить комбинацию: сложная подача, накат, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	7	6	5
Игра различными ударами без потери мяча, мин	3	2	1

Контрольные нормативы по курсу «Мини-футбол»

Контрольные упражнения	Пол	Показатель
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	40
	д	30
Жонглирование мяча головой, раз	м	30
	д	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	4,8
	д	5,1
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+
	д	+
Комплексный тест, с	м	+
	д	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	5
	д	4
Для вратарей		
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	м	5
	д	4
Удар ногой с полуката в цель, число попаданий	м	4
	д	3

Контрольные нормативы по курсу «Хоккей»

ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ		
	ОТЛИЧНО	ХОРОШО	УДОВЛ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	15	13
2. Пятикратный прыжок (м)	12,8	12,76	12,53
3. Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	50	48	46
4. Бег 60 м (сек)	7,42	7,64	7,85
5. Бег 300 м(сек)	42,0	43,0	43,9
6. Бег 3000 м (мин)	10,48	11,0	11,12

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА			
1. Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	4,8	4,9	5,0
2. Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	6,2	6,4	6,6
3. Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	46,0	47,0	48,1
4. 8-минутный бег на коньках (км)	3,200	3,140	3,080
5. Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	23,6	24,0	24,4
6. Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (сек)	24,6	25,1	25,5
7. Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,41	0,69	0,97
8. Точность бросков шайбы в цель	22	20	18

4. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС*
1.1	Чеснова, Е.Л.	Физическая культура : учебное пособие	М. : Директ-Медиа	2013	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
1.2	Евсеев, Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие	Ростов-н/Д : Феникс	2014	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
1.3	под ред. В.Я. Кикоть,	Физическая культура и физическая подготовка : учебник	М. : Юнити-Дана, 2012.	2012	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573
1.4	Шулятьев, В.М	Физическая культура студента : учебное пособие	Российский университет дружбы народов,	2012	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786

Дополнительная литература:

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
2.4	Чеснова, Е.Л.	Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие	М. : Директ-Медиа,	2013	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956

