

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Р.Р. ХАЙРУЛЛИН, Ю.С. ВАНЮШИН, Д.Е. ЕЛИСТРАТОВ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Казань 2019

УДК 796
ББК 75

Составители: Р.Р. Хайруллин, к.б.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» Казанского ГАУ, Ю.С. Ванюшин, д.б.н., профессор, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» Казанского ГАУ, Д.Е. Елистратов, к.б.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» Казанского ГАУ.

Рецензенты: Н.Ш. Фазлеев – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание и спорт» Казанского кооперативного института. Российского университета кооперации

Н.А. Федоров – к.б.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» Казанский государственный аграрный университет

Одобрено и рекомендовано к изданию кафедрой «Физическое воспитание» (протокол № 6 от 09.01.19 г.) и методической комиссии Института механизации и технического сервиса Казанского ГАУ протокол № 5 от 21.01.19 г.

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Методические рекомендации для студентов заочной формы обучения аграрных вузов / сост. Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2019. – 20 с.

В методических рекомендациях в соответствии с требованиями государственного стандарта высшего образования и программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» освещаются вопросы по выполнению самостоятельной работы. В них приводится теоретический учебный материал, даны физические упражнения для подготовки и сдаче контрольных нормативов, задания для студентов специальной медицинской группы.

УДК 796
ББК 75

©Казанский государственный аграрный университет, 2019 г

Содержание

Введение.....	4
Пояснительная записка.....	6
Значение физических упражнений для жизнедеятельности человека	7
Классификация физических упражнений.....	8
Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы различных разделов учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	11
Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы	15
Методические рекомендации для выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре спорту»	17
Критерии оценок	18
Список литературы	19

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура – одна из основных дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта, призванная формировать специальные знания, умения и навыки средствами физической культуры для обеспечения оптимальной жизнедеятельности организма, телесного и интеллектуального самосовершенствования личности. Процесс преподавания физической культуры в высших учебных заведениях ставит перед студентами цель в получении знаний, позволяющих осознать жизненную необходимость приобретения прикладных умений и навыков, овладеть способами их творческого применения для достижения высокого уровня физической и умственной работоспособности в течение всей жизни.

Физическая культура по ФГОС 3++ подразделяется на следующие дисциплины: «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». На прохождение дисциплины «Физическая культура и спорт» по государственному образовательному стандарту отводится 72 часа, из которых 36 часов аудиторных и 36 часов внеаудиторных, или самостоятельные занятия. Изучение данной дисциплины направлено на усвоение теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в объеме 328 часов предполагает посещение студентами практических учебных занятий, во время которых совершенствуются физические качества, развиваются двигательные навыки и умения, что необходимо для повышения производительности труда и ведения здорового образа жизни.

Практические занятия состоят из вводно-подготовительной, основной и заключительной частей занятия. В вводно-подготовительной части занятия преподаватель сообщает студентам о задачах учебного занятия и проводит с ними разминку, состоящую из различных вариантов ходьбы, бега и общеразвивающих упражнений. Основная часть занятия направлена на изучения нового учебного материала, его закрепления, совершенствования,

на развития физических качеств и сдачу контрольных нормативов. Заключительная часть занятия состоит из физических упражнений, направленных на восстановления функций организма, включая упражнения на дыхания и осанку, подведения итогов проведенного занятия и сообщения задания на дом.

В начале учебного года практические занятия направлены на усвоение навыков и умений по легкой атлетике и футболу. Во время этих занятий студенты совершенствуют двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и силу.

В дальнейшем студенты занимаются в спортивных залах, где осваивают элементы техники игры в волейбол и баскетбол.

Итогом работы в первом семестре является зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Второй семестр начинается занятиями по лыжной подготовке. Во время этих занятий студенты знакомятся со строевыми упражнениями с лыжами и на лыжах, изучают лыжные ходы, различные виды поворотов и торможений, сдают контрольные нормативы в виде прохождения дистанции.

Далее занятия проходят в спортзалах, где продолжается изучение и совершенствование элементов техники игры в баскетбол и волейбол.

В заключение учебного года занятия проходят на стадионе, где продолжается совершенствование элементов техники легкой атлетики и футбола, развитие двигательных качеств, сдача контрольных нормативов.

Учебные семестр и год заканчивается зачетом по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Преподавание вышеназванных дисциплин призвано формировать представление о реальных функциональных возможностях организма студента, элементарного мониторинга за состоянием их здоровья, самостоятельно создавать и реализовывать программы самосовершенствования личности.

Пояснительная записка

Домашнее задание является неотъемлемой частью самостоятельной работы, она направлена на подготовку студентов к сдаче контрольных нормативов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», а также укреплению и сохранению здоровья.

Под домашним заданием дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» подразумевается выполнение различных комплексов физических упражнений, индивидуальное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, написание творческих работ, а также ежедневное выполнение утренней гимнастики и участие в соревнованиях.

Одной из основных задач самостоятельной работы студентов являются гигиенические мероприятия, которые направлены на профилактику заболеваний и конечно же на укрепление здоровья подрастающего поколения.

В самостоятельную работу также включается составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования атлетического телосложения, укрепления здоровья, физического развития. В процессе занятий физической культурой и спортом, особенно студентов относящихся к специальной медицинской группе, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей и резервных возможностей организма.

Студенты при выполнении самостоятельной работы должны принимать участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета, в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия университета, способствуют формированию здорового образа жизни студентов, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией.

Студенты специальной медицинской группы должны подготовить письменные работы или презентации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (рефераты, доклады, творческие работы) – важный аспект самостоятельной работы студентов.

Значение физических упражнений для жизнедеятельности человека

В настоящее время невозможно не признать важнейшей роли образа жизни в сохранении и укреплении здоровья человека, где ведущее место отводится физической культуре, являющейся самостоятельной областью общей культуры человека. Физическая культура - составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательной активности (Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ»). Она представляет собой общественное явление, тесно связанное со всеми сферами деятельности человека (общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения и воспитанием людей), являясь важным средством укрепления здоровья человека, продления его жизни, подготовки к производительному труду и защите Родины.

Основным средством физической культуры считаются физические упражнения, систематическое выполнение которых способствует совершенствованию жизненно важных сторон индивидуума, высокой творческой активности, необходимой для профессиональной деятельности и гармонического развития личности. Для человека, которому не безразлично состояние его здоровья, они должны входить в режим труда и отдыха, что будет способствовать укреплению его здоровья и существенно влиять на повышения эффективности производственной деятельности. Физические упражнения специально подбираются для воздействия на различные органы и системы организма, индивидуально подбираются для развития двигательных качеств и коррекции дефектов телосложения. Сниженная двигательная активность приводит к детренированности организма, негативно сказывается на умственной и физической трудоспособности, снижая уровень сопротивления организма человека к заболеваниям.

Физические упражнения оказывают следующее влияние на организм человека:

- повышают функциональные возможности организма;
- развивают двигательные качества;
- способствуют выработке умений и навыков во время движений;
- понижают уровень сахара в крови у диабетиков, снижают их потребность в инсулине и других медицинских препаратов;
- способствуют выработке печенью гликогена из жиров, которые откладываются и циркулируются в крови;

- улучшают подвижность суставов и создают вакуум внутри суставных полостей;
- укрепляют кости и помогают предотвратить остеопороз;
- стимулируют производство всех жизненно важных гормонов, усиливают половое влечение и повышают сексуальную активность;
- открывают капилляры в мышечной ткани, понижая сопротивление артериальной системы потоку крови, нормализуя кровяное давление и уровень сахара в крови;
- способствуют увеличению производства эндорфинов и энкефалинов;
- икроножные мышцы выполняют функцию вспомогательных «сердец», сокращаясь и расслабляясь, преодолевая силу притяжения и закачивая в венозную систему кровь.

Таким образом, физические упражнения оказывают всестороннее действие на организм человека. Особенно велико их значение для опорно-двигательного аппарата, выражающиеся в увеличении объема мышц и усилении метаболизма. Занятия физическими упражнениями совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивают подвижность и уравновешенность нервных процессов. Значение физических упражнений возрастает, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их оздоровительный эффект, и они оказывают закаливающее действие. При этом улучшаются показатели дыхательной системы, совершенствуется терморегуляция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Физические упражнения должны нормироваться с учетом возрастно-половых особенностей и метеорологических факторов.

Классификация физических упражнений

Во второй половине XX столетия В.С.Фарфелем (1975) была предложена классификация физических упражнений. Схема классификации физических упражнений приводится на странице 9. В этой классификации все физические упражнения подразделяются на позно-тоническую и фазную деятельность. К позно-тонической деятельности относятся следующие позы, которые используются при выполнении физических упражнений: лежа, сидя, стоя, с опорой на руки. Фазная деятельность разделена на 2 большие группы физических упражнений: I группа – стереотипные (стандартные) движения; II группа – ситуационные (нестандартные) движения. В свою очередь стереотипные (стандартные) движения делятся на две группы: 1 группа –

движения количественного значения (оцениваемые по системе CGS); 2 группа – движения качественного значения (оцениваемые в баллах).

Движения количественного значения разбиты на циклические и ациклические группы упражнений. Циклические движения делятся по мощности и видам локомоций. По мощности циклические движения разбиты на зоны относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной. По видам локомоций циклические движения могут осуществляться ногами и при помощи рук. Ациклические движения подразделяются на следующие группы: скоростно-силовые, собственно-силовые и прицельные. Движения качественного значения (оцениваемые в баллах) делятся по видам спорта: гимнастика (художественная и спортивная), акробатика, фигурное катание, прыжки в воду и на батуте.

Ситуационные (нестандартные) движения подразделяются на следующие группы: единоборства, спортивные игры, кроссы.

Циклическими упражнениями называются такие, когда одно и то же движение повторяется многократно, т.е. эти упражнения состоят из повторяющихся циклов. Все элементы движений, составляющие один цикл, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах. Каждый цикл движений связан с предыдущим и последующим. Эта связь носит рефлекторный характер: один рефлекс, завершаясь, вызывает следующий. Такой характер свойственен ритмическому рефлексу, который является физиологической основой циклических движений.

Согласно классификации физических упражнений по физиологическим признакам спортивные игры относятся к ситуационными (нестандартными) движениями. При этих движениях характер их выполнения зависит от возникших условий, в которых они должны быть выполнены. Физиологическая классификация ситуационных движений затруднена из-за их нестандартности. Факторами, влияющими на выбор нужного действия в создавшейся ситуации, являются число участников соревнований, быстрота реакции, с которой спортсмен реагирует на создавшуюся ситуацию, и интенсивность данного вида спорта. Для всех этих упражнений характерна переменная мощность работы - от максимальной до пауз отдыха. Поэтому при выполнении нестандартных упражнений можно выделить рабочие периоды, т.е. периоды интенсивной двигательной деятельности и промежуточные периоды относительно малой интенсивной двигательной активности. Кроме того, при выполнении этих упражнений меняется направление движений и структура двигательных актов, что связано с изменчивостью ситуации и в некоторых случаях с дефицитом времени.

СХЕМА КЛАССИФИКАЦИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ПОЗЫ

Лежа Сидя Стоя С опорой на руки

ДВИЖЕНИЯ

I. Стереотипные (стандартные) движения

1. Движения количественного значения (оцениваемые системой CGS)

Ц и к л и ч е с к и е

По мощности

По видам локомоций

Максимальная
Субмаксимальная
Большая
Умеренная

Осуществляемые
ногами

Осуществляемые
с помощью рук

Скоростно-силовые
Прыжки
Метания

А ц и к л и ч е с к и е
Собственно-силовые
Поднимание штанги

Прицельные
Стрельба
Подачи
мяча

2. Движения качественного значения (оцениваемые в баллах)

По видам спорта движений

Гимнастика
Акробатика
Фигурное катание
Прыжки в воду

По характеристикам

Сила
Быстрота
Координация
Гибкость

II. Ситуационные (нестандартные) движения

Единоборства

Спортивные игры

Кросс

Борьба

Футбол

Бег

Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы различных разделов учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины. 2. Упражнения для мышц брюшного пресса. 3. Упражнение на укрепление косых мышц спины. 4. Упражнения на гибкость. 5. Упражнения на координацию движений. 6. Упражнения на растяжку. 7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. 8. Присед на одной ноге («пистолет»). 9. Присед из основной стойки 3х30. 10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м. 11. Бег с преодолением препятствий. 12. Прыжки через препятствия. 13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в § 26-27 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота имеет решающее значение спринтерских и прыжковых дисциплинах легкой атлетики, в велосипедном спорте. Она составляет важную основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр. Проявление высоких скоростных качеств зависит от степени развития спортсмена подвижности нервных процессов, воли и координационных центрально-нервных факторов. Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты: 1). Латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель); 2). Скорость отдельного движения; 3). Частота движений.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты предлагается выполнять: бег на месте – 10 секунд; бег в гору; повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки; прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без него; повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м; бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе; серийные многоскоки; челночный бег с предметами; прыжок в длину с места и с разбега; выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а также и умственной

работы, т.к. способствует улучшению кровоснабжения мозга и развивают волевые качества.

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость специфична: она проявляется у каждого человека при выполнении определенного вида деятельности, поэтому различают общую и специальную выносливость. Общей выносливостью называют способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действия многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют специальной. Существует столько видов специальной выносливости, сколько имеется видов спортивной специализации (силовая, скоростная, прыжковая и т.д.).

Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно выполнять: гладкий бег; кроссовый бег; бег в умеренном темпе по лестнице; бег 400-800 м; игра в баскетбол; игра в футбол; игра в настольный теннис; прыжки со скакалкой 3-4 мин; бег по лестнице в умеренном темпе; ходьба на лыжах; катание на коньках.

Зачетные требования по легкой атлетике и лыжной подготовке:

1. Бег на 3000 м юноши – 12,30-14,00 мин, с; девушки 2000 м – 10,45-13,00 мин, с.
2. Скоростной бег на 100 м за время от 13,0 с до 17,0 с.
3. Прыжки в длину с места: юноши – 200-240 см; девушки – 160-200 см.
4. Передвижение на лыжах: юноши 5 км – 26,00-27,30 мин, с; девушки 3 км – 19,45-20,45 мин, с.
5. Выполнение комплекса гимнастических упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.
2. Упражнения для мышц брюшного пресса.
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины.
4. Упражнения на гибкость.
5. Упражнения на координацию движений.
6. Упражнения на растяжку.
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели).
8. Упражнения с резиновой лентой.
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
11. Присед на одной ноге («пистолет»).
12. Присед из основной стойки 3х30.

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в § 26, 27 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

Гибкость – это способность выполнять движения с полной амплитудой.

Упражнения на гибкость являются основой школы движения, которые входят в одну из основных частей в развитии физических способностей.

Как любую физическую способность, развитие гибкости необходимо планировать. Подбор, последовательность упражнений и средства выполнения, строятся исходя из задач этапов подготовки и уровня подготовленности спортсмена.

Гибкость делится на общую и специальную.

Общая гибкость – это подвижность всех суставов, позволяющая выполнить разнообразные движения, с полной амплитудой и приобретается она за счет выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие.

Специальная гибкость определяется в процессе выполнения специальных упражнений, улучшая именно те суставы, движения, которые соответствуют избранному виду спорта.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости: наклоны вперед; упражнения на диске вращения «Грация»⁴; упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения: подъем переворотом; подтягивание на высокой перекладине; сгибание рук в упоре лежа; приседание с отягощениями; поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание; бег и прыжки с грузом по лестнице; упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике, плаванию:

1. Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши – 8-15 раз, девушки на низкой перекладине – 5-20 раз.

2. Выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 4-15 см, девушки – 7 - 22 см.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.

4. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-10 раз.

Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.
2. Упражнения для мышц брюшного пресса.
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины.
4. Упражнения на гибкость.
5. Упражнения на координацию движений.
6. Упражнения на растяжку.
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
9. Присед на одной ноге («пистолет»).
10. Присед из основной стойки 3х30.

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в § 27, 28, 29 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров.

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту: жонглирование; одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот; прыжки со скакалкой 15, 30 сек; эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

Зачетные требования по баскетболу:

1. Выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 5 (дев.); 6 (юноши) попаданий.
3. Выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) – 2 попытки.

Зачетные требования по волейболу:

1. Выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 6 подач, 5 попаданий (юноши); 4 попаданий (девушки).
3. Выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы

1. Значение физической культуры для жизнедеятельности человека.
2. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
3. Спорт как часть физической культуры.
4. Физическое совершенство личности.
5. Физическое воспитание студентов.
6. Физическое развитие и его значение для занятий спортом.
7. Функциональная подготовка и ее значение для студента.
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система организма.
10. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на сердечно-сосудистую систему.
11. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на дыхательную систему.
12. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на опорно-двигательный аппарат.
13. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающегося.
14. Возрастные изменения в организме студента при занятиях спортом.
15. Здоровый образ жизни студента.
16. Занятия спортом как одна из составляющих здорового образа жизни студента.
17. Закаливание как составляющая здорового образа жизни.
18. Вредные привычки и их влияние на организм студента.
19. Искоренение вредных привычек как залог успешной профессиональной деятельности.
20. Здоровое долголетие как важный фактор успешной профессиональной деятельности.

21. Здоровый стиль жизни студента как важный фактор успешной интеллектуальной деятельности.
22. Стресс и его причины во время учебной деятельности.
23. Психофизиологические основы интеллектуального труда.
24. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
25. Разминка при занятиях спортом.
26. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях спортом (предстартовое состояние, вбрасывание, «мертвая точка», «второе дыхание», устойчивое состояние)
27. Утомление, его причины и способы устранения.
28. Восстановление и его средства.
29. Физиологическая характеристика развития мышечной силы.
30. Физиологическая характеристика развития быстроты.
31. Физиологическая характеристика развития выносливости.
32. Физиологическая характеристика развития гибкости и ловкости.
33. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
35. Самоконтроль за проведением самостоятельных занятий физическим упражнениями.
36. Гигиена при занятиях физическими упражнениями и спортом.
37. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
38. Занятия физическими упражнениями и спортом при различных отклонениях в состоянии здоровья студентов.

Методические рекомендации для выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Указание по выполнению реферата. Технические требования по оформлению реферата:

- компьютерный текст не менее 15 страниц;
- 14 кегель в редакторе WORD;
- интервал– полуторный;
- шрифт– Times New Roman;
- выравнивание– по ширине;
- абзацный отступ– 1,25 см;
- поля: верхнее– 2 см; левое– 3 см; нижнее– 2 см; правое– 1,5 см.

Принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям; при написании реферата также необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы.

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

Указания по подготовке сообщения.

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке доклада.

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке творческих работ (презентаций):

Технические требования по оформлению презентации:

- компьютерный текст не менее 12 слайдов;
- 14 кегель в редакторе WORD;
- интервал– полуторный;
- шрифт– Times New Roman;

Принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям;

При написании доклада также необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка «1» – реферат студентом не представлен.

Список литература

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. – М: «Академия», 2010.
2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. – М.: «Академия»; 2010.
3. Лях, В.И. Физическая культура: учебник 10-11 класс / В.И. Лях. М., 2012
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для СПО / н.в. Решетников.- М.: Академия, 2012.

Дополнительные источники:

1. Ванюшин Ю.С. «Физическая культура» / Ю.С. Ванюшин, Э.Ш. Миннибаев / учебное пособие для студентов заочной формы обучения. - Казань, Изд-во КГАУ, 2013.
2. Ванюшин Ю.С. «Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам» /Ю.С. Ванюшин, В.К. Петрова / Монография - Казань, Отечество, 2014.
3. Ванюшин Ю.С. Кардиореспираторная система в онтогенезе при адаптации к функциональным нагрузкам / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин / Монография - Казань. Изд-во «Отечество», 2016. -200 с.
4. Ванюшин Ю.С. Методы определения морфофункциональных показателей / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, Н.А. Федоров / учебное пособие - Казань: Изд-во Казанский ГАУ, 2017. –85 с.
5. Ванюшин Ю.С. Кардиореспираторная система с позиций теории функциональных систем / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин / Монография - Казань. Изд-во Казанский ГАУ, 2017. – 137 с.
6. Ванюшин Ю.С. Реакция кардиореспираторной системы спортсменов на позно-тоническую и фазную деятельность / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин / Монография - Казань. Изд-во Казанский ГАУ, 2018. – 140 с.
7. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: «Академия», 2010.
8. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. А.А. Зданевич / под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2012. – 207 с.
9. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2010.
10. Попов С.Н. Лечебная физическая культура.- М.: «Академия», 2009.
11. Хайруллин Р.Р. «Баскетбол. Обучение техническим элементам» / Р.Р. Хайруллин , Ю.С. Ванюшин / учебное пособие для студентов аграрных вузов. - – Казань, Изд-во Казанского ГАУ, 2011.

12. Хайруллин Р.Р. «Баскетбол: содержание и методика преподавания» / Р.Р. Хайруллин, О.П. Мартьянов, Ю.С. Ванюшин / учебное пособие - Казань, 2012.
13. Хайруллин Р.Р. «Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов» / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов / Монография – Казань. Отечество. 2014.
14. Хайруллин Р.Р. «Гандбол: содержание и обучение техническим элементам» / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин / учебное пособие - Казань, Изд-во КГАУ, 2015.
15. Хайруллин Р.Р. «Волейбол: содержание и обучение техническим элементам» / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, А.Г. Яруллин / учебное пособие – Казань, типография «Вестфалика», 2015.