Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 21.09.2021 22:21:21
Уникальный программный ключ:
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Юго- Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ О.Г. Локтионова
«_15_» _____12_____ 2017 г.

НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ

Методические рекомендации
для практических занятий студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений
дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды»

Курск 2017

УДК 615,02

Составители: Г.Б.Уколова, О.В.Котова

Рецензент
Кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Скриплева

Новые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для практических занятий студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений / Юго-Зап. гос. ун-т.; сост.: Г.Б.Уколова, О.В. Котова. - Курск,2017. - 24 с.: Библиогр.: с.23.

Излагаются методические рекомендации для практических занятий по дисциплине ««Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды». Даются рекомендации относительно общих принципов практических занятий Методические рекомендации соответствуют требованиям программы дисциплины ««Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды».

Предназначены для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать Формат 60x841/16
Усл.печ. л. Уч.-изд. л. Тираж 100 экз. Бесплатно.
Юго-Западный государственный университет.
305040 Курск. 50 лет Октября 94.

Содержание

Введение…….. 4
Содержание дисциплины…….. 6
Содержание практических занятий…….. 9
Типовые контрольные задания……. 19
Библиографический список…….. 23

Введение

Основной целью курса является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии чело века, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- методы самоорганизации и самообразования;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- основы контроля за состоянием здоровья;
- приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств;

- способами самоорганизации и самообразования;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлено в таблице №1.

Таблица №1

№ п/п	Раздел дисциплины	Содержание
1	Новые физкультурно-спортивные виды	
	Шейпинг	Обучение терминологии, которая применяется при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

	Новые физкультурно-спортивные виды	
2	атлетическая гимнастика	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса. Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
3	карате	Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике карате. Обучение основам техники и тактики карате. Совершенствование техники и тактики.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
4	пилатес	Обучение терминологии, которая применяется при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес. Изучение упражнений 1 уровня сложности. Изучение упражнений 2 уровня сложности. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей

		занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
5	аэробика	Обучение терминологии, которая применяется при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение предоставлены в таблице № 2

Таблица №2

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
		Лек. час	№ лаб.	№ пр.		
1	Новые физкультурно-спортивные виды					
	шейпинг			1-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование
2	Новые физкультурно-спортивные виды					

	атлетическая гимнастика			8-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование
3	Новые физкультурно-спортивные виды					
	каратэ			15-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование
4	Новые физкультурно-спортивные виды					
	пилатес			23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование
5	Новые физкультурно-спортивные виды					
	аэробика			30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование

Практические занятия предоставлены в таблице №3

Таблица №3

№ п/п	Раздел дисциплины	Наименование практического занятия	Объем в час.
1	Новые физкультурно-спортивные виды		
	Шейпинг	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга.	2

		Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на верхнюю часть пресса Упражнения на нижнюю часть пресса Упражнения для борьбы с жировыми отложениями на бедрах. Упражнения на косые мышцы живота	2
		Упражнения на формирование идеальной талии. Упражнения на растяжку косых мышц живота Упражнения для грудных мышц Упражнения на тренажерах для верхней части прямых мышц пресса	2
		Упражнения на тренажерах для нижней части прямых мышц пресса Упражнения на тренажерах для длинных мышц спины Упражнения для тазового центра	2
		Упражнения для тренировки координации и равновесия Упражнения для развития подвижности плечевого пояса и прогибы назад Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов, и наклоны вперед	2
		Упражнения для растяжения мышц. Основы дыхательной техники Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе.	2

		Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.	2
	Новые физкультурно-спортивные виды		
2	атлетическая гимнастика	Классификация упражнений Классификация силовых упражнений, способы дозировки физических упражнений по степени трудности; значение дыхания при занятиях атлетической гимнастикой. Классификация тренажеров Классификация тренажеров, их устройство и назначение. Разучивание комплексов физических упражнений на тренажерах.	2
		Комплекс и отдельные упражнения для развития силы рук и верхнего плечевого пояса на комбинированном силовом тренажере Упражнения для увеличения подвижности сочленений Упражнения для локтевых суставов (армрестлинг, силовой тренажер) Упражнения для двуглавой и трехглавой мышцы плеча Упражнения и комплекс упражнений для развития мышц туловища и шеи	2

		Упражнения для грудного отдела позвоночного столба на силовом тренажере Упражнения для поясничного отдела Упражнения для больших грудных мышц Упражнения для мышц брюшного пресса на наклонной скамейке Упражнения для мышц спины Упражнения для мышц тазового пояса и ног Подтягивание и отжимания	2
		Бег на беговой дорожке с малой скоростью дл 8 мин Бег на беговой дорожке со средней скоростью до 5 мин Бег на беговой дорожке с максимальной скоростью до 3 мин Бег на беговой дорожке с различной скоростью и продолжительности Имитация езды на велотренажерах со скоростью до 20 км/час	2
		Упражнения на диске здоровья Выполнение акробатических элементов Упражнения на столе армрестлинга Упражнения со скакалкой Упражнения на подвижность суставов (вращательные движения) Упражнения на растяжку рук и ног (махи руками, ногами, выкруты, шпагаты) Упражнения для развития гибкости позвоночника (наклоны, повороты, упражнение на наклонной доске, мостик).	2

		Упражнения на развитие основных групп мышц с гантелями и штангой (сгибание и разгибание рук, в разных положениях, подъемы штанги, приседание со штангой); Выполнение упражнения «толчок 2- х гирь по 16 кг»; Рывок левой, правой рукой гири 16 кг Толчок 2-х гирь по 24 кг Рывок левой, правой рукой гири 24 кг Жим гирей, толчок гирей с подседом.	2
		Круговая тренировка Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.	2
	Новые физкультурно-спортивные виды		
3	каратэ	Общая физическая подготовка Строевые и порядковые упражнения Упражнения для туловища Упражнения для формирования правильной осанки Упражнения для ног Упражнения для рук, туловища и ног	2
		Упражнения на расслабление Дыхательные упражнения Упражнения для всех частей тела Упражнения со скакалкой Упражнения с гимнастической палкой	2

		Упражнения с набивным мячом Упражнения с теннисным мячом Упражнения с гантелями (вес до 1 кг) Упражнения с гирями Упражнения со стулом	2
		Специальная подготовка Постепенное увеличение сопротивления условного противника: Данный прием заключается в том, что в упражнения, что предлагаются атлету, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от спортсмена правильного выбора исходного положения, подготовительных действий.	2
		Использование необычных исходных положений: По ходу боя соперник может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать каким-либо техническим действием, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника. Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью:	2

		Изменение пространства для выполнения тактических действий: Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для технического приема. 5. Выполнение технических действий по команде тренера.	2
		Совершенствование техники и тактики.	4
	Новые физкультурно-спортивные виды		
4	пилатес	Основные понятия и определения системы упражнений по методики Пилатес. Цель и задачи Пилатеса. Показания и противопоказания к занятия	2
		Философия и основные принципы системы упражнений Дж. Пилатеса. Концентрация внимания; мышечный контроль без напряжения; централизация; воображение (визуализация); плавное выполнение движений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; регулярность тренировок.	2
		Особенности техники выполнения упражнений. Формат урока. Базовая программа (основные упражнения). Нейтральные положения тела: стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на боку. Влияние Пилатеса на организм занимающихся. Многочисленные аспекты применения упражнений системы Пилатес.	2

		Изучение комплекса упражнений 1 уровня сложности (программа для начинающих). Последовательность упражнений программы для начинающих. Программа уделяет особое внимание контролю над движением и укреплению мышц «центра силы». Задача курса состоит в увеличении скорости движений в уже привычных и известных Вам упражнениях (изученных ранее). Программу рекомендовано выполнять в течении 4-6 недель при регулярности тренировок 2-3 раза в неделю.	2
		Изучение комплекса упражнений 2 уровня сложности (программа среднего уровня сложности). Последовательность упражнений программы среднего уровня сложности. В программе среднего уровня сложности предлагаются дополнительные упражнения. Также рекомендуется не пренебрегать ранее изученными упражнениями, а новые более сложные, старайтесь освоить так же хорошо. Обратите внимание на переходы от одного упражнения к другому и их модификации для упрощения или усложнения тренировки. Выполняйте каждое движение точно, не забывая о правильном дыхании.	2

		Изучение комплекса упражнений 3 уровня сложности (программа для подготовленных). Последовательность упражнений программы для подготовленных. Программа включает уже освоенные ранее упражнения и новые, более сложные. Все они разработаны как комплекс согласованных, плавных и последовательных движений. Обратите внимание на переходы от одного движения к другому. Никакие движения не должны вызывать боли и дискомфорта. При разучивании полной программы добавляйте по одному новому упражнению в каждую тренировку	2
		Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.	2
	Новые физкультурно-спортивные виды		
5	аэробика	Изучение техники двигательных действий на простых базовых шагах классической аэробики Ознакомление с базовыми элементами в различной интенсивности.	2

		Составление индивидуальных комбинаций и групповых на базе основных шагов по 3 чел. Изучение изменение интенсивности нагрузок в аэробной части. Развитие координации движений рук	2
		Изучение комбинаций с координацией рук на 8 счетов, совершенствование базовых упражнений с изменением нагрузок	2
		Изучение комбинаций с движением ног на простых базовых шагах, с координацией рук Ассиметричные движения, разнообразие двигательных действий	2
		Совершенствование упражнений с координацией рук и изменением направления Изучение базовой комбинации в аэробно-анаэробном режиме без рук	2
		Изучение комбинации с добавлением координации рук. Танцевальная композиция в колоннах.	2
		Составление произвольной композиции на основе базовых шагов аэробики в группах в сочетании с координацией и изменением направления.	

Перечень учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся по дисциплине:

учебно-наглядные пособия, учебное оборудование,

методические разработки кафедры.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной,

периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП

и данной РПД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.

типографией университета:

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

–удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы

Типовые контрольные задания

Карате

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20

3.	Идо (Базовая техника в движении): В зенкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты применяя одну из техник (Цуки, Кери, Укэ)	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4.	Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см **III. Кумитэ (Бои)**	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
5.	Удар ногой в прыжке по цели	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4

Пилатес

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	120	110	100	90	60
2	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	80
3	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20
4	Приседания на одной ноге на гимнастической	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10

	скамейке (кол. раз)										

Аэробика и шейпинг

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Ходьба на степах(на время 5 мин)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Приседания с прыжком вверх(40рраз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с не менее 30 раз	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с
5	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с

Атлетическая гимнастика

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

1	Жим штанги лежа 90% собств.веса,	390 %	100 %	110 %			390 %	100 %	110 %		
2	Приседания со штангой на плечах	110 %	125 %	135 %			110 %	125 %	135 %		
3	Тяга становая	120 %	130 %	140 %			120 %	130 %	140 %		

Библиографический список

Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов /[И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. // Режим доступа - http: biblioclub.ru

2. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.-160 с. //Режим доступа - http///b:biblioclub.ru

Дополнительная учебная литература

3.Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд. , перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 335 с.

4 Вейдер С.Пилатес от А до Я [Текст]: учебник/Вейдер С - Ростов/н/Дону; ФЕНИКС, 2007.-192 с.

5. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков,- 3-е изд., стер.- Москва : КноРус, 2013. – 240 с.

6.Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр.»Физическая культура»/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2015.-267 с.

7. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура»/ [С. Н. Комаров [и др.]]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 с.

8.Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова; ЮЗГУ. – Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с.

9.Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова; ЮЗГУ. – Электрон. Текстовые дан. (2944 КБ).- Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с.

10.Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.– 9-е изд.,стер.–Ростов-н/Д:Феникс,2014.-448с.//Режим доступа - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591

Перечень методических указаний

1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: Г.Г. Карпова, О.М.Цуканова- Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

2.Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П.Чурилов, А.А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск