

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Владимир, 201

Оглавление

Введение

Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка

Раздел 2. Лыжная подготовка

Раздел 3. Гимнастика

Раздел 4. Спортивные игры

4.1. Волейбол

4.2. Баскетбол

4.3. Футбол (юноши)

Раздел 5. Плавание

Раздел 6. Виды спорта по выбору

6.1. Ритмическая гимнастика

6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

6.3. Спортивная аэробика

Список литературы

Введение

Содержание программы « Физическая культура » направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема 1. «Техника бега на короткие дистанции. Дальнейшее совершенствование техники бега по прямой дистанции Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие дистанции».

Цель практического занятия:

Изучение техники бега на короткие дистанции.

План проведения занятия:

1. Ознакомить с особенностями бега и создать правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Техники бега со старта. Выполнение команды «На старт!», выполнение команды «Внимание!».

2. Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

3. Обучить технике финиширования.

4. Развивать физические качества, необходимые для бега на короткие дистанции.

Технологии преподавания:

Демонстрация бега преподавателем и спортсменом. Несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60—100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки. Количество повторений пробежек может быть различно для каждого занимающегося. Это зависит от того, как скоро обучаемый пробежит дистанцию в свойственной для него манере. При этом фиксируются те ошибки, которые повторяются в большинстве пробежек.

Практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте, выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу). По команде «Внимание!» научиться рационально распределять вес тела на ноги и руки. Выбеганию со стартовых колодок: а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м; б) И. П. — упор лежа на согнутых руках. Выполнение — с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой); в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60 -70 см впереди от линии старта. Выполнение — выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз); г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег; д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1 м перед стартовой линией. Встать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

Финиширование — это бег на последних 10—15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования - рассказ о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Демонстрация финиширования преподавателем или квалифицированным бегуном. Практическое обучение технике финишного броска - имитация выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. Далее выполнение в беге.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

Все беговые упражнения выполняются по одному, а затем группой. В беге с ускорением скорость увеличивать постепенно. Все упражнения выполнять свободно без излишних напряжений. Постепенно увеличивать дистанцию свободного бега. Освоить стартовые положения. Следить чтобы занимающиеся не начали бег до сигнала (фальстарт). Следить за техникой выбегания со старта.

Тема 2. «Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Зоны передачи. Эстафетный бег по дистанции Овладение техникой эстафетного бега».

Цель практического занятия:

Изучение техники эстафетного бега.

План проведения занятия:

1. Создать представление о технике эстафетного бега.
2. Научить технике передачи эстафетной палочки.
3. Научить технике старта на этапах эстафетного бега.
4. Овладение техникой эстафетного бега.

Технологии преподавания:

Рассказа о видах эстафетного бега, объяснения и показа техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне на высокой скорости. Объяснить основные правила проведения эстафетного бега и значение точности, слаженности движений в передаче эстафеты для достижения высокого результата. Демонстрация слайд- шоу.

Обучение передачи эстафетной палочки в парах — вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. Построить занимающихся в две разомкнутые шеренги на расстоянии 1—2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя

стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку (рис. 3).

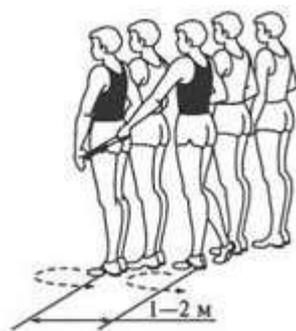


Рис. 3. Передача эстафетной палочки в шеренгах на месте

Затем обучающиеся поворачиваются кругом и производят передачу, поменявшись ролями. Когда отрабатывается передача левой рукой в правую (а такое упражнение необходимо для спринтерской эстафеты 4 x100 м), занимающиеся передающей шеренги смещаются на полшага в правую сторону. После усвоения занимающимися этих движений передача палочки производится, имитируя работу руками в беге: принимающий по команде преподавателя отводит руку с хорошей фиксацией кисти для приема палочки, а передающий с паузой, после готовности принимающего, вкладывает по команде в нее эстафетную палочку (рис. 4).

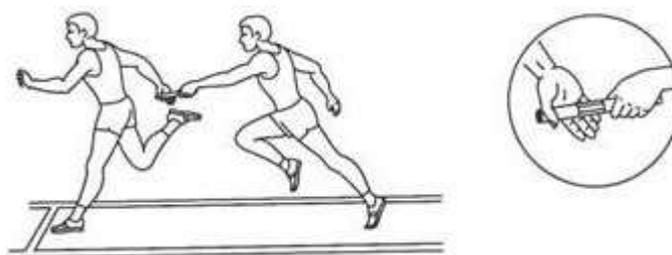


Рис. 4. Передача эстафетной палочки в беге

Научить занимающихся принимать старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот (рис. 5).

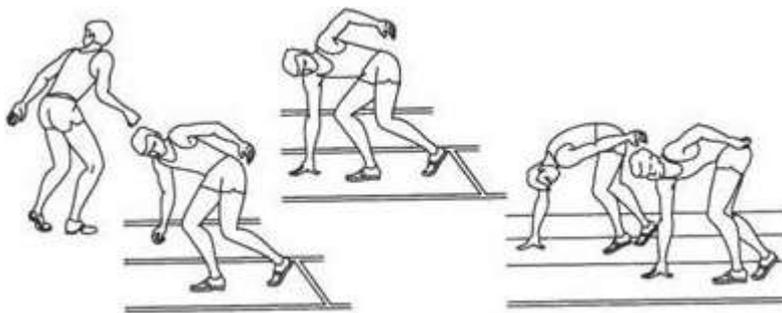


Рис. 5. Стартовые положения принимающего эстафету бегуна

Стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх — назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

В начале выполнения всех упражнений команду подает преподаватель, позже — передающий эстафетную палочку. На этом этапе обучения необходимо следить, чтобы принимающие палочку не поворачивали головы в момент передачи эстафеты, контролировали положение руки и ход передачи, не бежали с отведенной назад рукой, а передающие палочку чтобы не торопились, выдерживали паузу, не вытягивали руку с эстафетной палочкой до команды или одновременно с ней. При появлении этих ошибок следует указать на них и разъяснить, как правильно выполнить какой-либо элемент техники передачи. Необходимо следить за тем, чтобы принимающий бежал по внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и по внутренней — на 3-м этапе. При обучении низкому старту с эстафетной палочкой целесообразно повторить технику старта на повороте, а затем приступить к освоению двигательного действия. Стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем — с одной стороны, указательным и средним пальцами — с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами. Когда занимающиеся освоят технику старта на этапах и бег по заданным дорожкам, тогда можно переходить к обучению старта с наблюдением за партнером и использованием контрольной отметкой. Для каждой пары занимающихся контрольная отметка подбирается индивидуально, с учетом скорости, которую может иметь передающий к концу дистанции, а также способности принимающего быстро стартовать. Это расстояние соответствует 8—11 м и подбирается путем многократных пробежек.

Тема 3 «Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега: овладение свободным, естественным бегом. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции».

Цель практического занятия:

Изучение техники бега на средние и длинные дистанции

План проведения занятия:

1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Создать представление о технике бега
2. Обучить технике бега по прямой.
3. Обучить технике бега по повороту. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног.
4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.
5. Развивать физические качества, необходимые для бега на средние и длинные дистанции.

Технологии преподавания:

Выявление индивидуальных особенностей занимающихся. Поочередное выполнение пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Затем каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Объяснить особенности техники бега. Преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега. Показ бега по прямой. Многократный бег с ускорением на различных отрезках сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью. Пробежки по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую.

Показ и выполнение основных положений бегуна по командам «На старт!»; «Марш!» и особенности стартового разгона. Изучение стартового положения. Команда «На старт!» (занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта). Выполнение высокого старта с опорой о землю одной рукой. Бег из различных положений высокого старта, 15 - 20 м.: а) И. П. — стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выполнение - падая вперед, начать бег, б) И. П. — то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же. Преподаватель просматривает всех обучаемых, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной (рис. 2).

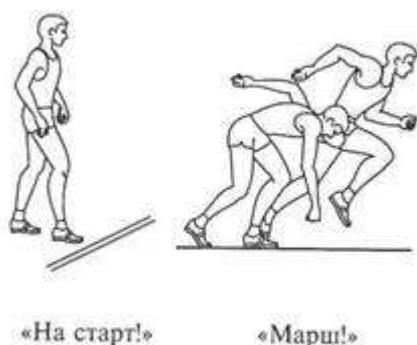


Рис. 2. Высокий старт

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

Основные требования к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

В беге по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости. Успешность обучения этой задачи во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции. По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается

Овладение основной и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции. Установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

Тема 4. «Техника прыжка в длину с разбега. Овладение техникой прыжка в целом. Основные упражнения для овладения техникой прыжка в длину, последовательность их применения. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность прыгуна в длину».

1. Создать представление о прыжке в длину с разбега.
2. Проверить умения выполнить прыжок в длину с разбега.
3. Обучить технике отталкивания.
4. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.
5. Обучить технике движениям в полете.
6. Обучить технике приземления.
7. Обучить технике прыжков в длину в целом
8. Основные упражнения для овладения техникой прыжка в длину, последовательность их применения. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность прыгуна в длину.

Технологии преподавания:

Краткий рассказ о технике прыжков и показ техники прыжков в длину с разбега в целом. Прыжки в длину со среднего разбега (10-12 беговых шагов), отталкиваясь с любого места. То же, но отталкиваясь с бруска. Имитировать движения при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед в момент окончания отталкивания и подъем колена маховой ноги. Прыжки в длину с места, возможно больше «выбрасывая» ноги вперед. Прыжки «в шаге» отталкиваясь через 2 шага на 3-й и при быстром беге – через 4 на 5-й шаг. Прыжки в длину «в шаге» с 3-5 шагов разбега. Прыжки с укороченного разбега, прыжки в полной координации.

Имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания — подъем колена маховой ноги. Имитация подъема таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол. Имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед — вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги. То же упражнение, но с отталкиванием с одного шага. Доставка предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем —

через три шага. Прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40—60 см с трех беговых шагов. Прыжки с 3—5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления). При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх. Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции ОЦМ на всю стопу или перекатом с пятки на носок. В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься вперед — вверх и внутрь для удержания прямолинейности полета (рис. 6).

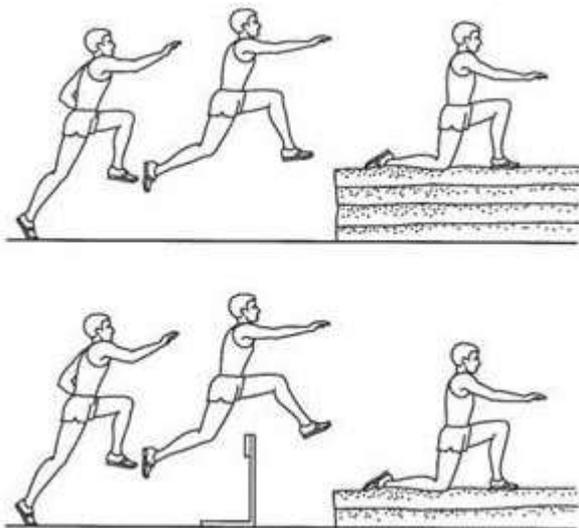


Рис. 6. Прыжки на возвышение

Прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу. Прыжки в длину с 2—5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания. Пробегание по разбегу 6—10 беговых шагов с обозначением отталкивания. Прыжки с гимнастического мостика с 5—6 шагов разбега. Прыжки в шаге с 5—6 шагов разбега через низкий барьер или планку. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега. При овладении техникой изучаемых упражнений необходимо следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, а длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего. Заступ – переступание прыгуном в длину ногой бруска для отталкивания.

Повторить прыжки с места. При этом следует обратить внимание на подтягивание коленей вперед—вверх и активное выбрасывание ног далеко вперед при приземлении. Для лучшего вынесения ног вперед можно сделать отметку или положить на это место ленту (веревку) и дать задание при приземлении посылать ноги за отметку (рис. 2).

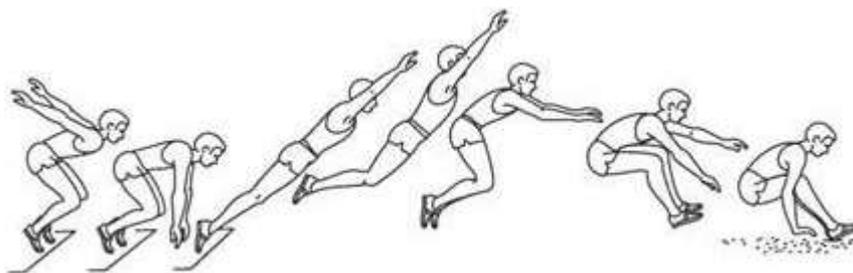


Рис. 7. Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед — вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму с поролоном. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20 — 50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления. Из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат. Прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Способ «согнув ноги» После овладения техникой главных фаз прыжка (отталкивание, разбег и приземление) можно переходить к обучению способу прыжка, т.е. сохранения определенного, устойчивого положения тела в фазе полета. Самый простейший из способов — прыжок «согнув ноги». После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед.

Упражнения для освоения движений в полете:

- прыжок в «шаге» с 3—5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;
- из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге;
- прыжок в «шаге» с 5—7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробеганием;
- прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;
- имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах или перекладине.

Способ «прогнувшись». Показ прыжка в целом со среднего разбега, а затем — пробных прыжков с короткого разбега. Основные упражнения при обучении:

- прыжки с короткого разбега (3—5 беговых шагов), после вылета «в шаг» необходимо опустить маховую ногу вниз — назад, а таз вынести вперед и прогнуться, руки поднять вверх в стороны, приземлиться на обе ноги, не стремясь активно выбросить их вперед;

- прыжки с короткого разбега, обращая внимание на опускание маховой ноги, прогиб и активное выбрасывание ног далеко вперед во время приземления; руки при этом опустить вперед, вниз и назад;

- прыжки с короткого разбега;

- имитация движения ног в виси на кольцах или перекладине, следя за тем, чтобы во время опускания маховой ноги вниз таз выводился вперед, а плечи несколько отводились назад;

- прыжки в целом с увеличением длины разбега, отталкиваясь от пола (дорожки) и бруска.

Необходимо обращать внимание на выполнение ритма последних шагов и более быстрое отталкивание при минимальном снижении горизонтальной скорости, полученной в разбеге. Длина разбега зависит от абсолютной скорости занимающегося, его подготовленности к прыжкам, способности к ускорению в беге. Начало разбега определяется следующим образом: 1) занимающийся становится на доску для отталкивания спиной к яме, одна нога — впереди, сделав быстрый первый шаг сзади стоящей ногой; 2) начинает бег с постепенным наращиванием скорости. На 18—21-м шагах разбега необходимо оттолкнуться вверх. На месте отталкивания преподаватель делает отметку мелом — это место и будет предварительным началом разбега. После нескольких повторений следует определить точную длину разбега, измерить ее рулеткой или ступнями. В процессе обучения технике прыжков в длину в целом также выполняются:

- повторное пробегание полного разбега;

- прыжки в длину со среднего и полного разбега избранным способом;

- прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега.

Подготовительные упражнения для прыжка в длину.

Выход в шаге. Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Здесь уместно сравнение с боксерским ударом «апперкот».

Выход в шаге с выпрыгиванием вверх. Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед. Эти упражнения можно выполнять в зале, без прыжковой ямы.

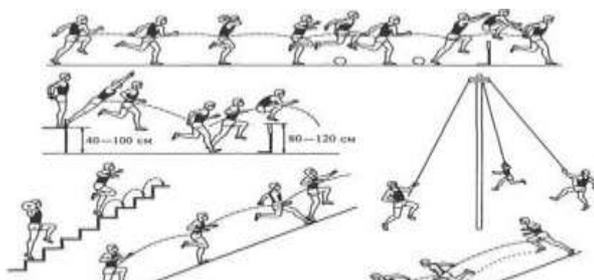


Рис. 8. Примерный комплекс специальных упражнений для прыгуна в длину

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

При отталкивании:

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску отталкивания очень энергично.

2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Затем следует энергичное выпрямление всего тела.

3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.

4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).

5. Отталкиванию содействуют попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).

При приземлении:

1. Ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены.

2. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом вес тела перемещается за точку приземления.

3. Таз не должен преждевременно коснуться грунта.

4. Обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления будет правильной, если после касания ногами грунта прыгун может перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее.

5. Вначале руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища.

6. Выходить из прыжковой ямы нужно только вперед.

Раздел 2. Лыжная подготовка

Тема 1 «Обучение и совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. Ознакомление с элементами техники конькового хода»

Цель: Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение одновременным ходам: бесшажному, одношажному и двухшажному. Обучение техники спуска: основная стойка, низкая, высокая. Ознакомление с элементами техники конькового хода.

Обучение классическим лыжным ходам

- Одновременный бесшажный ход

Задача: обучить технике хода в целом и совершенствовать её

Средства обучения: 1) передвижение бесшажным ходом под уклон; 2) то же на равнине; 3) то же, но за счёт сгибания-разгибания туловища; 4) прохождение 30-50 м одновременным бесшажным ходом при минимальном числе отталкиваний палками; 5) прохождение отрезков 50-200 м на скорость; 6) передвижение бесшажным ходом в различных условиях.

Методические указания.

Вначале движения выполнять медленно при контроле граничных поз начала и окончания толчка руками. Задания выполняются при наличии плотной опоры для палок. По мере овладения ходом включать соревновательный элемент — эстафеты на отрезках 50-200 м.

- Попеременный двухшажный ход

Задача 1: совершенствовать устойчивое скольжение на одной лыже;

Средства обучения: 1) передвижение скользящим шагом без палок под уклон и на равнине с сохранением одноопорного скольжения; 2) то же с учетом числа шагов при прохождении отрезков 30-50 м; 3) коньковый ход под уклон 2-3 градуса; 4) спуски со склонов с выполнением различных заданий.

Методические указания.

Упражнения выполнять в устойчивом темпе и ритме. Стремиться к устойчивому скольжению на одной лыже и плавному переносу массы тела.

Задача 2: обучить попеременному двухшажному ходу с использованием палок;

Средства обучения: 1) одновременный бесшажный ход под небольшой уклон и на равнине с поочередным отталкиванием двумя палками и одной; 2) передвижение попеременным двухшажным ходом в подъем 2-3 градуса с акцентом на толчках палкой в момент постановки её на снег.

Методические указания.

При отталкивании одновременному двумя руками палки ставить на снег у креплений лыж. При отталкивании одной рукой палка ставится на снег на уровне каблука. При этом масса тела должна быть больше сосредоточена на разноименной, несколько выдвинутой лыже.

Задача 3: совершенствовать технику хода в целом;

Средства обучения: 1) передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне и на пересеченной местности; 2) передвижение под уклон 2-3 градуса на равнине скоростным вариантом одновременного одношажного хода с толчком ногой и активным отталкиванием одноименной рукой; 3) то же, но с чередованием толчков правой и левой ногой и рукой.

Методические указания.

Необходимо постепенно повышать эффективность толчков руками и ногами, увеличивать частоту шагов, уметь видоизменять технику, сообразуясь с состоянием лыжни и рельефом местности.

- Одновременный одношажный ход

Задача: совершенствовать технику хода в целом;

Средства обучения: 1) выполнение хода под небольшой уклон, на равнине с различной скоростью; 2) то же в сочетании с поворотом переступанием.

Методические указания.

Важно научить занимающихся сознательно выполнять тот или иной вариант хода с учетом обстановки на дистанции.

- Переход без шага

Задача: совершенствовать технику перехода в целом;

Средства совершенствования: переход без шага с сочетанием циклов попеременного двухшажного и скоростного варианта одновременного одношажного ходов;

Методические указания.

Необходимо учить занимающихся делать переход без шага с одноопорного скольжения как на левой, так и на правой лыже.

- Переход через один и два шага

Задача: совершенствовать технику переходов в целом;

Средства совершенствования: сочетание циклов попеременного двухшажного и одновременного одношажного ходов через переход без шага, через один и два шага.

Методические указания.

Важно научить занимающихся начинать переход с шагом левой и правой ноги, добиваясь законченности толчков ногами и руками.

Темы 2 « Обучение и совершенствование технике торможения и поворотам. Обучение технике конькового хода и совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов»

Цель. Обучение и совершенствование техники торможения: «упором», «плугом», боковым соскальзыванием. Ознакомление с требованиями к торможению другими способами: палками, изменением стойки со спуска, управляемым падением. Обучение элементам техники передвижений конькового хода. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов.

Совершенствование основных элементов техники классических и коньковых лыжных ходов.

Ознакомление со способами перехода с попеременного на одновременный и обратный. Тест на скоростную подготовленность (юноши: 5 км и 10 км, девушки: 3 км и 5 км).

Развитие общей, специальной и скоростной выносливости лыжника.

Обучение торможению

Последовательность освоения торможения «плугом» и упором такая:

- 1) освоение стойки торможения на месте;
- 2) спуск с горы с принятием на месте стойки изучаемого способа торможения;
- 3) спуск с принятием стойки торможения в начале, середине и конце спуска;
- 4) многократное повторение способа торможения при постепенном усложнении условий;

Задача: совершенствовать технику хода в целом;

Методические указания: Добиваться того, чтобы лыжник мог со свободного спуска перейти на спуск «плугом» или упором и обратно, регулировать скорость спуска, а если потребуется, и остановиться в намеченном месте.

Обучение поворотам

- Поворот переступанием

Задача: научить повороту в целом и совершенствовать технику его;

Средства изучения и совершенствования: 1) поворот на подножие горы; 2) поворот на пологом склоне; 3) отталкивание палками при повороте; 4) повороты на склонах с различным рельефом и состоянием снега.

Методические указания.

При повороте переступать неторопливо, энергично отталкиваться ногой с ребра наружной лыжи, а также наклонять туловище внутрь поворота и подавать его вперед.

- Повороты «плугом» и упором

Задача: научить спортсменов повороту в целом и совершенствовать технику поворота;

Средства изучения и совершенствования: 1) повороты в движении из стойки торможения «плугом» и упором; 2) серия поворотов в различных условиях спусков.

Методические указания.

Первоначально поворот «плугом» выполнять на раскатанном пологом склоне из спуска прямо, поворот упором — на равнине после спуска и из спуска наискось в спуск прямо.

Раздел 3. Гимнастика

Тема1 Терминология ОРУ без предметов

Общеразвивающие упражнения без предметов (в том числе упражнения типа зарядки). Учебная практика студентов в проведении комплексов ОРУ с применением различных методических приемов обучения. Способы представления ОРУ: по показу, по рассказу, сочетание показа и рассказа, по разделению.

Способы проведения: обычный (раздельный), поточный, поточно-проходной, проходной.

Составление комплексов, проведение ОРУ со студентами.

Тема 2Терминология ОРУ с предметами

Общеразвивающие упражнения с предметами: гимнастическими палками, обручем, гантелями, гимнастической скамейкой, мячом, в парах, со скакалкой. Составление комплексов с учетом возраста занимающихся и особенностей предмета. Проведение ОРУ со студентами.

Тема 3. Строевые приёмы, построения.

Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий. Управление строем: команды, приказания (распоряжения), сигналы и личный пример. Правила подачи команд. Форма рапорта.

Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «Направляющий на месте!». Расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре и т.д., на месте и в движении. Повороты на месте и в движении направо, налево, и кругом.

Учебная практика студентов в организации группы посредством строевых упражнений.

Тема 4 Перестроения, размыкания и смыкания

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. с последовательными поворотами в движении, дроблением и сведением, разведением и слиянием, уступами из шеренги и колонны.

Строевые приемы: перемена направления захождением плечом.

Перестроения: из одной шеренги в три на месте; из колонны по одному по два в движении; из шеренги в колонну по три и по четыре с захождением плечом.

Размыкания: выпадами, скрестными шагами, дугами вперед и назад, из одного круга в два, с помощью элементов вольных упражнений.

Тема 5 Разновидности передвижения

Передвижения: изменение длины шага по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!», скорости движения «Чаще шаг!», «Ре-же!».

Фигурная маршировка: «круг», «зигзаг», «спираль», «скрещение», «одновременные противоходы», «петля».

Раздел 4. Спортивные игры

4.1. Волейбол

4.1.1. Техника нападения.

Техника передвижений. Стартовые стойки и перемещения.

Цель практического занятия:

Обучение технике стартовых стоек (исходные положения), перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки.

План проведения занятия:

1.Изучение техники стартовых стоек: высокая стойка (перед выполнением нападающего удара),средняя стойка(для выполнения передачи),низкая стойка(при игре в защите)

2.Изучение техники перемещений: приставные шаги, бег, скачок, прыжок, падение.

Примерные упражнения:

1. Принятие правильного исходного положения стартовых стоек.
2. Ходьба выпадами вперед, влево, вправо, в полуприседе, спиной вперед.
3. Перемещения приставными шагами влево, вправо.
4. Чередование ходьбы и бега.
5. Бег лицом и спиной вперед.
6. Чередование обычного бега и ускорения.
7. Бег с прыжками.
8. Челночный бег лицом вперед от лицевой линии до линии нападения, остановка в стойке - перемещение назад спиной до лицевой линии, и т. д.
9. В паре: после перемещения разными способами, поймать мяч рукам наброшенный партнером. Мяч набрасывать не точно

Технологии преподавания:

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ, сочетание показа с рассказом, опробывание.

Возможные ошибки:

- 1.Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
- 2.Руки опущены.
- 3.Туловище сильно наклонено вперед.
- 4.Несоответствие скорости перемещения скорости полета мяча.

Техника владения мячом. Подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху.

Нападающий удар.

Цель практического занятия:

Обучение технике подачам мяча, передачам мяча двумя руками сверху, нападающим ударам.

План проведения занятия:

Изучение техники подач (нижняя прямая, верхняя прямая с опоры и в прыжке, верхняя боковая.

Примерные упражнения:

- 1.Принятие правильного исходного положения.

- 2.Имитация изучаемого способа подач.
- 3.Освоить структуру движения при подбрасывании мяча изучаемого способа подач.
- 4.Выполнить подачу изучаемым способом в стенку, в партнера, через сетку с расстояния 3, 6, 9 метров.
- 5.Выполнить подачу на силу (для прямых подач), добиваясь максимальной скорости полета мяча.
- 6.Выполнить подачу на точность в определенную зону передней или задней линии или в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т.д.).

Технологии преподавания:

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ, сочетание показа с рассказом, опробывание.

Возможные ошибки:

- 1.Неправильное исходное положение (ноги не согнуты, туловище излишне наклонено, вперед ставится нога , одноименная бьющей руке).
2. Неправильно подбрасывается мяч (за голову, в сторону или далеко от игрока).
- 3.Удар по мячу производится расслабленной кистью.
- 4.Скорость бьющей руки незначительна.

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

План проведения занятия:

Изучение техники передачи двумя руками сверху (с места, в прыжке, после перемещения).

Примерные упражнения:

- 1.Принятие правильного исходного положения.
- 2.В стойке имитация передач.
- 3.В стойке выталкивание набивного мяча (0,5-1 кг) вперед - вверх, назад - вверх
- 4.Игрок принимает исходное положение для выполнения передачи после перемещения шагом, бегом в различных направлениях.
- 5.В паре: один игрок набрасывает мяч, другой принимает исходное положение для передачи и ловит его.
- 6.То же, После перемещения под летящий мяч и ловит его.
- 7.В паре: один набрасывает, другой выполняет передачу двумя руками сверху(то же в прыжке).
- 8.В паре: один набрасывает мяч вперед, назад, в сторону, другой после перемещения выполняет передачу (то же в прыжке).

- 9.Выполнить удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу вперед-назад (то же в прыжке).
- 10.Передачи в стену (то же в прыжке).
- 11.В паре: передачу партнеру чередовать с передачей над собой.
- 12.Передачи в паре через сетку (то же в прыжке).

Технологии преподавания:

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ, сочетание показа с рассказом, опробывание.

Возможные ошибки:

- 1.Не точный выход под мяч.
- 2.Большие пальцы направлены вперед.
- 3.Локти слишком разведены или наоборот.
- 4.Кисти рук не образуют «чашу»
- 5.Кисти встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Обучение технике нападающего удара.

План проведения занятия:

- 1.Изучение техники прыжка с места толчком двумя ногами с махом рук.
- 2.Изучение техники разбега вместе с прыжком и замахом.
- 3.Изучение техники удара по мячу.

Примерные упражнения:

- 1.1.Прыжок с места вверх с махом руками, вверх - вперед, в сторону.
- 2.Прыжок с места с поворотом на 90,180,360°.
- 3.Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед, в сторону.
- 4.Прыжки с подкидного мостика.
- 5.Спрыгивание с гимнастической скамейки.
- 2.1. Выполнить стопорящий шаг (сделать широкий шаг, ставя ногу на пятку, приставить другую ногу и выполнить прыжок вверх с махом руками).
- 2.То же, но стопорящий шаг выполнить скачком.
- 3.Выполнить разбег в 2-3 шага, стопорящий шаг и прыжок.
- 4.То же, но разбег с линии нападения.
- 3.1.Имитация нападающего удара в прыжке, с разбега.
- 2.Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу.
- 3.Удар в пол по мячу непрерывно отскакивающему от стены.
- 4.Нападающий удар в парах на месте.
- 5.То же, в прыжке.

- 6.Броски теннисных мячей через сетку и с разбега.
- 7.Удар через сетку по мячу отскочившему от пола.
- 8.То же, но с собственного подбрасывания.
- 9.То же, но мяч подбрасывает партнер.
- 10.То же, но с передачи партнера.

Возможные ошибки:

- 1.В стопорящем шаге нога ставится не на пятку, а на носок.
- 2.Игрок останавливается перед отталкиванием.
- 3.Нет опережающего махового движения руками.
- 4.При разбеге запаздывание с выходом к мячу или пробегание мяча.
- 5.Прыжок в длину, а не вверх
- 6.Удар согнутой рукой.
- 7.Приземление после удара на прямые ноги.

4.1.2.Техника защиты.

Техника передвижений. Стартовые стойки и перемещения.

Цель практического занятия:

Обучение технике стартовых стоек (исходные положения), перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки.

План проведения занятия:

- 1.Изучение техники стартовых стоек: высокая стойка (перед выполнением нападающего удара), средняя стойка (для выполнения передачи), низкая стойка (при игре в защите)
- 2.Изучение техники перемещений: приставные шаги, бег, скачок, прыжок, падение.

Примерные упражнения:

1. Принятие правильного исходного положения стартовых стоек.
2. Ходьба выпадами вперед, влево, вправо, в полуприседе, спиной вперед.
3. Перемещения приставными шагами влево, вправо.
4. Чередование ходьбы и бега.
5. Бег лицом и спиной вперед.
6. Чередование обычного бега и ускорения.
7. Бег с прыжками.
8. Челночный бег лицом вперед от лицевой линии до линии нападения ,остановка в стойке - перемещение назад спиной до лицевой линии, и т. д.
9. В паре: после перемещения разными способами, поймать мяч руками брошенный партнером. Мяч набрасывать не точно

Технологии преподавания:

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ, сочетание показа с рассказом, опробывание.

Возможные ошибки:

- 1.Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
- 2.Руки опущены.
- 3.Туловище сильно наклонено вперед.
- 4.Несоответствие скорости перемещения скорости полета мяча.

Техника владения мячом (прием мяча после подачи, нападающего удара и блокирования).

Цель практического занятия:

Обучение технике приема мяча после подачи, нападающего удара и блокирования

План проведения занятия:

Изучение техники приема мяча двумя руками снизу, одной рукой снизу с падением вперед, одной рукой снизу с падением – перекатом на бедро-спину.

Примерные упражнения для изучения техники приема мяча двумя руками снизу:

- 1 .Принятие правильного исходного положения.
- 2.В стойке имитация приема мяча перед собой, сбоку.
3. В стойке имитация приема мяча перед собой, сбоку после перемещения.
- 4.В паре: один игрок набрасывает ,другой принимает двумя руками снизу.
- 5.То же, но мяч брошен влево, вправо, не брошен.
- 6.В паре, от лицевой линии: один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой.
- 7.В паре: один осуществляет нападающий удар, другой принимает мяч снизу двумя руками.
8. . Прием мяча, переброшенного через сетку.
- 9.Прием мяча снизу двумя руками у стены.

Возможные ошибки:

- 1.Неправильное положение туловища.
- 2.Руки согнуты в локтях.
- 3.При приеме - мяч попадает на кисти, а не на предплечья.

Примерные упражнения для изучения техники приема мяча одной рукой снизу с падением вперед:

1. Лежа на груди, вынести руки в стороны, прогнуться в грудной и поясничной частях туловища, согнуть в коленях ноги, отвести их назад и выполнить покачивание на груди.
2. Игрок в упоре лежа на руках, другой держит его за голеностопные суставы. Первый игрок

сгибает руки и выполняет перекат на груди.

3. С одного шага из низкой стойки игрок толчком одной ногой выполняет перекат на груди (на мате).

4. В парах: один против другого. Один в положении глубокого приседа. Партнер набрасывает мяч впереди игрока, который выполняет удар по мячу и далее падение с перекатом на грудь – живот - бедра (на мате).

5. То же, но мяч набрасывается чуть дальше от игрока, который делает шаг-выпад к мячу, ударяет по нему и одновременно отталкиваясь сзади стоящей ногой, выполняет перекат на грудь – живот - бедра (на мате).

6. То же, но мяч набрасывается по разным направлениям, с различной скоростью и траекторией полета.

Возможные ошибки:

1. Игрок не успевает переместиться к мячу.

2. Высокая стойка перед приемом.

3. Недостаточное прогибание тела перед падением вперед.

Примерные упражнения для изучения техники приема мяча, одной рукой снизу с падением – перекатом на бедро-спину.

1. Имитация приема из низкого положения с одного шага-выпада в сторону.

2. Прием мяча брошенного партнером с одного шага-выпада в сторону.

3. То же, но после двух-трех шагов.

4. То же, но после удара партнера.

Примерные упражнения для изучения техники блока.

1. Имитация блока с места у сетки.

2. То же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево скачком, приставными шагами, бегом.

3. В паре через сетку – один бросает мяч двумя руками, другой закрывает руками воображаемое направление полета мяча.

4. То же, но игрок выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ, сочетание показа с рассказом, опробывание.

Возможные ошибки:

1. Не правильно выбрано место для прыжка.

2. Несвоевременность прыжка на блок.

3. Руки выполняют маховое движение перед прыжком.

4. Пальцы не разведены в стороны и не напряжены.

5.Имитация блока на месте в паре.

6.То же, после перемещения.

4.2. Баскетбол

Тема 1 Техника и тактика игры в баскетбол

Цель: сформировать представление о технике и тактике игры в баскетбол.

План

1. Знакомство с техническими приемами игры в баскетбол (стойка, передвижения, повороты, остановки, ловля мяча, передачи, броски, ведение).

2. Содержание тактической подготовки: индивидуальная игра в защите и нападении, командная защита, командное нападение.

3. Опрос по теме:

-способы передач в баскетболе.

-виды расстановки зонной защиты.

- последовательность обучения тактическим приемам в баскетболе.

Методическое обеспечение:

- учебно-электронное издание (мультимедийная презентации).

Используемые технологии преподавания: словесные (рассказ, объяснение), наглядно-демонстративные (показ).

Тема 2 Совершенствование физической подготовки

Цель: обучить методике проведения комплекса общеразвивающих упражнений и методике развития специальных физических качеств.

План:

1. Объяснение материала.

2. Выполнение упражнений на развитие физических качеств, необходимых для игры в баскетбол:

- общеразвивающие упражнения (без гимнастических снарядов, на снарядах (скамейка, канат, гимнастическая стенка, перекладина, с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели);

- специальные упражнения

- специальная физическая подготовка (упражнения на развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести).

3. Опрос по теме:

-функции комплекса ОРУ.

- задачи ОФП и СФП.

- физические качества, необходимые для баскетболиста.

Техническое обеспечение: скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, гантели, штанга, перекладина, гимнастическая стенка.

Используемые технологии преподавания: словесные (рассказ, объяснение), наглядно-демонстративные (показ, исправление ошибок).

Тема 3 Технические приемы

Цель: научить правильному выполнению технических приемов баскетбола и методике обучения данным приемам.

План:

1. Объяснение материала.
2. Показ правильного выполнения технического приема.
3. Выполнение учащимися технических приемов баскетбола (стойки, передвижения, прыжки, остановки, передачи и ловля мяча, броски, ведение).
4. Указание на ошибки при выполнении.
5. Опрос по теме:

- различия между высоким и низким ведением мяча.

- функция кисти руки при выполнении броска в баскетболе.

-особенности работы ног при передвижении игрока в баскетболе.

Техническое обеспечение: баскетбольные мячи, конусы, демонстрационный планшет.

Используемые технологии преподавания: словесные (рассказ), наглядно-демонстративные (показ, указания на ошибки и методы их исправления).

Тема 4 Тактика игры.

Цель: изучить тактические приемы игры в баскетбол и уметь их применить в различных игровых ситуациях.

План:

1.Объяснение материала

2.Схематичный показ

3.Выполнение тактических действий учащимися на баскетбольной площадке (противодействия при бросках, индивидуальная игра в нападении, индивидуальная игра в защите, командная игра в защите, командная игра в нападении, виды защиты: зонная, личная, смешанная, варианты зонной защиты:2-1-2,1-3-1,2-3,3-2).

4. Опрос по теме:

- фазы быстрого прорыва.

-сущность позиционного нападения.

-отличия зонной защиты от личной.

Методическое обеспечение: учебно-электронное издание (мультимедийная презентация)

Техническое обеспечение: баскетбольные мячи, конусы, демонстрационный планшет.

Используемые технологии преподавания: словесные (рассказ, объяснение), наглядно-демонстративные (указания на ошибки и методы их устранения).

Нормативы по технической подготовке

- 1. Броски мяча в кольцо с места.** Определяется пять точек по периметру штрафной зоны площадки для бросков в кольцо. Выполняется по три броска с каждой точки на точность попадания. Мячи для бросков подает партнер.
- 2. Ведение мяча.** Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратно ведение мяча по прямой к линии старта.
- 3. Передачи мяча.** Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для юношей. Количество передач определяется за 30 секунд.

ЮНОШИ						
№	Контрольный норматив	1	2	3	4	5
1	Передачи мяча с места (кол-во передач за 30 сек.)	18	20	22	26	30
2	Ведение мяча (сек.)	19,8	19,3	18,4	17,8	16,6
3	Броски мяча в кольцо (15 бросков, кол-во попаданий)	4	6	8	10	15

ДЕВУШКИ						
№	Контрольный норматив	1	2	3	4	5
1	Передачи мяча с места (кол-во передач за 30 сек.)	18	20	22	26	30
2	Ведение мяча (сек.)	24,6	23,0	21,4	20,0	18,8
3	Броски мяча в кольцо (15 бросков, кол-во попаданий)	4	6	8	10	15

4.3. Футбол (юноши)

Тема 1. Развитие физических качеств необходимых для игры в футбол. Изучение основных технических приемов игры в футбол.

Цель практического занятия

Ознакомление занимающихся со специальной разминкой футболистов. ОРУ упражнения для развития общей и специальной выносливости. Изучение основных технических приемов. Передвижения, повороты, остановки мяча, передачи, ведение.

План проведения занятия

1. Разминка беговая, ОРУ, беговые упражнения.
2. Специальная разминка с мячами.
3. Основная часть. Передачи, остановки, удары по воротам.

Технологии преподавания

На занятии используется показ правильного выполнения приема, объяснение, исправление ошибок, многократное повторение приема.

Ситуации для анализа, рассматриваемых на практических занятиях

Помощь обучающемуся в процессе выполнения упражнения. При ударах по воротам и передачах сопровождение мяча стопой.

Тема 2. Совершенствование основных технических приемов игры в футбол.

Цель практического занятия

Дальнейшее изучение основных технических приемов в футболе.

План проведения занятия

1. Бег кроссовый 15 минут.
2. ОРУ.
3. Основная часть (передачи; внутренней, внешней стороной стопы, серединой подъема).

Технологии преподавания

На занятии используются такие технологии как показ, рассказ, исправление ошибок, повтор выполнения упражнения.

Тема 3. Специальная физическая подготовка футболиста. Совершенствование технических приемов в футболе. Особенности игры в защите и нападении.

Цель практического занятия

Дальнейшее изучение и совершенствование основных технических приемов. Воспитание специальной физической выносливости у футболистов. Изучение основных тактических приемов игры в нападении и защите.

План проведения занятия

1. Разминка. ОРУ.

2. Специальные упражнения с мячами на совершенствование техники владения мячом(жонглирование, удары с лета, с полулета, передачи низом, верхом, остановки мяча ногой ,бедром, грудью).
3. Изучение и совершенствование тактики игры в защите и нападении. Игра в нападении 2 против 1, 2 против 2х, игра в защите 1 против 2х, 2 против 3х.

Технологии преподавания

На занятии используются такие технологии как объяснение, показ, сочетание рассказа с показом.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях

Запрещено играть прямой ногой, выполнять подкаты.

Тема 4. Совершенствование индивидуальных действий футболиста в нападении и защите.

Совершенствование тактических схем.

Цель практического занятия.

Изучение и совершенствование технических приемов в футболе.

План проведения занятия

- 1.Беговая разминка. Кросс 3 км. ОРУ.
2. Передачи, остановки мяча, удары по воротам.
3. Совершенствование тактики игры в нападении и обороне. Игра 5на 5.

Технологии преподавания

На занятии используются следующие технологии: показ, объяснение, исправление ошибок, повторение.

Тема 5. Совершенствование тактических и технических действий футболиста.

Цель практического занятия

Дальнейшее совершенствование тактических действий. Совершенствование техники.

План проведения занятия

1. Кросс 3 км. ОРУ, беговая разминка.
2. Совершенствование техники передач, остановок мяча, ударов по воротам.
3. Основная часть. Двухсторонняя игра, совершенствование тактики игры в защите и в нападении.

Технологии преподавания

На занятии используются следующие технологии: показ, рассказ, сочетание рассказа и показа.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на занятиях:

При потере мяча необходимо всем возвращаться в оборону. Вратарю следует как можно быстрее начинать ответную атаку.

Раздел 5. Плавание

Тема 1. Основы методики обучения спортивным способам плавания.

Обучения движениям рук, ног, согласованию движений рук, ног и дыхания в плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Методика обучения стартам и поворотам в плавании различными способами. Виды дистанций в плавании. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при занятиях плаванием.

Тема 2. Освоение с водной средой, специальные упражнения пловца.

Задачи начального этапа обучения. Основные средства для решения задач:

- 1) всевозможные перемещения;
- 2) погружения;
- 3) всплытия и погружения;
- 4) упражнения на плавучесть;
- 5) скольжения;
- 6) упражнения на дыхание;
- 7) спады в воду и прыжки;
- 8) опорные упражнения.

Игры и развлечения на воде. Вспомогательные средства, используемые на начальном этапе обучения.

Тема 3. Методика обучения способу кроль на груди.

Положение тела и головы. Кролист лежит на воде в хорошо обтекаемом положении, почти горизонтально, под углом до 8°. Положение головы обеспечивает равновесие тела и выполнение вдоха, не нарушая правильного выполнения движений. Движения руками. Они состоят из входа в воду и подготовки к гребку, гребка, выхода из воды и движения над водой. Движения ногами. Они способствуют сохранению равновесия тела пловца в воде и продвижению его вперед. Применяют обычно одностороннее дыхание, при котором вдох и выдох приходятся на два гребка руками.

Тема 4. Методика обучения способу кроль на спине.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально; затылок — в воде; над водой находится только лицо. Ноги и таз погружены в воду несколько глубже, чем в кроле на груди. Движения руками. Руки выполняют движения попеременно: одна делает гребок, другая проносится над водой, одна заканчивает гребок у

бедро и вынимается из воды, другая входит в воду и начинает наплыв. Движения ногами. Ноги, как и в кроле на груди, выполняют непрерывные движения снизу вверх и сверху вниз: навстречу друг другу. Поскольку лицо пловца все время находится над водой, техника дыхания очень проста. Оно согласуется с движениями рук.

Тема 5. Методика обучения плаванию способом брасс.

Положение тела и головы. В и. п. пловец лежит почти горизонтально к поверхности воды с вытянутыми руками и ногами. Движения руками. Они состоят из гребка руками и выведения их вперед. Движения ногами. Это — основной элемент, обеспечивающий продвижение пловца вперед. Движения ногами состоят из подтягивания и толчка. Дыхание. В течение цикла движений пловец обычно делает один вдох и один выдох. Согласование движений рук и ног с дыханием. Из и. п. скольжения руки начинают гребок, в конце которого ноги, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, подготавливаются к толчку. После гребка руки вытягиваются вперед, а ноги, заняв и. п. для толчка, выполняют мощный хлыстообразный толчок. Пловец скользит вперед с вытянутыми руками и ногами. Вдох выполняется во время гребка руками. Затем лицо опускается в воду и делается продолжительный выдох, в течение которого выполняется толчок ногами.

Тема 6. Методика обучения плаванию способом дельфин.

Положение тела и головы. Тело и голова пловца почти полностью погружены в воду. В отличие от других способов в дельфине тело пловца выполняет непрерывные волнообразные движения. Эти движения делают работу ног более эффективной. Движения руками. При плавании дельфином техника движений рук очень похожа на технику движений рук в кроле, только в дельфине гребок руками и пронос их выполняются одновременно. Движения ногами. При плавании дельфином выполняются волнообразные движения ногами. Волна начинается от движения таза вниз-вверх и с постепенно возрастающей амплитудой переходит на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Вдох выполняется во время конца гребка руками и начала выноса их из воды. В этот момент голова пловца приподнимается и рот показывается над поверхностью воды. Согласование движений рук, ног и дыхания. За время одного гребка руками пловец выполняет два удара ногами.

Тема 7. Методика обучения стартам и поворотам в плавании кроль на груди и кроль на спине.

Открытый поворот. Поворот «маятником». Закрытый поворот. Поворот без касания рукой стенки бассейна.

Тема 8. Методика обучения стартам и поворотам в плавании брасс и дельфин.

При плавании этими способами пловцы обязаны при выполнении поворотов касаться стенки бассейна обеими руками одновременно, сохраняя при этом горизонтальное положение плеч. Открытые повороты.

Раздел 6. Виды спорта по выбору

6.1. Ритмическая гимнастика

Тема 1. Основы музыкальной грамоты и связь упражнений с содержанием музыки.

Понятие о содержании музыкальных произведений. Разнообразный характер произведений. Различные жанры музыки и их использование на уроках по физическому воспитанию. Требования к подбору музыкальных произведений для сопровождения физических упражнений.

Средства музыкальной выразительности.

Связь упражнений с:

- мелодией. Понятие о мелодии. Ее значение в музыке. Взаимосвязь выполнения упражнений и мелодического рисунка.
- регистром. Понятие о музыкальном диапазоне и регистре. Взаимосвязь выполнения упражнений и звучания музыки в различном регистре.
- звучанием легато и стаккато. Понятие о легато и стаккато. Взаимосвязь выполнения плавных и резких движений со звучанием легато и стаккато в музыке.
- темпом. Понятие о темпе (скорости) музыки, его значение в передаче содержания музыкальных произведений. Взаимосвязь упражнений, выполняемых с различной амплитудой, с темпом музыки.
- динамическими оттенками. Их значение в передаче содержания музыкального произведения. Взаимосвязь упражнений, выполняемых с различным мышечным напряжением, с динамическими оттенками.
- размером музыкального произведения. Понятие о метре. Музыкальные размеры: двухдольный, трехдольный, четырехдольный. Понятие о такте, затакте. Различие в счете при выполнении общеразвивающих упражнений и танцевальных шагов.
- ритмом музыки. Длительности нот и их графическое обозначение. Понятие о ритмическом рисунке. Значение ритма в музыке и его использование при выполнении упражнений.
- структурой (построением) музыкальных произведений. Понятие о структуре (построении) музыкального произведения: часть (период), предложение, фраза. Определение на слух их начала и конца. Согласованность подачи команды «Группа, стой!» для остановки движения с окончанием музыкального предложения или периода.

Тема 2 Техника выполнения и методика обучения разновидностям танцевальных шагов.

Техника выполнения и методика обучения разновидностям ходьбы: высокий, острый, широкий, мягкий, пружинный, перекатный шаги.

Основные танцевальные шаги: приставной, переменный, шаги галопа, полька, вальсовый.

Составление композиций на основе изученных танцевальных шагов.

6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Тема 1 Техника безопасности, помощь и страховка на занятиях атлетической гимнастикой и тренажерах

Цель практического занятия:

Предотвращение травматизма в подготовительном и соревновательном периоде. Помощь с страховка. Меры предотвращения.

План проведения занятия:

1. Разминка (комплекс ОРУ - 15-20 упражнений);
2. Специальная разминка с отягощениями (диски весом 10, 15, 20 кг – 8-10 упражнений);
3. Основная часть:

Групповое занятие по обучению страховке, как на тренировке так и на соревнованиях. на тренировочном занятии на приседаниях достаточно 2-3 человек, на жиме лежа на скамье – 1-3. На соревнованиях на приседе – 5 человек, на жиме лежа на скамье – 3 человека.

Технологии преподавания:

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ и сочетание показа с рассказом.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

Равномерная помощь спортсмену во время выполнения упражнений: запрещено хватать штангу с одной стороны; нельзя хватать за локти во время приседаний, только за туловище, обязательное сопровождение штанги во время выполнения всего упражнения (жим лежа на скамье)

Тема 2 Обучение технике соревновательных упражнений по атлетической гимнастикой

1. Цель практического занятия:

Обучение техники выполнения основных соревновательных упражнений в атлетической гимнастикой - (приседание, жим лежа на скамье, тяга).

План проведения занятия:

1. Разминка (комплекс ОРУ - 15-20 упражнений);
2. Специальная разминка с отягощениями (диски весом 10, 15, 20 кг – 8-10 упражнений);
3. Основная часть:

- изучение техники приседаний со штангой на плечах:
 - с широкой расстановкой ног;
 - с узкой расстановкой ног.
- изучение жима лежа на скамье (по правилам соревнований ФПР);

Технологии преподавания:

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ и сочетание показа с рассказом.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

Рассмотрение возможных ошибок соревновательных упражнений (приседания, жим штанги на скамье):

- недостаточная глубина приседаний; ошибки в стартовом положении и в конце выполнения упражнения; касание локтями коленей; произвольные шаги во время выполнения приседаний; обратное движение во время выполнения упражнения или перекося штанги (неравномерный подъем) и т.д.
- недостаточная пауза штанги на груди перед жимом или вдавливание штанги в грудь; отрыв таза от скамьи; обратное движение во время выполнения упражнения или перекося штанги (неравномерный подъем); отрыв стоп во время выполнения жима лежа на скамье.

2. Цель практического занятия:

Обучение технике выполнения основных соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (тяга).

План проведения занятия:

1. Разминка (комплекс ОРУ - 15-20 упражнений);
2. Специальная разминка с отягощениями (диски весом 10, 15, 20 кг – 8-10 упражнений);
3. Основная часть:

- изучение тяги с узкой расстановкой ног (классическое выполнение);
- изучение тяги «сумо» (с широкой расстановкой ног).

Технологии преподавания:

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ и сочетание показа с рассказом.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

Рассмотрение возможных ошибок тяги: двойное движение (неравномерный подъем штанги); неполное выпрямление туловища в конечной фазе движения; не выпрямление ног в фазе фиксации движения; произвольное изменение стартового положения.

3. Цель практического занятия:

Обучение техники выполнения основных соревновательных упражнений в тяжелой атлетике (рывок штанги, толчок штанги).

План проведения занятия:

1. Разминка (комплекс ОРУ - 15-20 упражнений);
2. Специальная разминка с отягощениями (диски весом 10, 15, 20 кг – 8-10 упражнений);
3. Основная часть:

- изучение техники рывка (классического):

Начинаем с обучения стартового положения, затем обучаем хват и захват штанги руками, потом изучаем отдельные фазы рывка (тяга, подрав, уход, фиксация).

- изучение техники толчка (классического):

Начинаем с обучения стартового положения, затем обучаем фазе подъема штанги на грудь (тяга, подрыв, уход в сед, вставание), далее идет обучение фаз толчка штанги с груди («в ножницы», «в разножку»). Фазы толчка с груди: полуподсед, выталкивание, подсед, фиксация.

Технологии преподавания:

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ и сочетание показа с рассказом.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

Рассмотрение возможных ошибок соревновательных упражнений в тяжелой атлетике (рывок штанги, толчок штанги).

Тема 3 Обучение технике вспомогательных упражнений по тяжелой атлетике и пауэрлифтингу

Цель практического занятия:

Обучение техники выполнения вспомогательных упражнений по тяжелой атлетике и в пауэрлифтинге.

План проведения занятия:

1. Разминка (комплекс ОРУ - 15-20 упражнений);
2. Специальная разминка с отягощениями (диски весом 10, 15, 20 кг – 8-10 упражнений);
3. Основная часть:

- Обучение технике: приседаний со штангой на плечах; жима штанги лежа; тяги становой; тяги рывковой; тяги толчковой; отжиманий от брусьев; жима штанги стоя; швунга с груди; швунга из-за головы; подъема ног к перекладине; разгибаний рук на тренажере; выпрыгиваний в тяжелой атлетике.
- Обучение технике: отжиманий от брусьев; жима штанги стоя; жима с гантелями лежа; разводки гантелей лежа; подтягиваний; французского жима лежа; разгибаний рук на тренажере; сгибаний рук со штангой; сгибаний рук с гантелями; тяги штанги в наклоне; жима штанги на наклонной скамье; тяги с плитов; подъема ног к перекладине в пауэрлифтинге.

Технологии преподавания:

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ и сочетание показа с рассказом.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

Рассмотрение возможных ошибок при выполнении вспомогательных упражнений по тяжелой атлетике и в пауэрлифтинге.

6.3. Спортивная аэробика

Тема 1. Общеразвивающие упражнения и аэробика

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в

выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Тема 2 Базовые шаги.

Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.

Основные базовые шаги:

- низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march-«М»), базовый шаг (Basic Step), приседание (squat, V-step-«V»), приставной (Step touch), виноградная лоза (Grape vine), два приставных шага в сторону (Step line);
- низкой ударности, низкой интенсивности: шаг с поворотом Pivot turn; выставление ноги на носок на пятку Toe touch, Heel touch; открытый шаг Open-step; выпад Lunge, мамбо Mb, скрестный шаг Cross step;
- низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх Knee up, подъем ноги в сторону Lift leg side, захлест ноги назад Leg curl, махи сгибаемая-разгибаемая ногу Kick-«К»;
- основные базовые шаги высокой ударности: бег Jog, подскоки Skip, rick kick, пони (Pony), прыжки (Scoop, Pendulum), прыжки ноги вместе и ноги врозь Jumping jack.

Движения руками, разучиваемые после освоения базовых шагов:

- движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Biceps curl, низкая гребля Low row, низкий удар Low pinch, сокращение трицепса сзади Triceps press back;
- движения руками средней амплитуды: высокая гребля Upright row, подъемы рук в стороны Side lateral rises, подъемы рук вперед Front shoulder rises, плечевой удар Shoulder punch, двойной боковой в сторону Double side out, вперед в сторону L-side;
- движения руками высокой амплитуды: сгибание рук над головой Alternating overhead press, вперед-вверх L-front, вперед вниз Slice.

Тема 3 Методы разучивания и составления комбинаций в классической аэробике

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Список литературы

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол: учеб. пособие / С. Н. Андреев, В. С. Левин. - Липецк: ГУ РОГ Липецкая газета, 2004. - 496с.
2. Бобина, О.Н. Техника легкоатлетических упражнений: учебное пособие / О.Н. Бобина - Томск: Изд-во Национального исследовательского Томского политехнического университета, 2010. – 84 с.
3. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев – М: Физкультура и спорт, 2009. - 96 с.
4. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца / С.М. Вайцеховский – М: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
5. Величко, В. М Как научиться плавать / В. Величко. Серия Первый шаг: Терра-спорт - 2010. - 240 с.
6. Готовцев, П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.Л. Дубровский, 2010. - 111с.
7. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-системы (основные направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова - Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : изд-во ВолГУ, 2005
8. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С.Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
9. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л.С.Дворкин - М.: Советский спорт, 2008. – 452 с.
10. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: «Академия», 2005. – 200 с.
11. Заботин, В.Г Особенности методики подготовки и развития силовых способностей студентов: Учебное пособие / В.Г Заботин, С.В Иванов, А.Б Лаврентьев, 2007.
12. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с. (библиотека ВлГУ).
13. Колгушкин, А.Н. Путь к зимнему плаванию / А.Н. Колгушкин - М.: Физкультура и спорт, 2010. – 103 с.
14. Конева, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Е.В. Конева – Феникс, 2004.

15. Мальцев, В.Н. Особенности проведения занятий по баскетболу в вузе. Учебное пособие./ В.Н. Мальцев, – Издательство ВлГУ Владимир, 2009.
16. Сулова, В.А. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения: учебно-методическое пособие / В.А. Сулова, С.А. Мельникова, Н.Д. Сулов; Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ), 2012. – 66 с. – ISBN 978-5-9984-0260-9. (библиотека ВлГУ).
17. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, 2013 . – 36 с.
18. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта.: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6 – е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с. ISBN 978-5-7695-4866-6

Дополнительная литература:

1. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0173-2/ – <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf>>. (библиотека ВлГУ).
2. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я Гомельский – Гранд-Фаир, 2003.
3. Гомельский, В.А. НБА (Национальная Баскетбольная Ассоциация) / В.А Гомельский - Городец, 2007.
4. Гордияш, Е.Л. Физическое воспитание в школе / Е.Л. Гордияш – Волгоград: Учитель, 2008. – 379 с.
5. Губа, В. Б. Легкая атлетика / В. Б. Губа, В. Г. Никитушкин, В. А. Галеев. — М.: Олимпия Пресс, 2006. — 224 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, В. Е. Сидорчук. — М.: Академия, 2008. — 464 с.
7. Калининцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.1 / И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 37с. (библиотека ВлГУ).
8. Калининцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.2 / И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 27 с. (библиотека ВлГУ).
9. Размахова, С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Размахова. – М.: Издательство: РУДН, 2011. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>.

10. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. – 80 с. ISBN 978 – 5 – 9984 – 0667 – 6 (библиотека ВлГУ).

периодические издания:

1. Ж.: Теория и практика физической культуры.
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.
3. Ж.: Физкультура и спорт.

интернет ресурсы:

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>
3. Правила соревнований. Аэробная гимнастика. [www.fig-gymnastics.com
AER_CoP_2017-2020-r.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/AER_CoP_2017-2020-r.pdf)
4. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту