

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

Р.Р. ХАЙРУЛЛИН, Д.Е. ЕЛИСТРАТОВ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ
ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ»**

Казань, 2020

УДК 796

ББК 75

Составители: Р.Р. Хайруллин, к.б.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» Казанского ГАУ, Д.Е. Елистратов, к.б.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» Казанского ГАУ.

Рецензенты: Калманович В.Л. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание и спорт» Казанского государственного архитектурно-строительного университета

Гаязиев И.Н. – к.т.н, доцент, заведующий кафедрой «Техносферная безопасность» Казанского государственного аграрного университета

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры «Физическое воспитание» (протокол № 8 от 24.02.2020 г.)

Печатается по решению учебно-методической комиссии Института механизации и технического сервиса (протокол № 5 от 27.02.2020 г.)

Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: Метод. рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов.- Казань: Изд-во КГАУ, 2020. – 16 с.

В методических рекомендациях в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта высшего образования ФГОС 3 ++ и программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» освещаются вопросы по выполнению зачетных требований. В них даны методические рекомендации для подготовки и сдаче контрольных нормативов.

УДК 796 ББК 75

©Казанский государственный аграрный университет, 2020 г.

Введение

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается в ФГБОУ ВО «Казанский ГАУ», как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов по профильным специальностям в соответствии с ФГОС 3 ++.

Период обучения в ООВО характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к умственной работоспособности студентов. Анализ многих исследований показывает, что по причине сильной интеллектуальной загруженности в период обучения, у студентов происходит снижение физической активности, студенты в меньшей степени обращают внимание на состояние своего физического здоровья. В связи с этим, значимость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» неизмеримо возросла. В программе «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для высших учебных заведений достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, гимнастикой, которые способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по различным видам спорта.

Зачетные требования для студентов 1-3 курсов по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

I курс

1 семестр

1. Беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег толчками, техника низкого старта).
2. Упражнение на гибкость.
3. Упражнение на координацию.
4. Баскетбол. Штрафные броски.

2 семестр

1. Прохождение лыжной трассы без учета времени.
2. Баскетбол. Броски мяча с 5 точек.
3. Волейбол. Передачи мяча сверху и снизу.
4. Бег на 100 метров.
5. Кросс: Девушки 1000 метров.
Юноши 2000 метров.

II курс

1 семестр

1. Бег на 100 метров.
2. Кросс: Девушки 2000 метров.
Юноши 3000 метров.
3. Баскетбол. Ведение мяча с обводкой фишек с учетом времени и правильности выполнения.
4. Волейбол. Прием и передача мяча в парах (сверху и снизу).

Для юношей

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание.
6. Прыжки с места.

7. Упражнение на пресс.

Для девушек

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

9. Прыжки с места.

10. Упражнение на пресс.

2 семестр

1. Прохождение лыжной трассы без учета времени.

2. Баскетбол. Броски с 2-х точек в течение 1 мин.

3. Бег 100 метров.

4. Кросс: Девушки 2000 метров.

Юноши 3000 метров.

5. Футбол. Жонглирование мяча.

6. Футбол. Удары по воротам.

III курс

1 семестр

1. Бег 100 метров.

2. Кросс: Девушки 2000 метров.

Юноши 3000 метров.

3. Волейбол. Подачи мяча.

4. Баскетбол. Ведение мяча, два шага, бросок.

2 семестр

1. Прохождение лыжной трассы без учета времени.

2. Волейбол. Попадание мячом в баскетбольное кольцо.

3. Футбол. Обводка фишек с ударом по воротам на время.

4. Футбол. Удар мяча по воротам после передачи.

5. Кросс: Девушки 2000 метров.

Юноши 3000 метров.

Рекомендации для подготовки студентов к сдаче нормативов

Беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег толчками, техника низкого старта).

При обучении технике выполнения беговых упражнениям необходимо сделать акцент на правильность работы ног и рук. Вначале преподаватель сам показывает упражнения, после чего оно выполняется на месте. Преподаватель должен каждому указать на его ошибки, если они есть, и следующим этапом упражнение выполняется в движении.

На что следует обратить внимание при выполнении бега с высоким подниманием бедра:

1. Бедро должно быть параллельно земле (полу);
2. Голень выбрасываем вперед, но не сгибаем;
3. Упражнение выполняется на передней части стопы (на носках);
4. Руки согнуты и работают вдоль туловища.

Бег с захлестыванием голени:

1. Упражнение выполняется на передней части стопы (на носках);
2. Бедро остается на месте, выполняется только захлест голени назад;
3. Руки согнуты и работают вдоль туловища.

Бег толчками:

1. При выполнении упражнения земли (пола) должны касаться обе стопы;
2. После толчка бедро поднимается вверх, а голень идет вперед;
3. Движение должно быть вверх, и выполняется с небольшим продвижением вперед.

Техника низкого старта:

1. По команде «На старт», толчковую ногу ставим вперед на расстояние одной стопы не доходя до линии старта, а маховую отводим назад и ставим на колено параллельно стопе толчковой ноги, голову отпускаем вниз, руки ставятся перед линией старта;
2. По команде «Внимание» приподнимаем колено маховой ноги, плечи переносим через линию старта, и фиксируем это положение;

3. По команде «Марш» отталкиваемся толчковой ногой и выполняем выбегание в наклонном положении для набора скорости.

Упражнение на гибкость.

При выполнении упражнения на гибкость, студент должен стать боком к преподавателю. Делает шаг правой ногой, и правую руку сверху отводит за спину, а левую руку снизу за спину. Необходимо выполнить сцепку руками за спиной и производим 5 наклонов вперед. Та же самая процедура с противоположной стороной.

Упражнение на координацию.

Студент встает лицом к преподавателю и поднимает вверх обе руки. При выполнении упражнения правая рука движется сверху вперед, а левая сверху назад выполняя круговое движение на 360°. Голова смотрит вперед, круговые движения выполняются с помощью плеч. Руки должны встречаться наверху и двигаться симметрично друг другу. Выполняется 5 круговых движений в одном положении, затем упражнение выполняется в другую сторону.

Баскетбол. Штрафные броски.

Броски выполняются со штрафной линии. Студенту при сдаче норматива дается 3 пробных и 10 зачетных бросков. Если происходит попадание мяча во время пробных бросков, то с этого попадания начинается счет. Для сдачи норматива для юношей надо попасть 6 раз, а девушкам 5. Во время подготовки к сдаче норматива допускается бросать мяч с ближней дистанции и постепенно отходить к штрафной линии.

Прохождение лыжной трассы без учета времени.

По окончании занятий лыжной подготовкой студент должен пройти лыжную дистанцию свободным стилем без учета времени. Юноши проходят 5 км, а девушки 3 км.

Баскетбол. Броски мяча с 5 точек.

На баскетбольной площадке выставляются пять фишек: две фишки на противоположные стороны от кольца под 180°, две фишки под углом 45° к кольцу и одна напротив кольца. Студент по очереди бросает мяч с каждой точки начав с угла. Броски выполняются с 1 по 5 и в обратном направлении. Из 10 бросков юношам надо попасть 5 бросков, а девушкам 4.

Бег на 100 метров.

При подготовке и перед сдачей норматива необходимо провести разминку, не только общую, но и специальную. Во время подготовки необходимо дать ускорения, челночный бег, сделать упор на технику выполнения низкого старта.

Временные рамки: Юноши – 13,5 с. – 5 ;

14,2 с. – 4;

15,0 с. – 3.

Девушки – 15,5 с. – 5;

16,2 с. – 4;

17,0 с. – 3.

Кросс.

Подготовку к кроссу нужно начинать постепенно. Вначале дистанция дается 500 метров и постепенно увеличиваем. На первом курсе юноши сдают 2000 метров, а девушки 1000 метров. На втором и третьем курсе юноши бегут 3000 метров, а девушки 2000 метров. Во время сдачи норматива темп бег должен быть у каждого свой.

Временные рамки: Юноши 2000 м 7,00 мин. – 5;

7,30 мин. – 4;

8,00 мин. – 3.

Девушки 1000 м 4,10 мин. – 5;

4,40 мин. – 4;

5,20 мин. – 3.

Юноши 3000 м 13,00 мин. – 5;

14,00 мин. – 4;

15,00 мин. – 3.

студент с ведением движется в противоположном направлении. Это упражнение выполняется в течение 1 минуты.

Девушки – 6 раз – 5;

5 раз – 4;

4 раза- 3.

Юноши – 7 раз – 5;

6 раз – 4;

5 раз – 3.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

При выполнении упражнения студент принимает положение упор лежа. После чего сгибает руки в локтевых суставах до угла 90° параллельно опуская туловище и держа его ровно. Потом разгибает руки и поднимает туловище.

Девушки – 14 раз – 5;

10 раз – 4;

8 раз - 3.

Юноши – 35 раз – 5;

30 раз – 4;

25 раз – 3.

Подтягивание.

Упражнение выполняется в висе на перекладине. Студент поднимает свое туловище руками до уровня подбородка, после чего выпрямляет руки. При выполнении упражнения не допускаются рывки и колебания туловищем.

Юноши – 12 раз – 5;

8 раз – 4;

6 раз – 3.

Прыжки с места.

Студент при выполнении упражнения встает перед линией, не заступая на нее. Ноги располагаются на ширине плеч. Во время прыжка выполняем амплитудные движения руками вперед-назад, и махом вперед отталкиваемся двумя ногами, выполняя прыжок вперед. Приземляемся на две ноги, фиксируем положение и проходим вперед. Результат определяется по задней

части стопы ближе к линии старта ноги. Не разрешается после прыжка идти в сторону линии прыжка.

Девушки – 200 см – 5;
180 см – 4;
160 см – 3.
Юноши – 240 см – 5;
220 см – 4;
210 см – 3.

Упражнение на пресс.

Упражнение выполняется лежа на спине. Руки располагаем за голову или на груди. Ноги располагаем прямо и партнер держит их. Туловище поднимается перпендикулярно полу, после чего опускается обратно до касания лопатками пола.

Девушки – 45 раз – 5;
40 раз – 4;
35 раз – 3.

Юноши выполняют в течение 30 секунд.

Юноши – 25 раз – 5;
22 раза – 4;
18 раз – 3.

Волейбол. Передачи мяча сверху и снизу.

Студенту указывается место сдачи норматива – сектор, за который он не должен выходить. В первую очередь выполняются передачи сверху двумя руками. Упражнение выполняется без захвата мяча и бросков. После чего студент сразу же выполняет следующее упражнение передачи мяча снизу. В момент передачи, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. В обоих упражнениях мяч после отрыва от рук должен подниматься вверх не менее 1 метра. В каждом виде студенту дается по две попытки. Оценка норматива ведется по качеству и стабильности выполнения технического элемента.

Девушки – 12 раз – 5;
10 раз – 4;
8 раз- 3.

Юноши – 15 раз – 5;
12 раз – 4;
10 раз – 3.

Волейбол. Прием и передача мяча в парах (сверху и снизу).

При выполнении этого упражнения студент выбирает себе партнера тренируется с ним и также сдает норматив. Расстояние между выполняющими упражнение должно быть не менее 3 метров. Вначале студенты сдают прием и передачу мяча сверху, а затем снизу. В каждом виде дается по две попытки. Оценка норматива ведется по качеству и стабильности выполнения технического элемента. Количество передач рассчитано на пару.

Девушки – 15 раз – 5;
12 раз – 4;
10 раз- 3.

Юноши – 20 раз – 5;
16 раз – 4;
13 раз – 3.

Волейбол. Подачи мяча.

Студент с мячом в руках стоит перед лицевой линией разметки волейбольной площадки. По сигналу он начинает выполнять подачу мяча через волейбольную сетку при этом используя как верхний, так и нижний способ. Это упражнение выполняется без учета времени. Каждому студенту дается по 6 попыток. Необходимо перебросить волейбольную сетку и попасть в площадку.

Девушки – 5 раз – 5;
4 раза – 4;
3 раза- 3.

Юноши – 6 раз – 5;
5 раз – 4;
4 раза – 3.

Волейбол. Попадание мячом в баскетбольное кольцо.

При выполнении упражнения студент с мячом в руках стоит перед баскетбольным щитом на расстоянии 3 метров. По сигналу, подбрасывает волейбольный мяч над головой далее используя технику верхней передачи двумя руками поднимает мяч над собой и следующим движением переводит в кольцо. Это упражнение выполняется без учета времени. Упражнение выполняется без захвата мяча и бросков. Каждому студенту дается 6 попыток.

Девушки – 4 раза – 5;

3 раза – 4;

2 раза – 3.

Юноши – 5 раз – 5;

4 раза – 4;

3 раза – 3.

Футбол. Жонглирование мяча.

По сигналу студент начинает выполнять с помощью ног чеканку мяча. Задача заключается в том, что чеканящий не даёт мячу упасть на землю, подкидывая его вверх с помощью ног и колена. Таким же способом тренируют ловкость и навыки владения мячом футболисты. Это упражнение выполняется без учета времени. Студенту во время сдачи норматива дается две попытки.

Девушки – 8 раз – 5;

6 раз – 4;

5 раз – 3.

Юноши – 12 раз – 5;

9 раз – 4;

7 раз – 3.

Футбол. Удары по воротам.

Студент встает напротив мини-футбольных ворот на расстоянии 10 метров. Ему необходимо выполнить удар по мячу таким образом, чтобы мяч пролетел над линией ворот на высоте не менее 10 см. Каждому дается по 6 ударов по воротам.

Девушки – 5 раз – 5;
4 раза – 4;
3 раза - 3.

Юноши – 6 раз – 5;
5 раз – 4;
4 раза – 3.

Футбол. Обводка фишек с ударом по воротам на время.

Суть упражнения заключается в обводке фишек футбольным мячом с последующим ударом по воротам. От ворот на расстоянии 7 метров выставляется фишка, до которой студент должен произвести удар по воротам. От этой фишки на расстоянии по 3 метра в сторону центра площадки выставляются 5 фишек. По сигналу студент начинает обводить фишки не касаясь их, после 5 не доходя до 6 фишки производит удары по воротам. Мяч должен пересечь линию ворот, после чего останавливается время.

Девушки – 6 сек. – 5;
7 сек. – 4;
8 сек. - 3.

Юноши – 5 сек. – 5;
6 сек. – 4;
7 сек. – 3.

Футбол. Удар мяча по воротам после передачи.

Студент с мячом встает на средней линии площадки с правой или левой стороны. На распасовку встает преподаватель на противоположную сторону, находясь ближе к воротам. Выполняющий упражнение делает передачу преподавателю, который в свою очередь выполняет обратную передачу студенту. Студент в одно касание бьет ногой по мячу и должен попасть в ворота. Для сдачи норматива необходимо из двух попыток попасть один раз.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: «Академия», 2010. – 456 с.
2. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2010. – 117 с.
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура.- М.: «Академия», 2009. – 213 с.
4. Хайруллин Р.Р. «Баскетбол. Обучение техническим элементам»: учебное пособие для студентов аграрных вузов. / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин / – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011. -61 с.
5. Хайруллин Р.Р. «Баскетбол: содержание и методика преподавания»: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, О.П. Мартьянов, Ю.С. Ванюшин / - Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2012. – 126 с.
6. Хайруллин Р.Р. Физические упражнения для развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма: учебное пособие для студентов аграрных вузов, преподавателей и тренеров / Р.Р. Хайруллин, Н.В.Рыбицкий / Казань: Изд-во КГАУ, 2013. – 206 с.
7. Хайруллин Р.Р. «Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов» : монография / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов / – Казань: Отечество, 2014. – 162 с.
8. Хайруллин Р.Р. «Гандбол: содержание и обучение техническим элементам» : учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин – Казань: Изд-во КГАУ, 2015. – 80 с.
9. Хайруллин Р.Р. «Волейбол: содержание и обучение техническим элементам»: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, А.Г. Яруллин / – Казань: Типография «Вестфалика», 2015. – 60 с.

