МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная художественно-промышленная академия им. С.Г. Строганова»
(МГХПА им. С.Г. Строганова)

Кафедра «Физвоспитания»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебной работе и стратегическому развитию
образовательной деятельности

А.А. Кириюк

«30» августа 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР)

для студентов, обучающихся по направлениям подготовки

54.03.04 Реставрация,

54.03.01 Дизайн,

54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы,

50.03.04 Теория и история искусств.

Квалификация (степень) выпускника: БАКАЛАВР

Форма обучения: очная

Москва 2019 г.

Учебная дисциплина «Общефизическая подготовка с элементами спортивных игр» относится к Базовой части блока 1 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» программы бакалавриата.

Дисциплина «Общефизическая подготовка с элементами спортивных игр» является элективной дисциплиной высшего образования по направлению подготовки «Бакалавр», способствующей формированию физической культуры личности, направленного использования методов и средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Методические рекомендации выстроены в соответствии с целями и задачами дисциплины «Общефизическая подготовка с элементами спортивных игр», и направлены на решение заявленных в программе дисциплины целей и задач:

- пониманию социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знанию научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранению и укреплению здоровья, психическому благополучию, развитию и совершенствованию психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределению в физической культуре и спорте;

- приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и в быту;

- созданию основ для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Методические указания к дисциплине «Общефизическая подготовка с элементами спортивных игр» демонстрируют поэтапный подход к воспитанию физических качеств, обучению двигательным навыкам, формированию личностных качеств, а также привычке систематически и регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом.

Методические рекомендации к Разделу 1.

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1-9

Методические рекомендации к Разделу 2.

Раздел 2. ОФП и гимнастика

Тема 1-7

Методические рекомендации к Разделу 3.

Раздел 3. Волейбол (спортивные игры)

Тема 1-9

Методические рекомендации к Разделу 4.

Раздел 4. Мини-футбол (спортивные игры)

Тема 1-10

Методические рекомендации к Разделу 5.

Раздел 5. Настольный теннис (спортивные игры)

Тема 1-10

Методические рекомендации к Разделу 6.

Раздел 6. Баскетбол (спортивные игры)

Тема 1-10

Методические рекомендации к разделам

№ темы	№ раздела	Тема
Раздел 1 Лёгкая атлетика		
1	**Раздел 1**	Правила соревнований по легкой атлетике. Изучение техники бега на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, развитие общей беговой выносливости; бег в равномерном темпе.
2	**Раздел 1**	Совершенствование техники низкого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.
3	**Раздел 1**	Совершенствование техники бега на короткие дистанции; бег с ускорением хода, с низкого старта. Изучение техники прыжков с разбега «согнув ноги» в длину.
4	**Раздел 1**	Бег на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину, развитие беговой выносливости: бег в равномерном темпе.
5	**Раздел 1**	Изучение техники бега на средние дистанции: высокий старт, стартовое ускорение. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега и с места.
6	**Раздел 1**	Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой и повороту. Развитие беговой выносливости: переменный бег средней интенсивности.

7	**Раздел 1**	Совершенствование техники бега на средние дистанции: финиширование. Развитие беговой выносливости: переменный бег средней интенсивности.
8	**Раздел 1**	Бег 1000 м. – юноши; 500 м – девушки. Кроссовая подготовка и бег по пересеченной местности.

№ темы	№ раздела	Тема
Раздел 2 ОФП и гимнастика		
1	**Раздел 2**	Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, четыре в движении. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости).
2	**Раздел 2**	Элементы спортивной гимнастики: подтягивание различными хватами. Развитие двигательных качеств: силы, гибкости.
3	**Раздел 2**	Атлетическая гимнастика. Ознакомление с техникой упражнений с предметами – отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, гири, штанги, экспандеры, медицинболы).
4	**Раздел 2**	Упражнения на тренажерах. Ознакомление с устройством тренажеров, правилами техники безопасности при их использовании. Упражнения для рук с гантелями.
5	**Раздел 2**	Основные принципы выполнения комплексов упражнений. Контроль и самоконтроль. Развитие двигательных качеств: силы и гибкости ног. Упражнения для формирования осанки.
6	**Раздел 2**	Упражнения с гантелями и без гантелей для развития мышц туловища. Ознакомление с упражнениями для мышц рук с гантелями с отягощением с и.п. лежа на скамейке.
7	**Раздел 2**	Ознакомление с упражнениями для ног с отягощением из различных исходных положений. Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц стопы с отягощениями, тренажерами. Упражнения с различными экспандерами для рук.

№ темы	№ раздела	Тема
Раздел 3 Волейбол (Спортивные игры)		
1	**Раздел 3**	Правила соревнований по волейболу. Обучение стойкам и технике передвижения. Обучение технике приема и передач мяча двумя руками сверху.

2	**Раздел 3**	Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху. Обучение технике нижней прямой подачи.
3	**Раздел 3**	Совершенствование передачи двумя руками сверху в различных направлениях. Совершенствование техники нижней прямой подачи.
4	**Раздел 3**	Обучение технике приема мяча двумя руками снизу. Обучение приему мяча после подачи. Учебная игра.
5	**Раздел 3**	Обучение технике приема и подач двумя руками сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях. Обучение технике нижней боковой подачи.
6	**Раздел 3**	Совершенствование техники передач двумя руками сверху и снизу в парах и тройках. Совершенствование нижней боковой подачи.
7	**Раздел 3**	Совершенствование техники передач двумя руками снизу. Совершенствование передач двумя руками за голову назад в тройках. Учебная игра.
8	**Раздел 3**	Совершенствование передач двумя руками снизу в различных направлениях. Совершенствование нижних подач – прямой и боковой.
9	**Раздел 3**	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.
10	**Раздел 3**	Эстафеты с мячом. Игра по всем правилам волейбола.

№ темы	№ раздела	Тема
Раздел 4 Мини-футбол (Спортивные игры)		
1	**Раздел 4**	Ознакомление с правилами игры. Изучение ударов по мячу ногой с места: внутренней и внешней стороной стопы, серединой (подъемом), внутренней и внешней частью подъема, носком и пяткой. Удары с места и в движении, навстречу катящегося мяча.
2	**Раздел 4**	Совершенствование ударов, удары в цель – по воротам: в левую и правую ее часть. Удары по воротам: с покрытия и удары с полетом. Удары на силу.
3	**Раздел 4**	Изучение ударов по мячу головой: серединой и боковой частью лба. Совершенствование ударов на месте левой и правой ног.
4	**Раздел 4**	Изучение остановки мяча: внутренней стороной стопы и подошвы, летящего и опускающегося, частями тела в движении и в прыжке. Выполнение ударов с места и в прыжке. Совершенствование ударов головой.

5	**Раздел 4**	Обучения ведению мяча: одной или обеими ногами поочередно различными способами – внешней, средней и внутренней частью подъема. Совершенствование остановки мяча. Эстафеты с мячами.
6	**Раздел 4**	Ознакомление ведением с изменениями направлений: по прямой, зигзагами, скорости и темпа. Совершенствование ведения внешней, средней и внутренней частью подъема. Учебная игра.
7	**Раздел 4**	Ознакомление с вводом мяча из-за боковой линии Совершенствование ведения с изменениями направлений. Прыжковые упражнения. Учебная игра.
8	**Раздел 4**	Изучение обманных движений и финтов: ложное замедленное движения мячом влево и быстрый уход вправо; резкая смена направления, ложная остановка мяча подошвой. Эстафеты с ведением мяча.
9	**Раздел 4**	Обучение обманным движениям и финтам: проброс мяча мимо соперника, ложный замах для удара, убирание мяча внутренней или внешней частью подъема влево или вправо. Переступание через мяч. Обучение отбору мяча: перехватом, толчком, подкатом.
10	**Раздел 4**	Эстафеты с мячом. Игра по всем правилам мини-футбола.

№ темы	№ раздела	Тема
Раздел 5 Настольный теннис (Спортивные игры)		
1	**Раздел 5**	Ознакомление с правилами игры: розыгрыш, ведение счета, количество партий в классике и современной игре и др. Хватка ракетки: «европейская» и «азиатская». Изучение плоского удара (слева и справа) и подач «плоским» ударом слева и справа.
2	**Раздел 5**	Изучение игры ударом «подрезка». Совершенствование плоского удара. Упражнение для укрепления силы ног, прыжковые упражнения. Беговые эстафеты.
3	**Раздел 5**	Стойка и передвижения вперед и назад, разворот туловища в левую и правую сторону, подготовка к удару в шаге, прыжками, бегом. Обучение видению передвижений и подготовки к удару противника. Совершенствование «подрезки».
4	**Раздел 5**	Изучение удара «накат»: слева и справа. Совершенствование передвижений у стола.
5	**Раздел 5**	Изучение удара – «подставка» (плоский удар): слева и справа. Совершенствование удара «накат». Упражнения с гантелями для

		укрепления силы рук.
6	**Раздел 5**	Изучение удара - топ-спин: слева и справа. Совершенствование удара-подставки. Упражнения для укрепления мышц туловища.
7	**Раздел 5**	Учебная игра, используя удары только – подрезкой: слева и справа. Совершенствование игры накатом.
8	**Раздел 5**	Учебная игра, используя удары только «накатом»: слева и справа. Совершенствование игры с подрезкой.
9	**Раздел 5**	Обучение приему мяча: накатом, подрезку подрезкой и подрезку – топ-спином. Учебная игра, преимущественно используя удары «подрезка».
10	**Раздел 5**	Игра по всем правилам настольного тенниса.

№ темы	№ раздела	Тема
Раздел 6 Баскетбол (Спортивные игры)		
1	**Раздел 6**	Правила соревнований по баскетболу. Изучение техники владения мячом: основная стойка игрока с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди. Изучение техники ведения на месте и по прямой.
2	**Раздел 6**	Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Изучение техники броской в кольцо с места двумя руками от груди и одной рукой перед собой. Совершенствование техники ведения мяча по прямой и переводом перед собой.
3	**Раздел 6**	Изучение основ индивидуальных действий в защите: защитная стойка; опека игрока с мячом и без мяча. Штрафной бросок: техника броска. Правила и расстановка игроков.
4	**Раздел 6**	Изучение остановок после ловли или передачи мяча способами «шагом» и «прыжком». Совершенствование ведения мяча. Штрафной бросок. Техника броска и расстановка игроков.
5	**Раздел 6**	Совершенствование бросков в кольцо в движении с двух и трех шагов. Разыгрывание спорного мяча.
6	**Раздел 6**	Совершенствование передвижений приставными шагами в защитной стойке. Обучение личной и командной защите.
7	**Раздел 6**	Совершенствование ведения мяча с изменением направления, остановками и последующими рывками; защитных действий – противодействию броску в кольцо. Учебная игра.

8	**Раздел 6**	Совершенствование бросков в кольцо с места и в движении. Маневрирование при ведении: смена темпа, высокое и низкое ведение, опека игрока с мячом в защите.
9	**Раздел 6**	Совершенствование на месте: после ловли мяча; после ведения и остановки. Маневрирование при ведении: перевод мяча в другую руку перед собой. Учебная игра.
10	**Раздел 6**	Эстафеты с мячом. Игра по всем правилам баскетбола.

Методические указания к практическим занятиям (семинарам)

Основными задачами практических занятий по ОФП с элементами спортивных игр являются воспитание физических качеств, обучение двигательным навыкам, формирование личностных качеств, а также привычки систематически и регулярно заниматься физическими упражнениями.

В Академии предусматривается прохождения дисциплины «Общефизическая подготовка с элементами спортивных игр» в объеме одноразовых занятий по четыре часа в неделю (первый, третий и пятый семестры), а также двухчасовых занятий во втором, четвертом и шестом семестрах, итого: 328 часов.

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и обязательной инструктаж по технике безопасности. Вновь поступившие студенты проходят медицинское освидетельствование по месту жительства или другом медицинском учреждении и подразделяются на основную или специальную медицинскую группу, а также группу лечебной физической культуры. Студенты, не прошедшие медицинское освидетельствование и не предоставившие справку или форму №086-У не допускаются к занятиям до их прохождения.

Пропустившие по болезни большое количество часов, более трех-четырех недель или освобожденные от практических занятий полностью готовят и защищают реферативные работы по утвержденной кафедральной тематике.

Написание реферата

Аналитическая часть с общей информацией, характеризующей основные принципы изложения материала по теме.

Составление библиографии.

Реферат *(от латинского Referre — докладывать, сообщать)* - небольшое изложение в письменной форме какой-либо научной работы, основанное на обзоре различных источников. Целью реферата является демонстрация знаний студентов по теме или проблеме практических навыков анализа научной и научно-методической литературы. Реферат, как и

любой документ, пишется и оформляется в соответствии с определенными стандартами (ГОСТами).

Выбор темы реферата

Тема реферата выбирается студентом самостоятельно согласно утвержденной кафедрой тематике и согласовывается с ведущим преподавателем. При работе над рефератом рекомендуется использовать не менее 4-5 источников.

Содержание и структура реферата

1. Определение и выделение проблемы.
2. Самостоятельное изучение проблемы на основе первоисточников.
3. Проведение обзора выбранной литературы.
4. Логичное изложение материала.

Рекомендуемая структура реферата

1. Введение. Изложение целей и задач работы, обоснование выбора темы и её актуальность. Объём: 1-2 страницы.

2. Основная часть. Точка зрения автора на основе анализа литературы по проблеме. Объём: 12-15 страниц.

3. Заключение. Формирование выводов и предложений. Заключение должно быть кратким, четким, выводы должны вытекать из содержания основной части. Объём: 1—3 страницы.

4. Список используемой литературы.

В реферате могут быть приложения в виде схем, анкет, диаграмм и прочего. В оформлении реферата приветствуются рисунки и таблицы.

Оформление реферата

Текст и его оформление

Размер шрифта 12-14 пунктов, гарнитура Times New Roman, обычный; интервал между строк: 1,5-2; размер полей: левого - 30 мм, правого - 10 мм, верхнего - 20мм, нижнего - 20 мм. Точку в конце заголовка не ставят. Заглавия всегда выделены жирным шрифтом. Обычно: 1 заголовок - шрифт размером 16 пунктов, 2 заголовок - шрифт размером 14 пунктов, 3 заголовок - шрифт размером 14 пунктов, курсив.

Расстояние между заголовками главы или параграфа и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Чтобы после оформления работы получить автоматическое оглавление, необходимо проставить названия глав как «Глава1», «Глава2», «Глава 3».

Текст печатается на одной стороне страницы; сноски и примечания обозначаются либо в самом тексте, так [3, с. 55-56], либо внизу страницы[1]. Для оформления сносок и примечаний

используются стандартные средства Microsoft Word. Все страницы нумеруются, начиная с титульного листа; цифру номера страницы ставят вверху или внизу по центру страницы; на титульном листе номер страницы не ставится. Каждый новый раздел начинается с новой страницы.

Титульный лист реферата, оглавление

Вверху указывается полное наименование учебного заведения. В среднем поле указывается название темы реферата без слова «тема» и кавычек. Ниже, по центру заголовка, указывается вид работы и учебный предмет. Еще ниже, ближе к правому краю титульного листа, указывается ФИО студента, кафедра. Еще ниже - ФИО и должность преподавателя. В нижнем поле указывается город и год выполнения работы (без слова «год»). Оглавление размещается после титульного листа, в котором приводятся все главы работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Главы и оглавления должны точно повторять заголовки в тексте.

Оформление списка используемой литературы

Список литературы должен быть свежим, источники 5 — 10 летней давности, редко можно использовать ранние труды, при условии их уникальности.

Источники указываются в следующем порядке:

- законодательная литература, если есть;
- основная и периодическая;
- интернет-источники, если есть.

Общий объем работы, включая иллюстративный материал – до 25 стр. А4, из них не более 20 стр. текста.

Методические рекомендации к Разделу 2.

В спортивный зал необходимо входить только с разрешения преподавателя. Во время занятий запрещается выходить из спортивного зала без разрешения преподавателя. На все практические занятия необходимо надевать спортивную форму и обувь. В начале занятий (вводно-подготовительная часть) проводится разминка (легкий бег, ОРУ), цель которой подготовить организм (сердечно-сосудистую, дыхательную систему, а также мышцы и суставы) к более высоким нагрузкам основной части.

В основной части занятия решаются следующие задачи: воспитание и развитие определённых физических качеств, обучение (закрепление, совершенствование) двигательным навыкам, формирование личностных качеств, и привычки систематически и регулярно заниматься физическими упражнениями.

При внезапном плохом самочувствии, и получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и немедленно сообщить об этом преподавателю!

В заключительной части организм занимающихся приводится в состояние относительного покоя, постепенно снижаются нагрузки. Так же во время заключительной части преподаватель подводит итоги, даёт указания и методические рекомендации.

По окончании занятия обучающиеся обязаны переодеть спортивную форму и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Методические указания к другим видам самостоятельной работы

Методика самостоятельных занятий должна учитывать определенные требования:

- тренировки необходимо проводить через день или хотя бы два три раза в неделю;
- продолжительность тренировки должна быть не менее 20 минут;
- суммарная нагрузка в тренировке должна соответствовать функциональному состоянию занимающегося.

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня называется оздоровительной, или кондиционной тренировкой. Первоочередной задачей, которой, является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье.

Предварительным этапом подготовки к самостоятельным тренировочным занятиям является ознакомление с правилами выполнения упражнений. Необходимо определить дозировку и интенсивность работы, а также разобраться с назначением этих упражнений.

Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами. Результаты тренировок зависят от их регулярности. Большие перерывы между занятиями (4–5 дней и более) снижают эффект предыдущих занятий. Не стоит стремится к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и возможному переутомлению.

Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств.

Физиологические принципы самостоятельных занятий:

1) доступность и индивидуализация занятий, основанная на правильном чередовании нагрузок и отдыха с учетом тренированности и переносимости нагрузки;

2) постепенное повышение требований (динамичность);

3) последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Существуют три общепринятые формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика или зарядка.

2. Ежедневные физические упражнения в режиме рабочего и учебного дня.

3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, 2-3 раз в неделю).

Самой доступной формой самостоятельных занятий является утренняя гигиеническая гимнастика. Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, ускоряет приведение организма в работоспособное состояние. Путем усиления тока крови и лимфы, гимнастика активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. По возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, это дает наибольший закаливающий эффект. Если она проводится в помещении, то необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса организма. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики в перерывах целесообразно включать дыхательные упражнения и корректирующие упражнения для глаз. Упражнения для глаз состоят в основном из движений глазами влево-вправо, вверх-вниз и круговых движений. С целью улучшения мозгового кровообращения применяются упражнения, состоящие из наклонов и поворотов головы. Эффективно так называемое диафрагмальное дыхание, состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься менее 2-х раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2–3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна и натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех частей, подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть или разминка может быть общей и специальной. Общая разминка состоит из ходьбы, медленного бега, общеразвивающих гимнастических

упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной работе те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат. Она обеспечивает нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящую деятельность. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. Желательно учитывать темп и ритм предстоящей работы.

В основной части осуществляется тренировка и развитие физических и волевых качеств, изучается спортивная техника и тактика.

В заключительной части выполняются медленный бег и упражнения на расслабление, чтобы обеспечить постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Самостоятельно можно заниматься прежде всего гимнастическими упражнениями, силовыми упражнениями, спортивными играми и упражнениями, которые обеспечиваются средствами циклических видов спорта, такими как легкая атлетика, плавание, ходьба на лыжах, коньки. В последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг. Подбираются комплексы тренировок с учетом их воздействия на сердечно-сосудистую систему, на костно-мышечный аппарат. Когда занимающиеся почувствуют, что успешно справляются с имеющимися нагрузками, можно увеличивать интенсивность и время тренировок.

Освоение и изучение данной дисциплины необходимо обучающемуся для достижения необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, развития способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

«Общефизическая подготовка с элементами спортивных игр» выполняет следующие функции:

- проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

- проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

- коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

- социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования ценностных качеств.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

Дополнительная литература

1. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2015. - 103 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1191-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101

2. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533

3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995

4. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444

5. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479

6. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / В.П. Губа. - Москва : Спорт, 2016. - 201 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-28-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299

7. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033

8. Особенности динамики психофизического развития студентов специальной медицинской группы высшего художественного учебного заведения. Самусенков О.И., Самусенкова Е.И., Самусенков В. О., Вострикова А.А., Архангельская А.Н. и др. Монография М.: МГХПА им. С.Г. Строганова, 2016, 74с.

9. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов О.И. Самусенков, М.А. Аварханов, Е.И. Самусенкова. Учебное пособие для студентов вузов. М.: МГМСУ, 2010, 144с.

Перечень программного обеспечения

Стандартные демонстрационные программы, обеспечивающие воспроизведение средств фото-презентаций и видеопроекционных материалов. (ppt, pptx, avi и др.).

Перечень информационных справочных систем

1. ЭБС университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/
2. ЭБС «Лань» e.lanbook.com
3. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: http://www.olympic.org/
4. Официальный сайт Международных спортивных федераций: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
5. Официальный сайт Международной ассоциации спортивной информации: http://www.iasi.org/
6. Официальный сайт Российского олимпийского комитета: http://www.olympic.ru/
7. Официальный сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта: http://lib.sportedu.ru/
8. Официальный сайт Института спортивной науки: http://www.gssiweb.com/
9. Наука о тренерской работе (Abstracts): http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm
10. Энциклопедия по видам спорта: http://www.infosport.ru/sp/
11. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке: http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
12. Официальный сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/
13. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ http://mon.gov.ru/
14. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: http://www.infosport.ru
15. Российская Спортивная Энциклопедия: http://www.libsport.ru/
16. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/.
17. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка": http://www.teoriya.ru/fkvot/
18. Официальный сайт Министерства спорта http://www.minsport.gov.ru/

19. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО http://www.gto-normy.ru/

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Требования к аудиториям (помещениям, кабинетам) с указанием соответствующего оснащения.

Спортивный зал с необходимым оборудованием. Соблюдение требований чистоты, освещения, вентиляции, техники общей и противопожарной безопасности имеются. Беговые дорожки и площадки Лесопарка «Покровское-Стрешнево» (Природный комплекс №97 СЗАО)

Бумажные литературные информационные источники, интернет-источники, фонды кафедры «Физического воспитания» и т.д.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины. Программы пакета Microsoft Office Word, пакета Adobe.

Автор:

Фамилия, имя, отчество автора	Ученая степень	Ученое звание	Должность	Подпись
Самусенков Олег Иосифович	Доктор педагогических наук	Профессор	Заведующий кафедрой физвоспитания	

Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (уровень бакалавриата), рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Физвоспитания» от 28.08.2019 протокол № 1»

Зав. кафедрой_____ д.п.н., проф. Самусенков О.И.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная художественно-промышленная академия им. С.Г. Строганова»
(МГХПА им. С.Г. Строганова)

Кафедра «Физвоспитания»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебной работе и стратегическому развитию

образовательной деятельности

А.А. Киринюк

«30» августа 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

для студентов, обучающихся по направлениям подготовки

54.03.04 Реставрация,

54.03.01 Дизайн,

54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы,

50.03.04 Теория и история искусств.

Квалификация (степень) выпускника: БАКАЛАВР

Форма обучения: очная

Москва 2019 г.

Учебная дисциплина «Легкая атлетика» относится к Базовой части блока 1 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» программы бакалавриата.

Дисциплина «Легкая атлетика» является элективной дисциплиной высшего образования по направлению подготовки «Бакалавр», способствующей формированию физической культуры личности, направленного использования методов и средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Методические рекомендации выстроены в соответствии с целями и задачами дисциплины «Легкая атлетика», и направлены на решение заявленных в программе дисциплины целей и задач:

- пониманию социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знанию научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранению и укреплению здоровья, психическому благополучию, развитию и совершенствованию психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределению в физической культуре и спорте;
- приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и в быту;
- созданию основ для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Методические указания к дисциплине «Легкая атлетика» демонстрируют поэтапный подход к воспитанию физических качеств, обучению двигательным навыкам, формированию личностных качеств, а также привычке систематически и регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом.

Методические рекомендации к разделам.

№ темы	№ раздела	Тема
Раздел 1 ОФП		
1	**Раздел 1**	Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, четыре в движении. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости).
2	**Раздел 1**	Элементы спортивной гимнастики: подтягивание различными хватами. Развитие двигательных качеств: силы, гибкости.
3	**Раздел 1**	Атлетическая гимнастика. Ознакомление с техникой упражнений с предметами – отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, гири, штанги, экспандеры, медицинболы).
4	**Раздел 1**	Упражнения на тренажерах. Ознакомление с устройством тренажеров, правилами техники безопасности при их использовании. Упражнения для рук с гантелями.
5	**Раздел 1**	Основные принципы выполнения комплексов упражнений. Контроль и самоконтроль. Развитие двигательных качеств: силы и гибкости ног. Упражнения для формирования осанки.
6	**Раздел 1**	Упражнения с гантелями и без гантелей для развития мышц туловища. Ознакомление с упражнениями для мышц рук с гантелями с отягощением с и.п. лежа на скамейке.
7	**Раздел 1**	Ознакомление с упражнениями для ног с отягощением из различных исходных положений. Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц стопы с отягощениями, тренажерами. Упражнения с различными экспандерами для рук.

№ темы	№ раздела	Тема
Раздел 2 Лёгкая атлетика		
1	**Раздел 2**	Правила соревнований по легкой атлетике. Изучение техники бега на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, развитие общей беговой выносливости; бег в равномерном темпе.

2	**Раздел 2**	Совершенствование техники низкого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.
3	**Раздел 2**	Совершенствование техники бега на короткие дистанции; бег с ускорением хода, с низкого старта. Изучение техники прыжков с разбега «согнув ноги» в длину.
4	**Раздел 2**	Бег на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину, развитие беговой выносливости: бег в равномерном темпе.
5	**Раздел 2**	Изучение техники бега на средние дистанции: высокий старт, стартовое ускорение. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега и с места.
6	**Раздел 2**	Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой и повороту. Развитие беговой выносливости: переменный бег средней интенсивности.
7	**Раздел 2**	Совершенствование техники бега на средние дистанции: финиширование. Развитие беговой выносливости: переменный бег средней интенсивности.
8	**Раздел 2**	Бег 1000 м. – юноши; 500 м – девушки. Кроссовая подготовка и бег по пересеченной местности.

Методические указания к практическим занятиям (семинарам)

Учебная работа по дисциплине легкая атлетика осуществляется в форме практических занятий на которых студенты осваивают навыки легкой атлетики, изучают элементы техники бега, комплексы упражнений по развитию различных физических качеств.

В процессе учебной практики у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения элементов легкоатлетических упражнений.

№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
1	1-6	Вводное занятие, ОФП, техника безопасности	2
1	1-6	Развитие специальной выносливости.	30
1	1-6	Комплекс упражнений на воспитание общей выносливости	30
1	1-6	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	30
1	1-6	Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости	20
1	1-6	Комплекс упражнений на восстановление	20
		Всего часов ОФП	**132**
2	1	Основы техники бега; развитие общей выносливости.	4
2	1	Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	6

2	1	Развитие техники спринтерского бега; развитие общей выносливости.	6
2	1	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	6
2	1	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	6
2	1	Развитие специальной выносливости.	6
2	1	Обучение технике гладкого бега	6
2	1	Контрольные упражнения (зачет)	2
		Всего за 1 семестр	**42**
2	2	Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести.	4
2	2	Основы техники гладкого бега; развитие общей выносливости.	4
2	2	Развитие техники спринтерского бега; развитие скоростно-силовых качеств	2
		Совершенствование техники бега	2
2	2	Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	2
2	2	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	2
2	2	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	4
		Контрольные упражнения (зачет)	2
		Всего за 2 семестр	**22**
2	3	Обучение технике специальных упражнений бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	6
2	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4
2	3	Обучение технике бега по повороту.	6
2	3	Совершенствование техники бега по повороту.	6
2	3	Обучение технике высокого старта и стартового разгона.	8
2	3	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.	4
2	3	Обучение технике финиширования.	6
		Контрольные упражнения (зачет)	2
		Всего за 3 семестр	**42**
2	4	Совершенствование технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование технике бега на короткие дистанции.	2

2	4	Обучение технике передачи эстафетной палочки	4
2	4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2
2	4	Обучение техники метания малого мяча.	4
2	4	Совершенствование техники метания малого мяча	2
2	4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	4
2	4	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2
		Контрольные упражнения (зачет)	2
		Всего за 4 семестр	**22**
2	5	Совершенствование технике специальных упражнений бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	6
2	5	Совершенствование техники бега по повороту.	4
2	5	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	4
2	5	Эстафетный бег 4х50 м., 4х100 м.	6
2	5	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	6
2	5	Совершенствование техники метания малого мяча	4
2	5	Совершенствование техники бега; развитие общей выносливости	4
2	5	Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	6
		Контрольные упражнения (зачет)	2
		Всего за 5 семестр	**42**
2	6	Совершенствование технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование технике бега на короткие дистанции.	4
2	6	Совершенствование техники бега; развитие общей выносливости	4
2	6	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	6
2	6	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4
2	6	Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести.	4
		Совершенствование техники метания малого мяча	2
2	6	Контрольные упражнения (зачет)	2

		Всего за 6 семестр	**26**
		Всего часов:	**196**
		Итого:	**328**

Основными задачами практических занятий по легкой атлетике являются воспитание физических качеств, обучение двигательным навыкам, формирование личностных качеств, а также привычки систематически и регулярно заниматься физическими упражнениями.

В Академии предусматривается прохождения дисциплины «Легкая атлетика» в объеме одноразовых занятий по четыре часа в неделю (первый, третий и пятый семестры), а также двухчасовых занятий во втором, четвертом и шестом семестрах, итого: 328 часов.

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и обязательной инструктаж по технике безопасности. Вновь поступившие студенты проходят медицинское освидетельствование по месту жительства или другом медицинском учреждении и подразделяются на основную или специальную медицинскую группу, а также группу лечебной физической культуры. Студенты, не прошедшие медицинское освидетельствование и не предоставившие справку или форму №086-У не допускаются к занятиям до их прохождения.

Пропустившие по болезни большое количество часов, более трех-четырех недель или освобожденные от практических занятий полностью готовят и защищают реферативные работы по утвержденной кафедральной тематике.

1. Отдельные стимулирующие упражнения силового характера, выполняемые непосредственно перед основными упражнениями, обеспечивают тонизирующий эффект.

2. В период развития выносливости у студентов необходимо придерживаться следующего:

- при выполнении упражнений обращать внимание на амплитуду движения и скорость выполнения, на время появления максимальных мышечных усилий;
- наибольший эффект достигается упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;
- в прыжковых упражнениях число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 раз с преодолением собственного веса; 10-15 раз в упражнениях с применением малых отягощений;

- нецелесообразно выполнять прыжковые упражнения в состоянии утомления, так как возникает замедление выполняемых движений;

- чередовать прыжковые упражнения с силовыми упражнениями, легким бегом и упражнениями на расслабление.

3. Величина внешнего отягощения, используемого для развития прыгучести не должна превышать 30 – 40 % от индивидуального максимального отягощения.

4. В использовании ударного метода развития «взрывной» силы ног нужно выполнять прыжки в глубину (например, с возвышения высотой 30-70 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

5. В выполнении бега со старта с опорой на одну руку выполняем выход со старта в наклоне; согнутое колено маховой ноги движется вперед-вверх; движения рук согласованы с движением ног.

6. Подбор тренировочных упражнений во многом зависит от исходного уровня физической подготовленности. Если студент не может подтянуться и одного раза, учиться подтягиванию следует вначале в облеченных условиях - в висе лежа на низкой перекладине. По мере роста показателя в этом упражнении увеличивать нагрузку можно за счет дополнительного отягощения, например, пояса со свинцовыми вкладышами. Далее с помощью партнера следует начинать подтягивания на высокой перекладине. Когда занимающемуся удастся подтянуться самостоятельно 1-3 раза, можно усложнять упражнения (подтягивание в висе хватом сверху (большими пальцами внутрь); хватом снизу (большими пальцами наружу); в разном хвате (одна рука хватом сверху, другая - снизу); на кончиках пальцев; в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 сек. при угле сгибания в локтевых суставах 90).

7. Во время подтягивания в висе лежа на низкой перекладине которое выполняется до касания грудью перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Ноги должны быть в упоре. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук чуть шире плеч. Опускание в исходное положение после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

8. Во время поднимания ног в висе на перекладине, которое выполняется силой (без маха) до касания перекладины, ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Опускание в вис (в исходное положение) должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

9. При выполнении указанных силовых упражнений также следует ориентироваться на методы максимальных, повторных, динамических и статических усилий. Силовые качества, развиваемые с помощью рассмотренных силовых упражнений, положительно влияют на

результаты в других контрольных нормативах.

10. Во время выполнения упражнения поднимания туловища из положения лежа на спине голова держится прямо, локти в стороны, дыхание ритмично. Повторения должны выполняться не быстро, с фиксацией всех фаз. Стопы не отрываются от опоры.

11. В упражнении сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях движения выполняется не быстро с фиксацией конечных точек. Руки сгибать до уровня, когда плечо опускается ниже горизонта (между предплечьем и плечом менее 90 град.). Во время выполнения упражнения локти не расходятся в стороны, он должны отводится назад вдоль туловища. На сгибании выполнять выдох на разгибании - вдох.

12. Во время выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку держите корпус ровно и сохраняйте спину прямой. Руки располагаются на ширине плеч или чуть шире. При сгибании рук выполните выдох, при разгибании – вдох.

Написание реферата

Аналитическая часть с общей информацией, характеризующей основные принципы изложения материала по теме.

Составление библиографии.

Реферат *(от латинского Referre — докладывать, сообщать)* - небольшое изложение в письменной форме какой-либо научной работы, основанное на обзоре различных источников. Целью реферата является демонстрация знаний студентов по теме или проблеме практических навыков анализа научной и научно-методической литературы. Реферат, как и любой документ, пишется и оформляется в соответствии с определенными стандартами (ГОСТами).

Выбор темы реферата

Тема реферата выбирается студентом самостоятельно согласно утвержденной кафедрой тематике и согласовывается с ведущим преподавателем. При работе над рефератом рекомендуется использовать не менее 4-5 источников.

Содержание и структура реферата

1. Определение и выделение проблемы.
2. Самостоятельное изучение проблемы на основе первоисточников.
3. Проведение обзора выбранной литературы.
4. Логичное изложение материала.

Рекомендуемая структура реферата

1. Введение. Изложение целей и задач работы, обоснование выбора темы и её актуальность. Объём: 1-2 страницы.

2. Основная часть. Точка зрения автора на основе анализа литературы по проблеме. Объём: 12-15 страниц.

3. Заключение. Формирование выводов и предложений. Заключение должно быть кратким, четким, выводы должны вытекать из содержания основной части. Объём: 1—3 страницы.

4. Список используемой литературы.

В реферате могут быть приложения в виде схем, анкет, диаграмм и прочего. В оформлении реферата приветствуются рисунки и таблицы.

Оформление реферата

Текст и его оформление

Размер шрифта 12-14 пунктов, гарнитура Times New Roman, обычный; интервал между строк: 1,5-2; размер полей: левого - 30 мм, правого - 10 мм, верхнего - 20мм, нижнего - 20 мм. Точку в конце заголовка не ставят. Заглавия всегда выделены жирным шрифтом. Обычно: 1 заголовок - шрифт размером 16 пунктов, 2 заголовок - шрифт размером 14 пунктов, 3 заголовок - шрифт размером 14 пунктов, курсив.

Расстояние между заголовками главы или параграфа и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Чтобы после оформления работы получить автоматическое оглавление, необходимо проставить названия глав как «Глава1», «Глава2», «Глава 3».

Текст печатается на одной стороне страницы; сноски и примечания обозначаются либо в самом тексте, так [3, с. 55-56], либо внизу страницы[1]. Для оформления сносок и примечаний используются стандартные средства Microsoft Word. Все страницы нумеруются, начиная с титульного листа; цифру номера страницы ставят вверху или внизу по центру страницы; на титульном листе номер страницы не ставится. Каждый новый раздел начинается с новой страницы.

Титульный лист реферата, оглавление

Вверху указывается полное наименование учебного заведения. В среднем поле указывается название темы реферата без слова «тема» и кавычек. Ниже, по центру заголовка, указывается вид работы и учебный предмет. Еще ниже, ближе к правому краю титульного листа, указывается ФИО студента, кафедра. Еще ниже - ФИО и должность преподавателя. В нижнем поле указывается город и год выполнения работы (без слова «год»). Оглавление размещается после титульного листа, в котором приводятся все главы работы и указываются

страницы, с которых они начинаются. Главы и оглавления должны точно повторять заголовки в тексте.

Оформление списка используемой литературы

Список литературы должен быть свежим, источники 5 — 10 летней давности, редко можно использовать ранние труды, при условии их уникальности.

Источники указываются в следующем порядке:

- законодательная литература, если есть;
- основная и периодическая;
- интернет-источники, если есть.

Общий объем работы, включая иллюстративный материал – до 25 стр. А4, из них не более 20 стр. текста.

Методические рекомендации к Разделу 2.

В спортивный зал необходимо входить только с разрешения преподавателя. Во время занятий запрещается выходить из спортивного зала без разрешения преподавателя. На все практические занятия необходимо надевать спортивную форму и обувь. В начале занятий (вводно-подготовительная часть) проводится разминка (легкий бег, ОРУ), цель которой подготовить организм (сердечно-сосудистую, дыхательную систему, а также мышцы и суставы) к более высоким нагрузкам основной части.

В основной части занятия решаются следующие задачи: воспитание и развитие определённых физических качеств, обучение (закрепление, совершенствование) двигательным навыкам, формирование личностных качеств, и привычки систематически и регулярно заниматься физическими упражнениями.

При внезапном плохом самочувствии, и получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и немедленно сообщить об этом преподавателю!

В заключительной части организм занимающихся приводится в состояние относительного покоя, постепенно снижаются нагрузки. Так же во время заключительной части преподаватель подводит итоги, даёт указания и методические рекомендации.

По окончании занятия обучающиеся обязаны переодеть спортивную форму и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Методические указания к другим видам самостоятельной работы.

Методика самостоятельных занятий должна учитывать определенные требования:

- тренировки необходимо проводить через день или хотя бы два три раза в неделю;

- продолжительность тренировки должна быть не менее 20 минут;
- суммарная нагрузка в тренировке должна соответствовать функциональному состоянию занимающегося.

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня называется оздоровительной, или кондиционной тренировкой. Первоочередной задачей, которой, является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье.

Предварительным этапом подготовки к самостоятельным тренировочным занятиям является ознакомление с правилами выполнения упражнений. Необходимо определить дозировку и интенсивность работы, а также разобраться с назначением этих упражнений.

Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами. Результаты тренировок зависят от их регулярности. Большие перерывы между занятиями (4–5 дней и более) снижают эффект предыдущих занятий. Не стоит стремится к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и возможному переутомлению.

Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств.

Физиологические принципы самостоятельных занятий:

1) доступность и индивидуализация занятий, основанная на правильном чередовании нагрузок и отдыха с учетом тренированности и переносимости нагрузки;

2) постепенное повышение требований (динамичность);

3) последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Существуют три общепринятые формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика или зарядка.
2. Ежедневные физические упражнения в режиме рабочего и учебного дня.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, 2-3 раз в неделю).

Самой доступной формой самостоятельных занятий является утренняя гигиеническая гимнастика. Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, ускоряет приведение организма в работоспособное состояние. Путем усиления тока крови и лимфы, гимнастика активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. По возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, это дает наибольший закаливающий эффект. Если она проводится в помещении, то

необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса организма. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики в перерывах целесообразно включать дыхательные упражнения и корректирующие упражнения для глаз. Упражнения для глаз состоят в основном из движений глазами влево-вправо, вверх-вниз и круговых движений. С целью улучшения мозгового кровообращения применяются упражнения, состоящие из наклонов и поворотов головы. Эффективно так называемое диафрагмальное дыхание, состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься менее 2-х раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2–3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна и натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех частей, подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть или разминка может быть общей и специальной. Общая разминка состоит из ходьбы, медленного бега, общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной работе те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат. Она обеспечивает нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящую деятельность. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение

основного упражнения по частям и в целом. Желательно учитывать темп и ритм предстоящей работы.

В основной части осуществляется тренировка и развитие физических и волевых качеств, изучается спортивная техника и тактика.

В заключительной части выполняются медленный бег и упражнения на расслабление, чтобы обеспечить постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Самостоятельно можно заниматься прежде всего гимнастическими упражнениями, силовыми упражнениями, спортивными играми и упражнениями, которые обеспечиваются средствами циклических видов спорта, такими как легкая атлетика, плавание, ходьба на лыжах, коньки. В последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг. Подбираются комплексы тренировок с учетом их воздействия на сердечно-сосудистую систему, на костно-мышечный аппарат. Когда занимающиеся почувствуют, что успешно справляются с имеющимися нагрузками, можно увеличивать интенсивность и время тренировок.

Освоение и изучение данной дисциплины необходимо обучающемуся для достижения необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, развития способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

«Легкая атлетика» выполняет следующие функции:

- проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

- проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

- коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

- социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования ценностных качеств.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

Дополнительная литература

1. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2015. - 103 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1191-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101

2. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533

3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с. : ил. - ISBN

978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995

4. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444

5. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479

6. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / В.П. Губа. - Москва : Спорт, 2016. - 201 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-28-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299

7. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033

8. Особенности динамики психофизического развития студентов специальной медицинской группы высшего художественного учебного заведения. Самусенков О.И., Самусенкова Е.И., Самусенков В. О., Вострикова А.А., Архангельская А.Н. и др. Монография М.: МГХПА им. С.Г. Строганова, 2016, 74с.

9. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов О.И. Самусенков, М.А. Аварханов, Е.И. Самусенкова. Учебное пособие для студентов вузов. М.: МГМСУ, 2010, 144с.

Перечень программного обеспечения

Стандартные демонстрационные программы, обеспечивающие воспроизведение средств фото-презентаций и видеопроекционных материалов. (ppt, pptx, avi и др.).

Перечень информационных справочных систем

1. ЭБС университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/
2. ЭБС «Лань» e.lanbook.com
3. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: http://www.olympic.org/
4. Официальный сайт Международных спортивных федераций: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
5. Официальный сайт Международной ассоциации спортивной информации: http://www.iasi.org/
6. Официальный сайт Российского олимпийского комитета: http://www.olympic.ru/
7. Официальный сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта: http://lib.sportedu.ru/
8. Официальный сайт Института спортивной науки: http://www.gssiweb.com/
9. Наука о тренерской работе (Abstracts): http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm
10. Энциклопедия по видам спорта: http://www.infosport.ru/sp/
11. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке: http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
12. Официальный сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/
13. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ http://mon.gov.ru/
14. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: http://www.infosport.ru
15. Российская Спортивная Энциклопедия: http://www.libsport.ru/
16. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/.
17. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка": http://www.teoriya.ru/fkvot/
18. Официальный сайт Министерства спорта http://www.minsport.gov.ru/
19. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО http://www.gto-normy.ru/

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Требования к аудиториям (помещениям, кабинетам) с указанием соответствующего оснащения.

Спортивный зал с необходимым оборудованием. Соблюдение требований чистоты, освещения, вентиляции, техники общей и противопожарной безопасности имеются. Беговые дорожки и площадки Лесопарка «Покровское-Стрешнево» (Природный комплекс №97 СЗАО)

Бумажные литературные информационные источники, интернет-источники, фонды кафедры «Физического воспитания» и т.д.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины. Программы пакета Microsoft Office Word, пакета Adobe.

Автор:

Фамилия, имя, отчество автора	Ученая степень	Ученое звание	Должность	Подпись
Самусенков Олег Иосифович	Доктор педагогических наук	Профессор	Заведующий кафедрой физвоспитания	

Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (уровень бакалавриата), рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Физвоспитания» от 28.08.2019 протокол № 1»

Зав. кафедрой_____ д.п.н., проф. Самусенков О.И.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная художественно-промышленная академия им. С.Г. Строганова»
(МГХПА им. С.Г. Строганова)

Кафедра «Физвоспитания»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебной работе и стратегическому развитию
образовательной деятельности

А.А. Киринюк

«30» августа 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (АЭРОБИКА)

для студентов, обучающихся по направлениям подготовки

54.03.04 Реставрация,

54.03.01 Дизайн,

54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы,

50.03.04 Теория и история искусств.

Квалификация (степень) выпускника: БАКАЛАВР

Форма обучения: очная

Москва 2019 г.

Учебная дисциплина «Аэробика» относится к Базовой части блока 1 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» программы бакалавриата.

Дисциплина «Аэробика» является элективной дисциплиной высшего образования по направлению подготовки «Бакалавр», способствующей формированию физической культуры личности, направленного использования методов и средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Методические рекомендации выстроены в соответствии с целями и задачами дисциплины «Аэробика», и направлены на решение заявленных в программе дисциплины целей и задач:

- пониманию социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знанию научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранению и укреплению здоровья, психическому благополучию, развитию и совершенствованию психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределению в физической культуре и спорте;
- приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и в быту;
- созданию основ для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Методические указания к дисциплине «Аэробика» демонстрируют поэтапный подход к воспитанию физических качеств, обучению двигательным навыкам, формированию личностных качеств, а также привычке систематически и регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом.

Методические рекомендации к разделам.

№ темы	№ раздела	Тема
Раздел 1 ОФП		
1	**Раздел 1**	Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, четыре в движении. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости).
2	**Раздел 1**	Элементы спортивной гимнастики: подтягивание различными хватами. Развитие двигательных качеств: силы, гибкости.
3	**Раздел 1**	Атлетическая гимнастика. Ознакомление с техникой упражнений с предметами –отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, гири, штанги, экспандеры, медицинболы).
4	**Раздел 1**	Упражнения на тренажерах. Ознакомление с устройством тренажеров, правилами техники безопасности при их использовании. Упражнения для рук с гантелями.
5	**Раздел 1**	Основные принципы выполнения комплексов упражнений. Контроль и самоконтроль. Развитие двигательных качеств: силы и гибкости ног. Упражнения для формирования осанки.
6	**Раздел 1**	Упражнения с гантелями и без гантелей для развития мышц туловища. Ознакомление с упражнениями для мышц рук с гантелями с отягощением с и.п. лежа на скамейке.
7	**Раздел 1**	Ознакомление с упражнениями для ног с отягощением из различных исходных положений. Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц стопы с отягощениями, тренажерами. Упражнения с различными экспандерами для рук.

№ темы	№ раздела	Тема
Раздел 2 Классическая аэробика (базовая)		
1	**Раздел 2**	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги. Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги.
2	**Раздел 2**	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги. Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги.
3	**Раздел 2**	Обучение технике выполнения упражнения без предметов стоя. Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов стоя.

4	**Раздел 2**	Обучение технике выполнения упражнения без предметов лежа. Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов лежа.
5	**Раздел 2**	Обучение технике выполнения упражнения с гантелями. Совершенствование техники выполнения упражнения с гантелями.

№ темы	№ раздела	Тема
		Раздел 3 Степ-аэробика
1	**Раздел 3**	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степе. Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе.
2	**Раздел 3**	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степе. Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе.
3	**Раздел 3**	Обучение технике выполнения прыжковых упражнений на степе. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе.

№ темы	№ раздела	Тема
		Раздел 4 Стретчинг
1	**Раздел 4**	Статический стретчинг. Динамический стретчинг. Медленный стретчинг. Парный стретчинг. Баллистический стретчинг.
2	**Раздел 4**	Обучение технике выполнения стретчинга различных видов. Совершенствование техники выполнения стретчинга различных видов.

№ темы	№ раздела	Тема
		Раздел 5 Фитбол - аэробика
1	**Раздел 5**	Шаговые упражнения с фитболом. Совершенствование упражнений с фитболом. Шаги с выпадами.
2	**Раздел 5**	Упражнения с подскоками. Шаги на месте с переступами. Совершенствование упражнений с подскоками. Совершенствование шаговых упражнений с переступами.

№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
1	1-6	Вводное занятие ОФП, техника безопасности	2
1	1-6	Обучение технике бега	32
1	1-6	Совершенствование техники бега	30
1	1-6	Комплекс упражнений на восстановление	30
1	1-6	Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости	20
1	1-6	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	20
		Всего часов ОФП	**134**
2	1	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
2	1	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги	4
2	1	Совершенствование базовым шагам без смены лидирующей ноги	4
2	1	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги	4
2	1	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	4
3	1	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степе	4
3	1	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	2
3	1	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степе	2
3	1	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	2
4	1	Статический стретчинг	2
4	1	Медленный стретчинг	2
4	1	Парный стретчинг	2
5	1	Шаговые упражнения с фитболом	2
5	1	Шаги на месте переступами	2
5	1	Упражнения с подскоками	2
2	1	Контрольные упражнения (зачет)	2
		Всего за 1 семестр	**42**
2	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
2	2	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	2
3	2	Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степе	2
3	2	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей	2

		ноги на степе	
3	2	Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги на степе	2
4	2	Статический стретчинг	2
4	2	Медленный стретчинг	2
4	2	Парный стретчинг	2
5	2	Шаговые упражнения с фитболом	2
5	2	Шаги на месте переступами	2
2	2	Контрольные упражнения (зачет)	2
		Всего за 2 семестр	**22**
2	3	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
2	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги	2
2	3	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги	4
3	3	Совершенствование базовых шагов без смены лидирующей ноги на степе	4
3	3	Совершенствование базовых шагов со сменой лидирующей ноги на степе	4
4	3	Динамический стретчинг	4
4	3	Баллистический стретчинг	4
4	3	Статический стретчинг	4
5	3	Шаги с выпадами	4
5	3	Совершенствование упражнения с подскоками	4
5	3	Совершенствование шаговый упражнений с переступами	4
2	3	Контрольные упражнения (зачет)	2
		Всего за 3 семестр	**42**
2	4	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
2	4	Обучение технике выполнения упражнения без предметов стоя	2
2	4	Обучение технике выполнения упражнения без предметов лежа	2

2	4	Обучение технике выполнения упражнения с гантелями	2
3	4	Обучение технике выполнения прыжковых упражнений на степе	2
3	4	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе	2
4	4	Статический стретчинг	2
4	4	Медленный стретчинг	2
4	4	Парный стретчинг	2
5	4	Совершенствование упражнения с фитболом	2
2	4	Контрольные упражнения (зачет)	2
		Всего за 4 семестр	**22**
2	5	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
2	5	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов стоя	6
2	5	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов лежа	4
2	5	Совершенствование техники выполнения упражнения с гантелями	6
3	5	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе	8
4	5	Обучение техники выполнения стретчинга различных видов	8
5	5	Совершенствование упражнения с фитболом	8
2	5	Контрольные упражнения (зачет)	2
		Всего за 5 семестр	**42**
2	6	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности	2
2	6	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов стоя	2
2	6	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов лежа	2
2	6	Совершенствование техники выполнения упражнения с гантелями	2
3	6	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе	6
4	6	Совершенствование е техники выполнения стретчинга различных видов	4
5	6	Совершенствование упражнения с фитболом	4

2	6	Контрольные упражнения (зачет)	2
		Всего за 6 семестр	**24**
		Всего часов:	**194**
		Итого:	**328**

Методические указания к практическим занятиям

Занятия по аэробике должно состоять из следующих частей:

- подготовительной (разминка и стретчинг);
- основной (аэробная и силовая тренировки);
- заключительной (упражнения на растягивание и расслабление).

Из используемых физических упражнений можно выделить три «базовых» вида: разминка; аэробные танцевальные и аэробные циклические упражнения; силовые упражнения; упражнения на растягивание (стретчинг).

Первая – разминка. Она необходима для подготовки организма к выполнению упражнений основной части. Во время разминки в результате повышения температуры тела, разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем, повышается работоспособность занимающихся. Выполнение разминочных упражнений – одно из важнейших условий предупреждения травм. В качестве средств общей разминки рекомендуется использовать ходьбу, бег, разнообразные прыжки, а также комплексы общеразвивающих упражнений, последовательно прорабатывающие различные мышечные группы. Кроме того, в разминку обязательно следует включать статические растягивающие упражнения с целью увеличения гибкости различных участков тела. Продолжительность разминки составляет 8-10% (8-10 мин) общего времени занятия.

Вторая часть занятия – основная. Она состоит из четырех периодов:

«Втягивающий», предполагает постепенное повышение интенсивности нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Основной – «пиковые» аэробные нагрузки.

Переходный – постепенное снижение нагрузки за счет перехода на ходьбу, снижение интенсивности и амплитуды движений.

Партерный – упражнения на силу и гибкость, выполняемые стоя, сидя, лежа на полу. Цель – проработать крупные группы мышц и тем самым улучшить телосложение, исправить осанку.

В основной части используются два вида упражнений: аэробные и силовые.

Аэробная тренировка (упражнения классической, танцевальной, степ-аэробики и др.) – это непрерывная, достаточно интенсивная работа в течение продолжительного времени (20-40 минут). Главное требование к аэробным упражнениям – они должны быть непрерывными, равномерными и выполняться с определенной интенсивностью в течение всего занятия.

Интенсивность и продолжительность аэробики задаются в зависимости от уровня физического состояния занимающихся. При планировании нагрузки необходимо основываться на результаты оценки физического состояния.

Третья, заключительная часть занятия называется «финальным охлаждением», длительность 5-10 мин. Обычно это упражнения на растягивание и расслабление. Особенность применения упражнений на растягивание в данной части – это плавный переход из одной позы в другую с удержанием каждой от 10 до 30 с. Растягивание после тренировки способствует быстрому восстановлению мышц, уменьшению ощущения дискомфорта, развитию гибкости.

В аэробной тренировке используются следующие упражнения: ходьба, бег, прыжки, скачки, подскоки, повороты, скрестные, переменные, приставные шаги, выпады, махи, приседы и т.д. Из них составляются комбинации, а затем блоки, объединяющиеся, в свою очередь, в комплексы. Наиболее крупной структурной единицей является соединение, состоящее из двух и более комплексов. За счет такого построения занятия значительно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тренируется выносливость. В то же время такое построение позволяет избежать монотонности, однообразия занятий ритмической гимнастикой. Благодаря использованию «блоков» происходит переключение в процессе занятия на различные группы мышц. При этом каждое упражнение в блоке выполняется с дозировкой 8-16 раз, а соединения включают повторения отдельных упражнений 1-2 раза, что требует внимания, ловкости, хорошей координации движений.

Наравне с аэробной выносливостью для здоровья человека важна и мышечная сила. При помощи специальных физических упражнений силовой направленности можно укрепить мягкие ткани (мышцы, связки, сухожилья), изменить соотношение жирового и мышечного компонентов тела в сторону последнего, скорректировать «проблемные» зоны фигуры. В силовую часть комплекса нужно включать упражнения на различные группы мышц, которые выполняются из исходных положений стоя, сидя и лежа с использованием гантелей, эспандеров, фитболов, степ-ступенек или веса собственного тела в качестве средства сопротивления. Упражнения необходимо выполнять в следующем режиме: количество подходов – 1-3, количество повторений – 10-30 раз. По мере роста тренированности можно увеличить дозировку, выполняя каждое упражнение по одному подходу, но с максимальным количеством повторений (до «не могу»), либо использовать более сложный вариант упражнения: с гантелями (1-2 кг), специальными утяжелителями или эспандер.

Написание реферата

Аналитическая часть с общей информацией, характеризующей основные принципы изложения материала по теме.

Составление библиографии.

Реферат *(от латинского Referre — докладывать, сообщать)* - небольшое изложение в письменной форме какой-либо научной работы, основанное на обзоре различных источников. Целью реферата является демонстрация знаний студентов по теме или проблеме практических навыков анализа научной и научно-методической литературы. Реферат, как и

любой документ, пишется и оформляется в соответствии с определенными стандартами (ГОСТами).

Выбор темы реферата

Тема реферата выбирается студентом самостоятельно согласно утвержденной кафедрой тематике и согласовывается с ведущим преподавателем. При работе над рефератом рекомендуется использовать не менее 4-5 источников.

Примерные темы рефератов:

1. Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре.
2. Первые системы аэробики и их эволюция (Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз).
3. Эпоха аэробики доктора Кеннета Купера.
4. Развитие аэробики в России.
5. Виды оздоровительной аэробики (общая характеристика).
6. Классификация видов оздоровительной аэробики.
7. Оздоровительный эффект физической тренировки.
8. Механизм действия физической тренировки на организм.
9. Требования к оздоровительной тренировке.
10. Влияние упражнений аэробики на организм занимающихся.

Содержание и структура реферата

1. Определение и выделение проблемы.
2. Самостоятельное изучение проблемы на основе первоисточников.
3. Проведение обзора выбранной литературы.
4. Логичное изложение материала.

Рекомендуемая структура реферата

1. Введение. Изложение целей и задач работы, обоснование выбора темы и её актуальность. Объём: 1-2 страницы.
2. Основная часть. Точка зрения автора на основе анализа литературы по проблеме. Объём: 12-15 страниц.
3. Заключение. Формирование выводов и предложений. Заключение должно быть кратким, четким, выводы должны вытекать из содержания основной части. Объём: 1—3 страницы.
4. Список используемой литературы.

В реферате могут быть приложения в виде схем, анкет, диаграмм и прочего. В оформлении реферата приветствуются рисунки и таблицы.

Оформление реферата

Текст и его оформление

Размер шрифта 12-14 пунктов, гарнитура Times New Roman, обычный; интервал между строк: 1,5-2; размер полей: левого – 30 мм, правого – 10 мм, верхнего – 20мм, нижнего – 20 мм. Точку в конце заголовка не ставят. Заглавия всегда выделены жирным шрифтом. Обычно: 1 заголовок – шрифт размером 16 пунктов, 2 заголовок – шрифт размером 14 пунктов, 3 заголовок – шрифт размером 14 пунктов, курсив.

Расстояние между заголовками главы или параграфа и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Чтобы после оформления работы получить автоматическое оглавление, необходимо проставить названия глав как «Глава1», «Глава2», «Глава 3».

Текст печатается на одной стороне страницы; сноски и примечания обозначаются либо в самом тексте, так [3, с. 55-56], либо внизу страницы[1]. Для оформления сносок и примечаний используются стандартные средства Microsoft Word. Все страницы нумеруются, начиная с титульного листа; цифру номера страницы ставят вверху или внизу по центру страницы; на титульном листе номер страницы не ставится. Каждый новый раздел начинается с новой страницы.

Титульный лист реферата, оглавление

Вверху указывается полное наименование учебного заведения. В среднем поле указывается название темы реферата без слова «тема» и кавычек. Ниже, по центру заголовка, указывается вид работы и учебный предмет. Еще ниже, ближе к правому краю титульного листа, указывается ФИО студента, кафедра. Еще ниже – ФИО и должность преподавателя. В нижнем поле указывается город и год выполнения работы (без слова «год»). Оглавление размещается после титульного листа, в котором приводятся все главы работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Главы и оглавления должны точно повторять заголовки в тексте.

Оформление списка используемой литературы

Список литературы должен быть свежим, источники 5 — 10 летней давности, редко можно использовать ранние труды, при условии их уникальности.

Источники указываются в следующем порядке:

- законодательная литература, если есть;
- основная и периодическая;
- интернет-источники, если есть.

Общий объем работы, включая иллюстративный материал – до 25 стр. А4, из них не более 20 стр. текста.

Методические рекомендации к Разделу 2.

В спортивный зал необходимо входить только с разрешения преподавателя. Во время занятий запрещается выходить из спортивного зала без разрешения преподавателя. На все практические занятия необходимо надевать спортивную форму и обувь. В начале занятий (вводно-подготовительная часть) проводится разминка (легкий бег, ОРУ), цель которой подготовить организм (сердечно-сосудистую, дыхательную систему, а также мышцы и суставы) к более высоким нагрузкам основной части.

В основной части занятия решаются следующие задачи: воспитание и развитие определённых физических качеств, обучение (закрепление, совершенствование) двигательным навыкам, формирование личностных качеств, и привычки систематически и регулярно заниматься физическими упражнениями.

При внезапном плохом самочувствии, и получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и немедленно сообщить об этом преподавателю!

В заключительной части организм занимающихся приводится в состояние относительного покоя, постепенно снижаются нагрузки. Так же во время заключительной части преподаватель подводит итоги, даёт указания и методические рекомендации.

По окончании занятия обучающиеся обязаны переодеть спортивную форму и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Методические указания к другим видам самостоятельной работы.

Методика самостоятельных занятий должна учитывать определенные требования:

- тренировки необходимо проводить через день или хотя бы два три раза в неделю;
- продолжительность тренировки должна быть не менее 20 минут;
- суммарная нагрузка в тренировке должна соответствовать функциональному состоянию занимающегося.

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня называется оздоровительной, или кондиционной тренировкой. Первоочередной задачей, которой, является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье.

Предварительным этапом подготовки к самостоятельным тренировочным занятиям является ознакомление с правилами выполнения упражнений. Необходимо определить дозировку и интенсивность работы, а также разобраться с назначением этих упражнений.

Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами. Результаты тренировок зависят от их регулярности. Большие перерывы между занятиями (4–5 дней и более) снижают эффект

предыдущих занятий. Не стоит стремится к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и возможному переутомлению.

Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств.

Физиологические принципы самостоятельных занятий:

1) доступность и индивидуализация занятий, основанная на правильном чередовании нагрузок и отдыха с учетом тренированности и переносимости нагрузки;

2) постепенное повышение требований (динамичность);

3) последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Существуют три общепринятые формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика или зарядка.

2. Ежедневные физические упражнения в режиме рабочего и учебного дня.

3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, 2-3 раз в неделю).

Самой доступной формой самостоятельных занятий является утренняя гигиеническая гимнастика. Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, ускоряет приведение организма в работоспособное состояние. Путем усиления тока крови и лимфы, гимнастика активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. По возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, это дает наибольший закаливающий эффект. Если она проводится в помещении, то необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса организма. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики в перерывах целесообразно включать дыхательные упражнения и корректирующие упражнения для глаз. Упражнения для глаз состоят в основном из движений глазами влево-вправо, вверх-вниз и круговых движений. С целью улучшения мозгового кровообращения применяются упражнения, состоящие из наклонов и поворотов головы. Эффективно так называемое диафрагмальное дыхание, состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься менее 2-х раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая

половина дня, через 2–3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна и натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех частей, подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть или разминка может быть общей и специальной. Общая разминка состоит из ходьбы, медленного бега, общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной работе те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат. Она обеспечивает нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящую деятельность. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. Желательно учитывать темп и ритм предстоящей работы.

В основной части осуществляется тренировка и развитие физических и волевых качеств, изучается спортивная техника и тактика.

В заключительной части выполняются медленный бег и упражнения на расслабление, чтобы обеспечить постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Самостоятельно можно заниматься прежде всего гимнастическими упражнениями, силовыми упражнениями, спортивными играми и упражнениями, которые обеспечиваются средствами циклических видов спорта, такими как легкая атлетика, плавание, ходьба на лыжах, коньки. В последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг. Подбираются комплексы тренировок с учетом их воздействия на сердечно-сосудистую систему, на костно-мышечный аппарат. Когда занимающиеся почувствуют, что успешно справляются с имеющимися нагрузками, можно увеличивать интенсивность и время тренировок.

Освоение и изучение данной дисциплины необходимо обучающемуся для достижения необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования

личности, укрепления ее здоровья, развития способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

«Аэробика» выполняет следующие функции:

- проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

- проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

- коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

- социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования ценностных качеств.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский

федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

Дополнительная литература

1. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 128 с. : ил. - Библиогр.: с. 115-117 - ISBN 978-5-8149-2527-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428
2. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2015. - 103 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1191-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101
3. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533
4. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995
5. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444
6. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479
7. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / В.П. Губа. - Москва : Спорт, 2016. - 201 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-28-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299

8. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033
9. Особенности динамики психофизического развития студентов специальной медицинской группы высшего художественного учебного заведения. Самусенков О.И., Самусенкова Е.И., Самусенков В. О., Вострикова А.А., Архангельская А.Н. и др. Монография М.: МГХПА им. С.Г. Строганова, 2016, 74с.
10. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов О.И. Самусенков, М.А. Аварханов, Е.И. Самусенкова. Учебное пособие для студентов вузов. М.: МГМСУ, 2010, 144с.

Перечень программного обеспечения

Стандартные демонстрационные программы, обеспечивающие воспроизведение средств фото-презентаций и видеопроекционных материалов. (ppt, pptx, avi и др.).

Перечень информационных справочных систем

1. ЭБС университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/
2. ЭБС «Лань» e.lanbook.com
3. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: http://www.olympic.org/
4. Официальный сайт Международных спортивных федераций: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
5. Официальный сайт Международной ассоциации спортивной информации: http://www.iasi.org/
6. Официальный сайт Российского олимпийского комитета: http://www.olympic.ru/
7. Официальный сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта: http://lib.sportedu.ru/
8. Официальный сайт Института спортивной науки: http://www.gssiweb.com/
9. Наука о тренерской работе (Abstracts): http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm
10. Энциклопедия по видам спорта: http://www.infosport.ru/sp/
11. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке: http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
12. Официальный сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/
13. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ http://mon.gov.ru/
14. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: http://www.infosport.ru
15. Российская Спортивная Энциклопедия: http://www.libsport.ru/

16. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/.
17. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка": http://www.teoriya.ru/fkvot/
18. Официальный сайт Министерства спорта http://www.minsport.gov.ru/
19. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО http://www.gto-normy.ru/

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Требования к аудиториям (помещениям, кабинетам) с указанием соответствующего оснащения.
Спортивный зал с необходимым оборудованием. Соблюдение требований чистоты, освещения, вентиляции, техники общей и противопожарной безопасности имеются. Беговые дорожки и площадки Лесопарка «Покровское-Стрешнево» (Природный комплекс №97 СЗАО)
Бумажные литературные информационные источники, интернет-источники, фонды кафедры «Физического воспитания» и т.д.
Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины.
Программы пакета Microsoft Office Word, пакета Adobe.

Авторы:

Фамилия, имя, отчество автора	Ученая степень	Ученое звание	Должность	Подпись
Самусенков Олег Иосифович	Доктор педагогических наук	Профессор	Заведующий кафедрой физвоспитания	
Вострикова Алла Александровна			Старший преподаватель	

Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (уровень бакалавриата), рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Физвоспитания» от 28.08.2019 протокол № 1»

Зав. кафедрой_____ д.п.н., проф. Самусенков О.И.