

Частное образовательное учреждение высшего образования

**«Международный университет искусств»  
(ЧОУ ВО «МУИ»)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

по изучению дисциплины

«Мини-футбол»

для обучающихся всех форм обучения по направлению подготовки

53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады»

профиль «Эстрадно-джазовое пение»

г. Череповец

2024 год

## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по освоению дисциплины основного блока образовательных программ бакалавриата должны способствовать их более углубленному, осмысленному усвоению как во время аудиторных занятий, так и при самостоятельной работе студентов.

Модуль «Элективный курс по физической культуре и спорту» курс «Мини-футбол» представлен, как учебная дисциплина и является важнейшим компонентом целостного развития личности.

В последнее время, наблюдается увеличение интереса молодого поколения к игровым видам спорта. Особую увлечённость представляют игровые виды, где можно играть на маленьком пространстве с упрощёнными правилами и при этом проявлять весь потенциал своих возможностей. Преподавание учебного предмета строится на основе государственной программы и осуществляется кафедрами физвоспитания. Освоение программного материала обязательно для всех студентов и проводится через учебные и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для проведения практических занятий студенты одного курса делятся на учебные отделения: спортивного совершенствования, подготовительное и специальное медицинское отделение, каждое из которых имеет свои рабочие программы, нормативы текущего контроля и зачетные требования. Распределение по учебным отделениям, начинается с первых дней обучения, с учетом состояния здоровья, физического развития и подготовленности, а также с учетом их спортивного интереса и спортивной квалификации. Основными критериями для включения в специализацию, являются результаты врачебно-педагогического контроля, уровень физической подготовленности, особенности реакций организма на физическую нагрузку, в группу зачисляются студенты, желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний.

### 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Цель и задачи дисциплины

Методические рекомендации по освоению дисциплины представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих студентам оптимальным образом организовать процесс самостоятельного или углубленного изучения курса.

Рекомендации составлены таким образом, что большая часть времени отводится на самостоятельную работу. Содержание этих рекомендаций касается:

- планирования и организации времени, необходимого для изучения дисциплины;
- использования материала учебно-методического комплекса;
- работы с литературой;
- подготовки к промежуточной аттестации.

Целью дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» курсы (Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол) 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 человека к будущей жизни и профессиональной деятельности с учетом различных двигательных действий.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

*знать:* основы физического воспитания и здорового образа жизни; основы избранного вида спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

*уметь:* индивидуально подбирать комплексы упражнений физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности; проводить самоконтроль при

занятиях физическими упражнениями; составлять комплексы физических упражнений для поддержания должного уровня работоспособности.

*иметь навыки и (или) опыт деятельности:* анализом уровней и показателей собственного здоровья; навыками избранного вида спорта; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры и спорта.

## 2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

### Практический раздел программы

Включают общую и специальную физическую подготовку (ОФП, СФП). Деление на ОФП и СФП условно. Зависит от степени понимания тренировочного процесса и уровня подготовки игроков. Комплекс тренировочных упражнений определяется из соображений того, тренированность каких систем энергообеспечения обеспечивает успешность в игре.

#### 2.1. Общая физическая подготовка

Цель ОФП: укрепление и оздоровление сердечно - сосудистой системы, развитие опорно-двигательного аппарата, физических качеств обучающихся: скорости, ловкости, силы, выносливость. Основная направленность ОФП:

- общее развитие всех систем организма;
- формирование и развитие основных физических характеристик.

#### 2.2 Специальная физическая подготовка

Основная направленность СФП:

- укрепление и развитие систем организма, подверженных большим физическим нагрузкам вовремя игры;
- отработка режимов, определяющих результативность игры;
- выработка спортивных, волевых характеристик, обеспечивающих решающие преимущества над противником.

1. **Челночный бег.** Готовит к освоению возвратно-поступательных движений во время игры. Развивает координацию (ловкость во время бег, готовит к мощному отталкиванию).

2. **Прыжки** – развивают опорно-двигательный аппарат, готовят к быстрым отталкиваниям, шагам-прыжкам и прыжкам.

3. **Прыжки через препятствия, барьерный бег; прыжки на скакалке** – тренируют специфическую смелость и чувство ритма.

4. **Специальные упражнения** силового характера с отягощением и партнёром: передачи мячей, броски различными способами; подъём туловища и ног, скручивания, удержания мяча и другие.

5. **Старты** из различных положений: тренируют способность к мощному старту по сигналу (отбор, ведение, пас, добивание), сокращают латентное время реакции.

6. **Отработка движений «поймай-захвати»** с различных предметов: развитие ловкости и координации.

7. **Бег в переменном темпе** по структуре сходен с игровыми действиями; тренирующим будет ужесточение параметров передвижения (скорость, интервалы отдыха, дополнительные условия).

8. **Имитация специальных движений** в усложнённых условиях (с отягощениями, с дополнительными неспецифическими действиями).

9. **Удары с передвижениями:** в парах или четвёрках обмен ударами, предусмотренное передвижение в указанную зону после произвольного удара. Упражнения имитируют элементы игры: подготавливают к длительным розыгрышам, развивают и повышают выносливость (физическую и психическую).

10. **Игра двумя мячами:** развивает мгновенное переключение внимания в условиях высокой плотности игры.

11. Упражнения на **координацию:** разнообразные движения (беговые, прыжковые, танцевальные, работа с мячом «не ведущей» ногой и др.).

12. Упражнения **на частоту движений:** скрестные прыжки, прыжки через различные предметы (например, скамейка), имитации разнообразных ударов ногами и руками; скоростные поединки – упражнения в парах.

13. **Специальные прыжковые** упражнения: имитация удара после отталкивания ногой от поля, (одна нога на скамейке) запрыгивание (или перепрыгивание) другой ногой на (через) скамью. Упражнения по структуре аналогичны движениям в игре мини-футбол.

14. **Запрыгивания и спрыгивания:** развивают способность мощного старта. Например, после спрыгивания с некоторой высоты делается прыжок (толчком одной ногой, либо двумя ногами) с установкой на максимально мощное отталкивание (перепрыгивая через скамью).

15. **Комплексы имитаций.** Имитации элементов игры или заданного набора технических элементов, выполняемых как в процессе обучения, так для технического совершенствования спортсменов. Упражнения для физической, технической и психотехнической подготовки, выполняются: с одним выдохом, в едином ритме, с закрытыми глазами и т.д.

### 2.2.1 Развитие скорости

Интенсивность хода соревновательных игр во многом зависит от скоростных качеств футболистов. В футболе скоростные качества проявляются:

- 1) реакцией на движущийся объект;
- 2) реакцией выбора;
- 3) временем достижения максимальной скорости бега;
- 4) максимальной скоростью бега;
- 5) временем торможения при беге с максимальной скоростью.

Указанные спортивные характеристики в целом независимы между собой. Их совершенствование требует использования разных упражнений в тренировочном процессе. Так же необходимо отметить, совершенствование быстроты реакций спортсменов возможно только в процессе выполнения специализированных игровых упражнений.

Совершенствование быстроты стартового разгона возможно с использованием упражнения длительностью до 3 с (15-20 м бега), выполняемые с максимальной скоростью. Возможны следующие варианты бега:

1) серии бега отрезков длиной 5-20 м с интервалом отдыха до 30 с, по 8-10 повторений в серии. Отдых между сериями: 2-3 мин, количество серий - 2-4;

2) «пульсирующий» бег по всей длине футбольного поля: сначала 10 м спортсмены бегут с максимальной скоростью, затем 5-10 м – по инерции; вновь рывок на 10 м с максимальной скоростью с переходом на бег по инерции и т.д. Таким образом, в одном забеге футболист должен ускориться 5-6 раз до максимально возможной скорости. Между упражнениями интервал отдыха 1-1,5 мин. Возвращение к месту старта осуществляется шагом. Выполняется 2-3 серии «пульсирующего» бега, отдых между сериями составляет 3 мин.

### 2.2.2 Развитие ловкости

Ловкость – сложное качество, проявления которого характеризуется различными относительно независимыми характеристиками. Это означает, что улучшение одних показателей не всегда приводит к улучшению других. Тем не менее, для футболистов полезны общефизические упражнения, с помощью которых развивается и совершенствуется возможность управлять сложными движениями. К ним относятся различные акробатические и гимнастические упражнения (перевороты вперед и назад, кувырки, сальто и т.п.), упражнения на батуте. Используются они преимущественно в первой половине тренировочных занятий, в подготовительном периоде.

Ловкость футболистов характеризуется не только умением точно выполнять сложные движения (быстрота и точностью выполнения сложных упражнений есть проявление ловкости), но и способностью выполнить быструю перестройку действий при изменении ситуации в игре. При разработке упражнений на ловкость требуется создать игровые условия, в которых спортсмен вынужден принимать тактически рациональные решения, постоянно реагировать на изменение ситуации.

Другое проявление ловкости связано с технической подготовленностью футболистов, для ее совершенствования используют специализированные упражнения.

### **2.2.3 Развитие гибкости**

Гибкость является неотъемлемой частью учебного процесса, позволяет в совершенстве владеть своим телом, эластичность связок и мышц дает возможность снизить к минимуму травматизм в процессе занятий, а также подготовить студентов к сдаче норм комплекса «ГТО».

Биомеханический анализ движений футболистов указывает на их значительную амплитуду. Например, отклонение ноги во время удара по мячу от вертикали составляет до 180°, в некоторых ситуациях перехвата мяча спортсмен может оказаться в положении, близком к шпагату.

Общая эффективность движений футболистов зависит от уровня развития их гибкости. Методика развития гибкости основана на следующих положениях:

- 1) гибкость - сложное качество, для различных суставов и связок требуются различные упражнения;
- 2) положительная динамика развития гибкости возможна, если регулярно используются упражнения для ее совершенствования.

В соответствии с этим целесообразно использовать сгибательные, разгибательные, вращательные и маховые движения, выполняемые во всех направлениях. Полная номенклатура указанных упражнений изложена в курсе основной гимнастики.

Для развития гибкости необходимо включать общефизические упражнения в разминку на тренировочных занятиях, при этом возможно использование вспомогательного оборудования (гимнастических стенок, скамеек, палок, резинок и т.п.) или тренажеров.

Гибкость футболистов во многом зависит от эластичности мышц и их массы. Перед выполнением упражнений на гибкость необходима специальная разогревающая разминка. Ряд упражнений на гибкость выполняется в парах.

### **2.2.4 Развитие специальной выносливости**

В футболе специальная выносливость проявляющейся в способности вести всю игру на уровне максимальной мощности. Для ее развития и совершенствования нужно использовать специальные упражнения в различных режимах мышечной деятельности; имитацию технических приёмов; выполнение серий упражнений в передвижениях и др.

## **2.3 Техническая подготовка**

Обучение и совершенствование элементов и комплексов технической подготовки проводится в тренировочном процессе, приближённым к игровой ситуации.

1. Разучивание любого технического приема лучше всего начинать с ведущей ноги (с той, которой удобнее бить по мячу). После освоения приема ведущей ногой, переходим на его выполнение другой ногой.

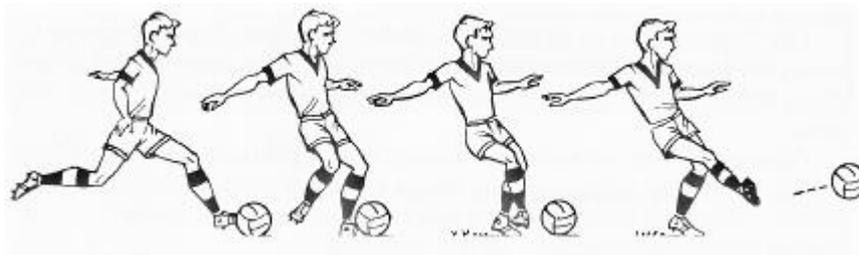
2. Закрепление технических приемов необходимо проводить в усложненной обстановке: с пассивным или активным сопротивлением противников в подвижных играх.

3. Разучивание и совершенствованием технических приемов следует проводить регулярно и систематически.

4. Играя в мини-футбол с соперниками, спортсмены должны замечать все их положительные действия, а затем на тренировках пробовать выполнить аналогичные приемы. Разучивать приемы игры можно как в одиночку, так и в команде.

### 2.3.1 Примеры технических упражнений

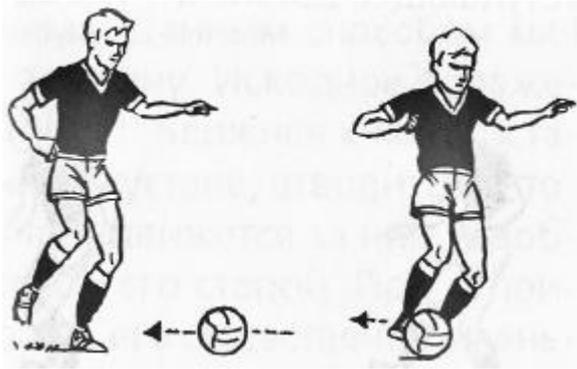
**Удары** – основа техники игры. Подразделяются следующим образом: удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой.



**Остановки мяча.** Существуют самые разнообразные способы остановки мяча в мини-футболе. Однако, как правило, все они достигаются уступающим движением некоторой части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановка может быть:

- «полной», после которой мяч лежит у ног футболиста неподвижно;
- «неполной», когда движение мяча гасится не полностью, а только замедляется его скорость и меняется направление движения.

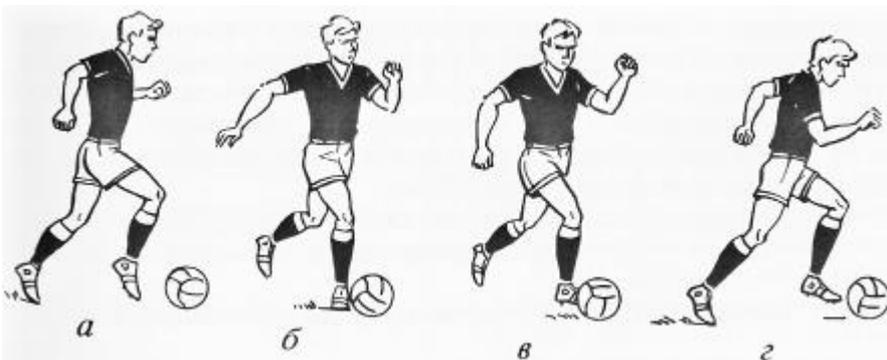
В игре чаще всего используются неполные остановки. Мини-футбол отличается интенсивностью, повышенными скоростными действиями. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, куда его направить. Целесообразно проводить разучивание способов остановки мяча одновременно с разучиванием техники ударов.



**Удар головой** – эффективный технический прием, позволяющий выигрывать борьбу у противника на «втором этаже», поражать ворота противника. Для этого необходимо хорошо владеть техникой ударов головой. Тренируя эти удары, постарайтесь не только подставлять голову под мяч, а стремитесь нанести удар, посылая мяч в нужном вам направлении. Удары головой выполняются с места, в прыжке и броске.



**Ведение мяча** широко используется в мини-футболе для выхода игроков на 24 свободную позицию или в ситуации, когда все партнеры закрыты, некому сделать точную передачу. Футболист, владеющий уверенно этим приемом, оказывается всегда полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами: толчками ногой по мячу – внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема.



**Обманные движения (финты)** В игре часто приходится выполнять обманные движения или, как их называют, финты. Эти приемы делают игру зрелищной, украшают ее. Они необходимы, когда нужно освободиться от опеки соперника или же обыграть его при подходе к чужим воротам. Обманные движения в мини-футболе имеют огромное значение. Финтами

должны владеть все игроки. Они выполняются ногами или туловищем. Финты как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой движений: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести в заблуждение противника, и истинного движения, которое начинается сразу же после того, как соперник среагирует на обманное движение и займет ожидаемую позицию. Ложное движение выполняйте в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное – быстро.



**Отбор мяча.** Владеть приемами отбора мяча необходимо всем, кто играет в мини-футболом. В этой игре каждому игроку приходится действовать и в атаке, и в обороне. Наиболее часто в игре используются такие способы, как отбор мяча перехватом и подкатом. В такой последовательности и целесообразно изучать технику отбора. При этом следует учесть, что отбор мяча толчком, – эффективный прием в большом футболе, – в мини-футболе ЗАПРЕЩЕН.

#### 2.4 Тактическая подготовка

В тактике мини-футбола содержится тактических элементов классического футбола. Однако отсутствие правила «вне игры», ограниченность поля, скученность игроков вносят в тактику мини – футбола специфические элементы.

**Открытие** – важнейший тактический прием мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или удар по воротам.

Упражнения: 1. ИГРА С ПАРТНЕРОМ. Два игрока встают друг против друга на расстоянии 6–8 шагов. Они поочередно выполняют передачи мяча от одного к другому. Игрок, получивший мяч, должен рывком открыться, передвинуться в сторону на 3–4 шага, а партнеру требуется точно направить мяч и наоборот.

2. КВАДРАТ. На площадке 10×10 шагов располагаются 4 игрока, из которых один – отбирающий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать только ранее обусловленное число касаний мяча (два, три, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится водящим.

3. ИГРА В ЧЕТВЕРО ВОРОТ. На площадке из стоек (флажков, камней) соорудите четверо ворот (по двое на каждую команду). Задача той и другой команды – при скоплении игроков у одних ворот быстро оценить обстановку и перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол, забитый в любые ворота, засчитывается. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большее число мячей.

**Тактическая комбинация в мини-футболе** – это действия на поле двух или нескольких футболистов, решающих определенную задачу. Эффективность комбинаций во многом зависит от умения игроков тактически правильно мыслить, от их сыгранности между собой. Комбинации могут осуществляться как в игровых эпизодах, так и при розыгрышах стандартных

положений (при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, угловых, штрафных, свободных ударах). При этом комбинации могут иметь место, как при обороне своих ворот, так и при атаке ворот соперников. Комбинации при обороне преследуют цель отразить атаки соперников с последующим переходом в наступление. Основой всякой наступательной комбинации является быстрота и неожиданность перемещений игроков и выполнение быстрых и точных передач.

Упражнения: Треугольник – комбинация, основанная на передаче мяча между тремя партнерами. Она выполняется без смены мест, со сменой мест игроками, а также с отвлекающими действиями.

«Стенка» – комбинация, состоящая из передач в одно касание между двумя или несколькими игроками. Эта комбинация запутывает соперника, ошеломляет его. В этом ее главное достоинство. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, игра «в стенку» требует от игроков осмысленных и умелых действий. Суть комбинации вот в чем: игрок, на пути которого находится соперник, отдает мяч в сторону партнеру, который словно бы исполняет роль стенки. Быстро переместившись на свободное место, игрок получает от партнера ответную передачу в одно касание. При этом обратная передача в одно касание выполняется с таким расчетом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега. Освоение этой комбинации можно начать с выполнения упражнений с пассивным сопротивлением партнеров. В качестве «соперника» на начальном этапе рекомендуется использовать какие-либо предметы, например стойки, флажки, камни. По мере освоения данного приема партнер, исполняющий роль соперника, должен действовать все более активно.

**Скрестное движение** – комбинация (она же комбинация «стенка»), суть которой в том, что два партнера (один из которых владеет мячом) следуют навстречу друг другу чаще всего поперек поля. В момент пересечения их путей соперники затрудняются определить, кто не останется с мячом. Вот один из примеров такой комбинации.

## **2.5 Инструкторская и судейская практика**

Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером участвовать в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести простейшие протоколы игры. На втором году в обучения в группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими студентами.

Привитие судейских навыков осуществляется путем:

- изучения и проверки правил соревнований;
- привлечения студентов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей игре и игр других групп.

На втором году обучения студенты должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи игры, секретаря и судьи на линии.

## **3 МЕТОДИКА НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТОВ**

Реферат – это один из видов учебной работы. Рефераты могут быть представлены как:

- результат реферирования одной или нескольких книг и/или статей по определенной теме. Это краткий обзор основного содержания выбранных научных источников.
- краткое раскрытие определенной темы, по которой отражена степень изученности данной проблемы, ее дискуссионность и дает свое понимание рассматриваемых вопросов.

Реферат, как письменная работа обучающегося, предполагает определенную

организацию его подготовки и написания, а также соблюдения требований, которые к нему предъявляются.

Обучающийся самостоятельно или с помощью преподавателя выбирает из списка, тему для своего реферата. Тема реферата может быть предложена обучающимся помимо указанного списка, но она обязательно должна быть согласована с преподавателем.

Желательно чтобы реферат начинался с небольшого введения, в котором обоснован выбор темы, раскрыта структура плана и дан анализ литературы, по которой будет написан реферат. Целесообразно завершить реферат краткими выводами и предложениями, вытекающими из текста работы. Текст должен иметь характер самостоятельного изложения. Не допускается дословное переписывание материалов из источников без соответствующих ссылок. Ссылками на источник (Автор. Название. Год и место издания. Страница) оформлены прямые цитаты из текста используемых изданий, а именно: мнение, высказывание, приведенные факты, в том числе статистические материалы, таблицы, сравнительные данные и т.п., а также материалы, размещенные в Internet с соответствующими адресами. Сноски должны быть, оформлены единообразно. Сноски в тексте работы могут быть как постраничными, так и концевыми. В последнем случае они должны корреспондировать со списком литературы, приведенном в финале работы. Например, сноска типа [6, 148] непосредственно в тексте означает ссылку на источник.

**Выбор темы.** Для того чтобы выбор темы осуществлялся правильно, обучающемуся вначале следует внимательно посмотреть соответствующий раздел курса (по программе данного курса, учебнику или учебному пособию, плану практических занятий). Это поможет лучше представить содержание, объем и основные вопросы избираемой темы, связать их с интересами обучающегося в той или иной области знаний. При этом не следует ориентироваться на тему, которая показалась более легкой.

Тема реферата раскрывается на основе изучения основной и дополнительной литературы, а не только на базе материалов учебников и учебных пособий. В списке литературы должно быть не менее 5 названий различных источников (монографий, журнальных статей, справочников и официальных документов).

#### **Примерный перечень тем рефератов**

1. Здоровье женщины - здоровье нации.
2. Активный отдых в жизни семьи.
3. Физическая культура как фактор здоровья и долголетия. Возрастные изменения в организме женщины в процессе старения.
4. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.
5. Основы методики дыхательной гимнастики.
6. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
7. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
8. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Дефекты осанки, их профилактика.
10. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
11. Современные дыхательные методики.
12. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.
13. Профилактика плоскостопия.
14. Физическое воспитание в семье
15. Развитие двигательных способностей
16. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
17. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
18. Основы и организация школьного туризма.
19. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
20. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

21. Способы улучшения зрения.
22. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
23. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
24. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
25. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
26. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
27. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
28. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
29. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
30. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
31. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
32. Средства и методы воспитания физических качеств.
33. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
34. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе, её цели и задачи.
35. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
36. Гигиенические основы физического воспитания.
37. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
38. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
39. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
40. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
41. Социально - биологические основы физической культуры.
42. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
43. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
44. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
45. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
46. Влияние физических нагрузок на организм человека.
47. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
48. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
49. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).
50. Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.
51. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
52. Цели, задачи и средства спортивной подготовки
53. 2. Основы занятий оздоровительной ходьбой.
54. Основы занятий оздоровительным бегом.
55. Плавание как средство укрепления здоровья.
56. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
57. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.
58. Методы исследования физического развития.
59. Методы исследования физической подготовленности
60. Методы исследования функционального состояния организма.
61. Использование хронометра, тонометра, весов, ростометра для контроля и самоконтроля.
62. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
63. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».

64. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.
65. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
66. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.

**Оформление реферата.** Размер реферата не должен быть излишне большим. Минимальный объем 10 (десять) страниц стандартного формата А4, максимальный 20 (двадцать) страниц машинописного текста через 1,5 (полтора) межстрочных интервала шрифтом 14-го размера. Реферат выполняется на стандартных листах формата А4 (210 x 297 мм). Ориентация текста книжная (лист располагается вертикально). Текст наносится постранично только с одной стороны листа, двустороннее расположение текста на листе недопустимо.

Поля и отступы текста: левое поле – 30 мм, правое поле – 15 мм, верхнее и нижнее поля – по 20 мм. Оформлять границы полей в виде рамок не нужно. Нумерация страниц начинается с титульного листа. Титульный лист считается первой страницей, но номер «1» на нем не проставляется. На второй странице располагается «Содержание» работы. В «Содержании» напротив соответствующих разделов должны быть проставлены номера страниц, с которых они начинаются.

На титульном листе реферата содержится следующая информация: наименование вуза, название темы, аббревиатура студенческой группы, фамилия и инициалы обучающегося, фамилия и инициалы преподавателя, а также его ученая степень и должность, город и текущий год.

#### **4 ПОДГОТОВКА К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Изучение всех дисциплин учебного плана завершается промежуточной аттестацией. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к промежуточной аттестации, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. В период прохождения промежуточной аттестации обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Требования к организации подготовки те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Оптимальное время занятий, утренние и дневные часы.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных конспектов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

#### **Список вопросов для промежуточной аттестации**

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
3. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
4. Основы развития физических качеств личности.
5. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
6. Основы закаливания и личная гигиена.
7. Организация режима труда и отдыха, режим питания студента.
8. Физиологические основы двигательной деятельности.

9. Мотивация здорового образа жизни.
10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
11. Влияние физических упражнений на организм человека.
12. Критерии здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.
13. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
16. Волейбол. Как мотивация на здоровьесбережение.
17. История развития волейбола в России.
18. Физиологические особенности занимающихся волейболом.
19. Использование современных технологий при обучении на занятиях волейболом.
20. Тактико-технические действия во время игры в волейбол.

#### ДЕВУШКИ (Мини-футбол)

Тестирование:

1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  
Оценка: "5"- 18, "4"- 12, "3"- 10, "2"- 7, "1"- 5.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)  
Оценка : "5"-43; "4"-35; "3"-32; "2"-25; "1"-20.
3. Удары по воротам с 16 метров, 10 ударов (кол-во раз)  
Оценка: "5"- 7, "4"- 6, "3"- 5, "2"- 4, "1"- 3.
4. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)  
Оценка: "5"-20, "4"-18, "3"- 15, "2"-10, "1"- 8.

#### ЮНОШИ (Мини-футбол)

Тестирование:

1. Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (кол-во раз)  
Оценка : "5"-15, "4"-12, "3"-10, "2"-7, "1"-5
2. Жонглирование мяча за 1 минуту (кол-во раз)  
Оценка: "5"- 60; "4"- 50; "3" - 40; "2" - 30; "1"- 20.
3. Удары по воротам с 20 метров, 10 ударов (кол-во раз)  
Оценка: "5"- 9, "4"- 8, "3"- 7, "2"- 6, "1"- 5.
4. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)  
Оценка: "5"-27, "4"-25, "3"- 21, "2"-15, "1"- 11.

### 5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Конеева Е. В. Баскетбол, волейбол. Учебное пособие: Юрайт, 2024
2. Храмцов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования: Лань, 2017
3. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие для сред. проф. образования: Челябинск: ЧГИК, 2019