

Частное образовательное учреждение высшего образования

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по изучению дисциплины

«Волейбол»

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 «Волейбол» 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: социальную роль волейбола в развитии личности; биологические, психолого-педагогические и практические основы физического совершенства и здорового образа жизни; методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

уметь: формировать мотивационно - ценностное отношение к физической культуре и спорту по средствам игры в волейбол; реализовывать методы и средства физической культуры,

используя волейбол для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; использовать методы общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

иметь навыки и (или) опыт деятельности: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; опытом творческого использования знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; основами для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка - направлена на укрепление сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств: скорость, сила, выносливость.

Специальная физическая - подготовка направлена на развитие фундаментальных игровых и физических качеств волейболиста.

Техническая подготовка - направлена на совершенствование технических приемов в волейболе верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нападающий удар, подача

Тактическая подготовка - игрока, действие команды в защите, действие команды в нападении.

Инструкторско-судейская - практика обучение студентов правилам соревнований и судейству соревнований.

Основой учебно-методических материалов к проведению занятий является ФГОС ВО, в котором в отношении предмета физическая культура определена следующая компетенция: «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Студент, освоивший дисциплину, **ГОТОВ:**

- Самостоятельно использовать методы и средства физического воспитания. Для этого он **умеет:**
 1. Выявлять резервы своего организма;
 2. Самостоятельно организовывать активный досуг и поддерживать двигательный режим с использованием нестандартных методов;
 3. Использовать режим дня и знания основ личной гигиены как технологии здоровьесбережения;
- Методически правильно использовать средства физического воспитания и укрепления здоровья. Для этого он умеет:
 1. Реализовывать методы и средства оздоровления;
 2. Пользоваться практическими навыками двигательной активности;
- Достигнуть должного уровня физической подготовленности. Для этого он умеет:
 1. Взаимодействовать с преподавателем с целью разработки индивидуальной программы поддержания и укрепления здоровья;
 2. Объяснять роль физической культуры и спорта в развитии адаптационных резервов организма;
 3. Мотивировать себя и других на здоровый образ жизни.

Основы техники перемещения на площадке.

Знакомство занимающихся с волейболом начинается с изучения «стоек и перемещений». Разучиваются способы передвижения на площадке, характерные для игры в волейбол. «Стойками» принято называть наиболее рациональное исходное положение волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры.

Очень важно, чтобы волейболисты научились сочетать различные способы перемещения с остановками и принятием той или иной стойки, а также умели выбирать способ перемещения в зависимости от игровой обстановки (расстояние до мяча, скорость полета мяча).

Основы техники перемещения на площадке.

а) рассказ и показ о способах перемещения волейболиста.

Виды перемещений.

ходьба; в переменном темпе (быстро и медленно); приставным шагом или скачками влево вперед, вправо вперед; спиной вперед медленно и быстро; выпады влево и вправо с имитацией приема мяча.

бег: лицом; спиной; с круговыми движениями рук; с наклоном туловища вперед – назад и с выпрямленными ногами; скрестным шагом; со сменой направления бега по сигналу; в упоре у стены; бег на короткие отрезки.

Совершенствование техники перемещения (рисунок 1).

а). Студенты стоят в колоннах (в зонах №1,5) лицом к сетке за лицевой линией. Первые бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком, выполняют поворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4 – направо). Необходимо чтобы при повороте не лево впереди была правая нога, а на право – левая.

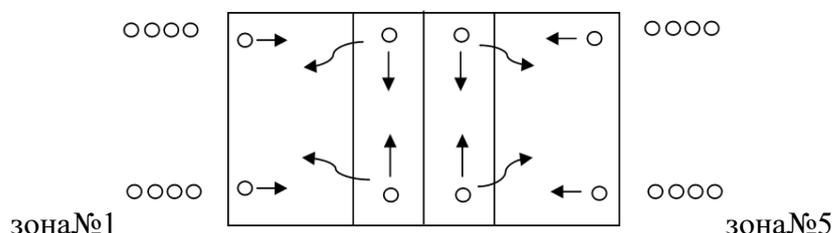


Рис.1 – Совершенствование техники перемещения

б). Студенты стоят в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линий. По сигналу бегут, из зоны 1, вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку (выпадом или скачком) и поворот лицом к сетке (тоже, бег из зоны 5 в зону 6).

в). Передвижение в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу занимающиеся изменяют способ перемещения (на каждый сигнал определенный способ).

Обучение нижней передаче волейбольного мяча.

Передачи – это технический прием, при помощи которого изменяется направление, траектория и скорость полета мяча. Для того чтобы изменить скорость, направление и траекторию полета мяча, следует правильно и вовремя выходить под мяч.

Нижняя передача мяча используется только при приеме низких мячей, когда принять мяч сверху невозможно. В качестве исходного положения перед передачей используется средняя или низкая стойка, а также выпады; вперед, влево, вправо. Если ожидается высокая траектория мяча и скорость полета незначительная, то в качестве исходного положения используется высокая стойка, но руки опущены ниже пояса. Если ожидается низкая траектория полета и скорость значительная, что имеет место при сильных подачах и нападающих ударах, то при

перемещении используется обычная средняя стойка. Игроку необходимо сделать незначительную паузу после выполнения перемещения и успеть занять исходное положение перед передачей.

Упражнения.

- а). Передача снизу мяча над собой после его отскока от площадки.
- б). Передача мяча снизу над собой (Рис.2).
- в). Передача мяча снизу в парах после отскока от площадки (Рис.3).
- г). Передача мяча снизу в парах (Рис.4).
- д). Передача мяча снизу в парах через сетку (Рис.5).



Рис. 2 - Передача мяча снизу

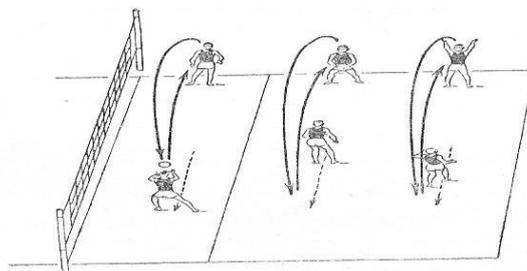


Рис.3 - Передача мяча снизу через площадку

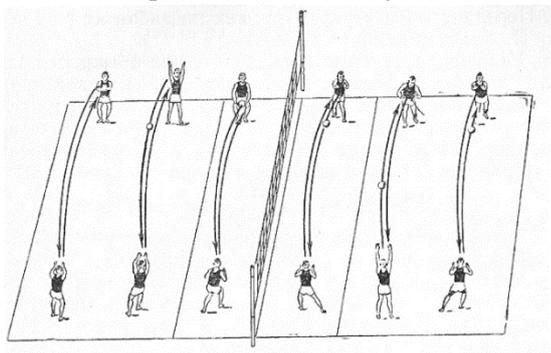


Рис.4 - Передача мяча снизу в парах

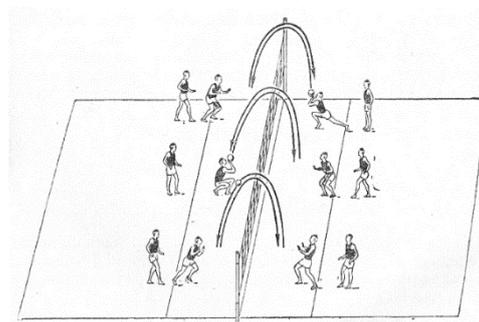


Рис.5 – Передача мяча в парах через сетку

Обучение верхней передаче мяча.

Верхняя передача мяча является самой точной передачей в волейболе, поскольку сохраняет продолжительное касание мяча. Чаще всего используется в качестве второй передачи для нападающего удара или точной доводки игрокам своей команды. При верхней передаче большие пальцы рук направлены в сторону лица, для лучшего захвата мяча всеми пальцами рук, придавая вращательное движение мячу вперед.

Упражнения.

- а) Техника передачи мяча сверху (Рис. 6).
- б) Передача сверху мяча над собой после его отскока от площадки.
- в) Передача мяча сверху над собой.
- г) Передача мяча сверху у стены.
- д) Передача мяча сверху в парах через сетку (Рис. 7).
- е) Передача мяча сверху в парах (Рис. 8).

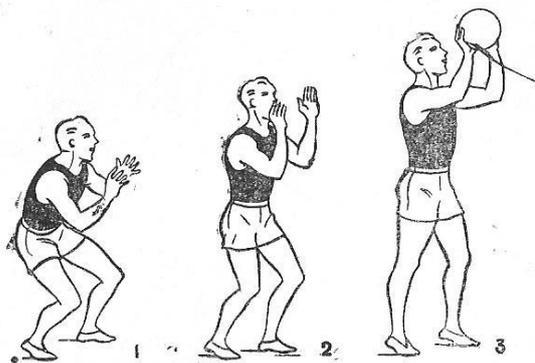


Рис. 6 - Техника передачи мяча сверху

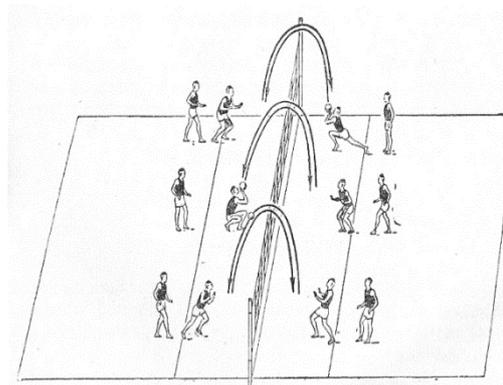


Рис. 7 - Передача мяча сверху через сетку

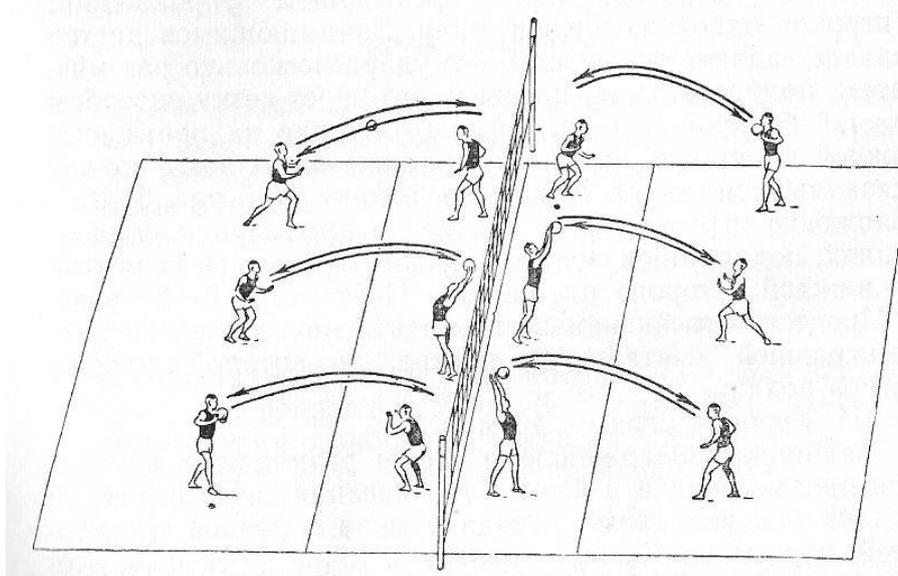


Рис.8 - Передача мяча сверху в парах

Обучение верхней прямой подаче.

Подача – это способ введения мяча в игру. В современной игре подача используется не только для введения мяча в игру, но и как средство нападения. Поэтому игрок должен уметь подавать сильные и точные подачи. Выполняя любую подачу, игроку следует: принять устойчивое положение, аккуратно подбросить мяч, следить затем чтобы работа рук и ног была согласована, вести контроль мяча и ударять точно в центр.

Исходное положение перед подачей - игрок встает лицом к сетке у лицевой линии волейбольной площадке, левая нога впереди (у правой) плечи параллельно сетке.

Подбрасывание мяча – производится несколько впереди игрока и на высоту 80-100 см над головой, делая полуприсед и активно выпрямляя ноги, производит подбрасывание мяча.

Замах - во время подбрасывания прогнуться руку отвести назад («натяжение лука»).

Ударное движение - сзади стоящая нога выпрямляется, кисть руки в ударном движении активно перемещается вперед, после удара тело игрока и рука продолжают движение в сторону сетки.

Упражнения.

а) И. п. игрока во время подачи (Рис. 9)

- б) Положение руки на мяче при подаче (Рис. 10)
- в) и.п. о.с.- левая нога впереди, ударить мяч в площадку всей ладонью 20х30 раз.
- г) и.п. то же - научить подбрасывать мяч над собой – впереди 8х10 раз.
- д) и.п. то же – после подбрасывания удары по мячу в стену или б/б щит 8х10 раз.
- е) и.п. то же – подача волейбольного мяча через сетку с расстояния 6-8 м 8х10 раз.
- ж) после стабильной подачи подавать с расстояния 9 метров.

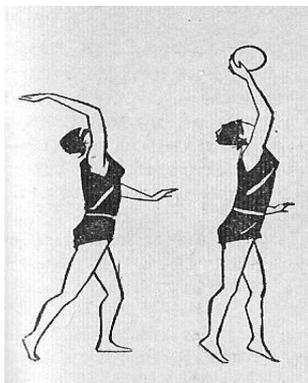


Рис.9 – Положение игрока при подаче

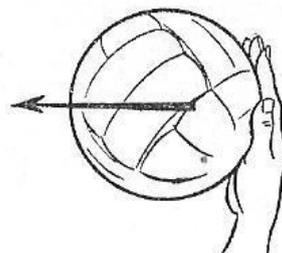


Рис. 10 - Положение руки на мяче при подаче

Обучение нападающему удару.

Нападающий удар через сетку производится в прыжке с разбега или без разбега. В зависимости от направления движения отдельных звеньев тела различают удары прямые, боковые, удары с переводом. Основной удар в волейболе – прямой, когда движение всех частей тела происходит в передне- задней плоскости и в направлении разбега.

Прямой нападающий удар.

- а) Разбег. Подготовка к прыжку достигается разбегом. Длина шага, угол постановки ноги, угол отталкивания зависит от индивидуальной подготовки студента.
- б) Подготовка к отталкиванию. Первый шаг небольшой с левой ноги с приземлением на две в исходное положение «старт пловца». (Рис. 11)
- в) Отталкивание с исходного положения «старт пловца» взмахом двумя руками вверх происходит взлет над сеткой, прогнувшись, с прямой рукой для удара.

Упражнения.

- а) Нападающий удар с собственного подбрасывания с зоны 4 в зону 1.
- б) Нападающий удар с собственного подбрасывания с зоны 2 в зону 5.
- в) Нападающий удар с передачи пасующего с зоны 4 в зону 5. (Рис. 12)
- г) Нападающий удар с передачи пасующего с зоны 2 в зону 1. (Рис. 13)
- д) Нападающий удар с передачи пасующего с зоны 4 в зону 1. (Рис. 14)
- е) Нападающий удар с передачи пасующего с зоны 2 в зону 5. (Рис. 15)

Нападающий удар является основным техническим средством ведения борьбы с игроками команды соперника. В современном волейболе наблюдается стремление максимального использования трех нападающих по всей длине сетки, активной игре в зоне 3 и атак с задней линии площадки.

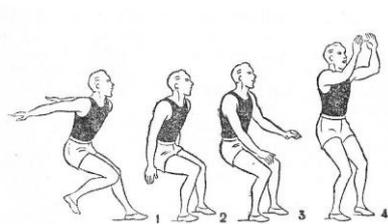


Рис.12 - Подготовка к отталкиванию

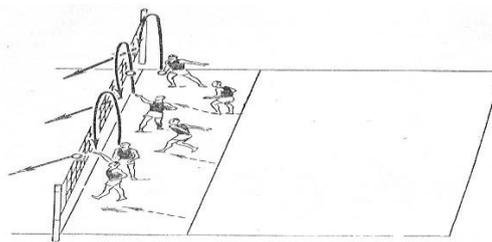


Рис.13- Нападающий с передачи

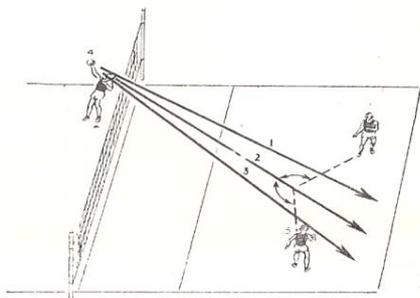


Рис.14 - Нападающий удар с зоны 4

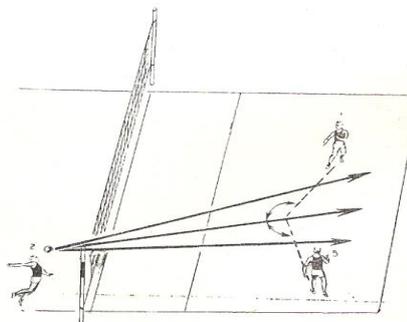


Рис. 15 -Нападающий удар с зоны 2

Обучение блокированию

Блокирование-это первый эшелон защиты, преграждение пути мячу после нападающего удара противника в непосредственной близости у сетки. Блокирование бывает одиночное и групповое. Разберем одиночное блокирование.

Исходное положение перед блокированием - выбор места зависит от правильного и своевременного определения места, где возможно будет произведена атака. Место прыжка для блокирования не должно быть вплотную к сетке, чтобы не переступить центральную линию и не касаться сетки. Расстояние при блокировании до сетки в среднем 20-25 см. Вдоль сетки перемещаться приставным шагом или скачками обязательно лицом к сетке.

Момент начала прыжка - момент начала прыжка зависит от многих причин: способа нападающего удара, индивидуальных особенностей нападающего, расстояния передачи от сетки и т.д. В большинстве случаев следует выполнять прыжок позже, чем, когда нападающий уже в воздухе. Если нападающий удар производит удар с «зависанием» или передача мяча для удара сделана далеко от сетки, то прыжок для блокирования надо делать позже.

Прыжок – в большинстве случаев прыжок производится с места вертикально вверх. В некоторых случаях, если игрок не успевает переместиться под мяч, производят прыжок с наклоном в сторону мяча, для этого нужно сделать более высокий прыжок. Приземление происходит с и.п. ноги на ширине плеч, это является исходным положением для последующих действий.

Блокирование – руки выбрасываются вверх в направления полета мяча для блокирования. Блокирование бывает зонное и личное. Зонное, когда закрывается более опасная зона - прямого удара, и личное, когда закрывается, то или иное направления в зависимости от движения нападающего игрока. При личном блокировании руки выбрасываются как можно позже. Кисти рук располагаются на таком расстоянии, чтобы мяч не смог проскочить между ними.

Упражнения

а) и.п.- игроки располагаются за 3-х метровой линии в зоне№2 ,выход к сетке лицом, ставят блок в зонах 2,3,4 с одной стороны (Рис.16).

б) и.п.- игроки располагаются за 3-х метровой линии в зоне№2 , выход к сетке лицом, ставят блок в зонах 2,3,4 с одной стороны, перейдя под сеткой, ставят блок с другой стороны в зонах 2,3,4(Рис.17).

в) и.п.- игроки располагаются за 3-х метровой линии с двух сторон напротив друг друга в колонне, выход к сетке ставят блок в парах (с двух сторон) одновременно перемещаясь лицам к сетке.

г) три блокирующих располагаются в зонах 4,3,2. центральный блокирующий зоны 3 поочередно перемещается к игрокам зон 2 и 4 для постановки двойного блока.

д) трое блокирующих располагаются в зонах 4,3,2, крайние блокирующие зон 2 и 4 перемещаются к центральному блокирующему в зону 3 и ставят тройной блок (выполняется игроками с одной стороны).

г) и.п.- тоже, и упражнение тоже, только выполняется игроками одновременно с двух сторон.

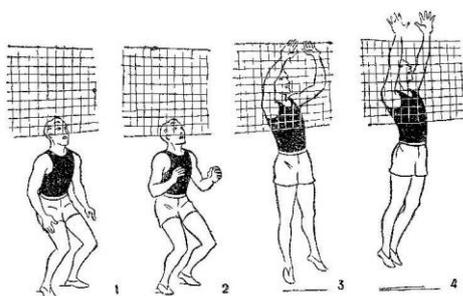


Рис.16 – Движения при блокировании

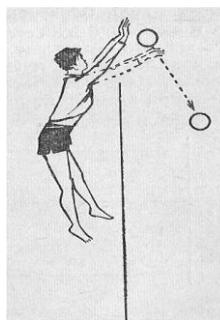


Рис.17– Движение рук при блокировании

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка - волейболистов имеет особое значение, и связано это со спецификой волейбола. Воздействие упражнений по технике и двухсторонних игр - на физическое развитие малоэффективно. Овладение техническими приемами игры и даже тактическими действиями зависит от уровня развития физических качеств, специфичных для игры в волейбол. Решающая роль физической подготовки проявляется в условиях длительных соревнований, а также когда игра длится 5 партий.

В начальный период обучения главная задача физической подготовки заключается в том, чтобы содействовать успешному овладению двигательными навыками (техники) игры. На последующих этапах обучения физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных навыков (высокий уровень развития физических качеств, совершенное овладение техническими приемами и эффективное применение в игре).

Например, прыгучесть силу и быстроту сокращения групп мышц, особенно кисти рук, необходимо начинающему волейболисту для овладения техникой; передачи, подачи, нападающего удара. На последующих этапах развитие скоростно-силовых качеств, проводить интенсивно - сделать навык нападающего удара совершенным, сильным, точным и осмысленным. Основу физической подготовки волейболистов составляет скоростно-силовая подготовка-развитие силы и быстроты в сочетаниях, вытекающих из специфики игры в волейбол.

О.Р.У. Упражнения:

1. для мышц плечевого пояса:

а) и.п. о.с.- руки к плечам, вращения рук вперед-назад.

б) и.п. о.с.- правая рука вверх, левая рука вниз - рывки руками раз-два, смена рук три-четыре.

2. для мышц туловища:

а) и.п. о.с. ноги врозь, руки на пояс - наклоны туловища вперед с касанием руками площадку.

б) и.п. о.с. ноги врозь, руки на пояс - наклоны туловища влево - вправо.

3. для мышц ног:

а) и.п. о.с., выпад – вперед 1-2, приставить ногу 3-4, тоже другой ногой.

б) и.п. о.с. ноги врозь, присед к левой и к правой ноге

Упражнения для силы мышц плечевого пояса:

1. отжимание от пола 3х20раз.

2. сгибание и разгибание рук стоя у стены 3х10раз.

3. тоже с отталкиванием от стены 3х10раз.

Упражнения для силы мышц туловища:

1. из положения лежа (сгибание и разгибание туловища) 3х20 раз.

2. из положения лежа на груди прогнуться и удерживать 3х10 секунд.

Упражнения для силы мышц ног:

1. приседания 3х20 раз.

2. выпрыгивание из полуприседа, со взмахом рук, с касанием баскетбольного щита 3х10 раз.

3. прыжки на месте с высоким подниманием бедра 3х 10 раз.

Специальная физическая подготовка волейболистов - основным содержанием которой являются специальные (подготовительные) упражнения. Они особенно важны для начального обучения. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения, прыгучести обязательно проводятся на протяжении всего периода обучения.

Последовательность подготовительных упражнений на занятиях, следующая; упражнения на быстроту реакции, наблюдательность, координацию, быстроту ответных действий, быстроту перемещения и для развития силы. Упражнения обычно проводятся в подготовительной части занятия. Подготовительные упражнения применяют на каждом занятии. Во время занятий одна группа работает на технику другая на развитие физических качеств. Такая форма проведения занятий повышает их интенсивность.

Упражнения:

на быстроту реакции

а) повторный быстрый бег 3х9 м.

б) бег на короткие отрезки 6х5 м.

в) челночный бег 9-3-3-9м (с лицевой бег до центра, до 3хметровой на своей стороне, снова до центра и финиш на лицевой своей стороны).

г) челночный бег 9-3-6-3-9м.

на наблюдательность и координацию:

а) игра «Группа» - студенты стоят в одной шеренге, по команде преподавателя выполняют гимнастические упражнения, если преподаватель говорит «Группа» - упражнения выполняются студентами, если не говорит «Группа» ,то не выполняются, кто из студентов ошибается, делает 1 шаг вперед. В конце игры определить, кто меньше всего ошибся.

б) и.п. о.с. Р.Р. вверх, разноименные круговые вращения руками вперед- назад.

в) и.п. о.с. руки на пояс, ноги в выпаде вперед - подпрыгивание на месте со сменой ног в воздухе (ножницы) 4-6 раз.

Игровая подготовка.

Под понятием «игровая подготовка» мы подразумеваем совершенствование тактических комбинаций в игровой обстановке. Сюда следует отнести упрощённые игры, игры по заданию, двусторонние игры, контрольные игры, товарищеские игры. Во всех этих играх закрепляется навык в выполнении задуманных тактических комбинаций и действий, что способствует хорошему их проведению на соревнованиях.

Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка является завершающей и одной из наиболее важных сторон подготовки волейболистов к соревнованиям. Задачи интегральной подготовки решают на протяжении всей многолетней подготовки, они объединяют в единое целое все качества, навыки, умения и знания. Важно, чтобы все волейболисты изучали и совершенствовались в учебно-тренировочном процессе и могли реализоваться в соревновательной деятельности.

Упражнения для совершенствования интегральной подготовки:

1. Нападающий удар с собственного подбрасывания в зоне 2, страховка нападающего удара, приём мяча в защите в зоне 1, после на падения партнера с зоны 4.

2. Нападающий удар с собственного подбрасывания в зоне 4, страховка нападающего удара, приём мяча в защите в зоне 5, после на падения партнера с зоны 2.

3. Челночный бег 6 x 4 и 3 подачи на точность.

4. Челночный бег 3 x 4, и у сетки имитацией блокирования после остановки.

5. То же, что и упражнение 3, но после остановок выполняется нападающий удар.

6. Последовательное выполнение комплекса приёмов: подача, приём снизу с падением, нападающий удар, блокирование, приём снизу, передача сверху двумя руками, перемещение к месту подачи и т.д.

6. Развитие специальных способностей с использованием приёмов игры в упражнениях повышенной интенсивности.

7. Упражнения на переключение при выполнении действий в нападении и защите с повышенной интенсивностью и дозированной для совершенствования приёмов игры и развития специальных качеств.

Методико-практические занятия.

Знание средств и методов тренировки – одна из главных предпосылок для успешной подготовки и воспитанию волейболистов. Каждый тренер, как и каждый волейболист должен постоянно стремиться к улучшению своих достижений.

Наивысших спортивных успехов можно добиться лишь тогда, когда все игроки одинаково высоко подготовлены по всем аспектам игры: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка и морально-волевые качества.

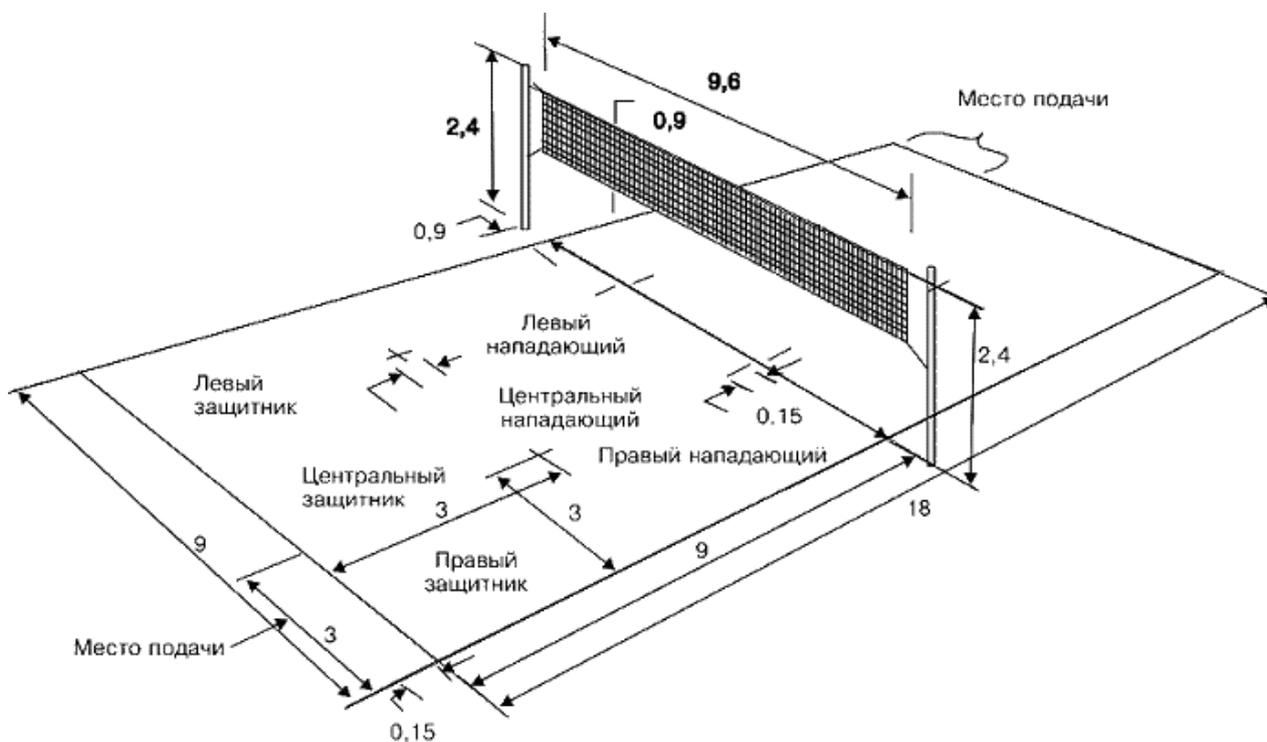


Схема разметки волейбольной площадки

3 МЕТОДИКА НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА

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

Оценка в баллах		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Контрольные тесты					
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	7	5
2	Верхняя передача волейбольного	35	25	20	15	10

	мяча над собой (кол-во раз)					
3	Нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	35	25	20	15	10
4	Подача волейбольного мяча (из 10 раз)	5	4	3	2	1

ЮНОШИ

Оценка в баллах		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Контрольные тесты					
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	5
2	Верхняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	45	35	25	15	10
3	Нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	45	35	25	15	10
4	Подача волейбольного мяча (из 10 раз)	5	4	3	2	1

Альтернативные тесты ДЕВУШКИ

Оценка в баллах		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Контрольные тесты					
1	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	195	180	170	165	150
2	Верхняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	35	25	20	15	10
3	Нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	35	25	20	15	10
4	Подача волейбольного мяча (из 10 раз)	5	4	3	2	1

Альтернативные тесты ЮНОШИ

Оценка в баллах		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Контрольные тесты					
1	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	240	225	210	200	180
2	Верхняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	45	35	25	15	10
3	Нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	45	35	25	15	10
4	Подача волейбольного мяча (из 10 раз)	5	4	3	2	1

5 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Конеева Е. В. Баскетбол, волейбол. Учебное пособие: Юрайт, 2024
2. Храпцов, 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