

БУ ВО «Сургутский государственный университет»
Институт гуманитарного образования спорта
Кафедра физической культуры



«Я ВЫБИРАЮ СПОРТ»



Уважаемые студенты!

Просим вас внимательно ознакомиться с представленной информацией. Как вам уже известно, студенты второго и третьего курсов посещают учебные занятия по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» в составе учебно-тренировочных групп по видам спорта.

Вам предоставляется возможность самостоятельно определить для себя вид спорта, которым вы хотите заниматься. Подумайте, чего Вы хотите добиться, какие цели и задачи Вы ставите перед собой занимаясь физическими упражнениями. Ознакомьтесь с презентацией представленной в данном разделе курса.

Помните, получить эффект от занятий можно лишь тогда, когда Вы заинтересованы в получении того или иного результата и вместе с преподавателем идете к поставленной цели.

Успехов вам в выборе!



ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Занятия волейболом способствуют укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

ВОЛЕЙБОЛ

Преподаватели:

- 1. Клишина Галина Артемьевна*
- 2. Рознатовский Владимир Георгиевич*
- 3. Красногорцева Наталья Александровна*

Место проведения: с/к «Дружба», зал №1





ФИТНЕС ТРЕНИНГ (для девушек)

ФИТНЕС тренинг — современная системы тренировки, направленная на развитие всех физических качеств. Одной из важнейших его особенностей является отсутствие излишнего напряжения в суставах, позвоночнике, что уменьшает вероятность травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки.

В содержание элективного курса включены: силовые классы (hot-iron, step, глайдинг, табата, фитбол, бодибар, бодибенд, слайд и степ-аэробика, йога, пилатес, стретчинг, суставная гимнастика и т.д.).

Вы научитесь не только правильно выполнять упражнения, но и разрабатывать индивидуальную фитнес-программу, которая поможет Вам организовать самостоятельные занятия.

ФИТНЕС ТРЕНИНГ (для девушек)



Преподаватели:

- 1. Ахтемзянова Наталья Миниясовна*
- 2. Кан Нэлли Борисовна*
- 3. Ходосова Дина Алексеевна*



*Место проведения: с/к «Дружба»,
зал гимнастики
Главный корпус СурГУ, спортивная зона*



БАСКЕТБОЛ

Игра в баскетбол оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека.

Баскетболист сегодня – это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

БАСКЕТБОЛ

Преподаватели:

- 1. Андрейченко Андрей Иванович*
- 2. Щипицин Константин Павлович*

Место проведения: с/к «Дружба», зал №2





МИНИ-ФУТБОЛ

Мини-футбол — игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои индивидуальные действия коллективной и командной тактике.

Каждый игрок в мини-футболе в равной степени должен владеть и приемами отбора мяча, и точным пасом, и хлестким ударом по воротам.

Кроме того, надо еще и уметь легко выдерживать высокий темп, в котором ведется игра. Особое значение в малом футболе приобретает умение игроков владеть мячом и своим телом.

Так что тот, кто желает успешно выступать в соревнованиях по мини-футболу, должен всерьез подумать о своей разносторонней подготовке. А такая подготовка включает высокую физическую подготовленность, умелое владение разнообразными техническими приемами и хорошее тактическое мышление.

МИНИ-ФУТБОЛ

Преподаватели:

- 1. Савин Владимир Гаврилович*
- 2. Николаев Александр Юрьевич*

Место проведения:

с/к «Дружба», зал №2





НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Настольный теннис – одна из самых азартных, интересных и доступных спортивных игр. Это вид спорта практически не имеет противопоказаний и научиться играть в него может каждый, начиная с любого возраста.

Настольный теннис – увлекательная, развивающая и полезная игра для каждого. Настольный теннис благотворно влияет на развитие подвижности кистей, развивает мелкую моторику, укрепляет мышцы рук и запястья. Он помогает увеличить скорость движения, развить внимание и реакцию.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Преподаватели:

- 1. Никитин Николай Викторович*
- 2. Банщиков Александр Георгиевич*
- 3. Рознатовский Владимир Георгиевич*

*Место проведения: с/к «Дружба»,
зал настольного тенниса*





АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

(тренажерный зал для юношей)

Атлетическая гимнастика - система упражнений с разнообразными отягощениями. Это самостоятельный общедоступный вид спорта, которым в последние годы активно занимаются как мужчины, так и женщины.

Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Преподаватели:

- 1. Салахов Ильдар Мирсатович*
- 2. Пасишников Александр Анатольевич*
- 3. Викулов Евгений Андреевич*



Место проведения: с/к «Дружба», тренажерный зал

Главный корпус СурГУ, спортивная зона



ПЛАВАНИЕ

При плавании прекрасно развиваются дыхательная мускулатура и органы дыхания. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему человека.

В настоящее время плавание считается одним из средств, в том числе, лечебной физической культуры для укрепления и развития сердечной деятельности. Плавание – незаменимое средство для профилактики нарушений осанки.

ПЛАВАНИЕ

Преподаватели:

1. Родионова Марина Александровна

Место проведения: п/б «Водолей»





КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

Занятия конькобежным спортом способствуют не только развитию скорости, выносливости, координации движений, но и закаливанию организма, повышению сопротивляемости простудным заболеваниям.

Движения конькобежца имеют циклический характер, сложный по координации, особенно на повороте. Малая опорная поверхность конька, высокая скорость, наличие скольжения и наклонное положение туловища затрудняют сохранение равновесия и усложняют двигательную деятельность конькобежца.

КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Преподаватели:

1. Беспалов Юрий Геннадьевич

2. Аустер Людмила Владимировна

*Место проведения: с/к «Дружба»,
хоккейные корты*





ДЗЮДО

Дзюдо (яп. 柔道, дословно — «мягкий путь») – олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы. Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. В дзюдо очень важна ловкость, а также принципиально использование силы соперника.

Форма для занятия дзюдо называется – дзюдога и состоит из трех частей: куртка, штаны и пояс. Обычно дзюдога изготавливается из хлопка и должна быть синего цвета у спортсмена, вызванного первым, и белого цвета у второго спортсмена.

ДЗЮДО

Преподаватели:

- 1.Борисенко Оксана Валерьевна*
- 2.Николаев Александр Юрьевич*

*Место проведения: с/к «Дружба»,
зал единоборств*





ПОЛИАТЛОН (зимнее троеборье)

Современный полиатлон – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных физических качеств и прикладных навыков.

Полиатлон закладывает основы физической подготовки для любого вида спорта и доступен для всех возрастов.

В зимнем полиатлоне представлены следующие виды **спортивных состязаний:**

- лыжные гонки;
- стрельба из пневматического оружия;
- силовая гимнастика:
 - подтягивание на перекладине (у мужчин);
 - сгибания, разгибания рук в упоре лежа (у женщин).

ЗИМНИЙ ПОЛИАТЛОН

Преподаватели:

1. Банщиков Александр Георгиевич

*Место проведения: гуманитарный корпус
СурГУ, лыжная база*



ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Фитнес-аэробика – это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, исключая рискованные и травмоопасные элементы. Программа занятий включает танцевальные движения различных стилей и направлений (зумба, фолк-аэробика, латина, танго, рок-н-рол, ривер-дэнс и др.) способствует повышению мышечного тонуса, развитию выносливости, координации, гибкости, пластичности.

Инициатором по развитию этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) – Международная федерация спортивной аэробики и фитнеса.



ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Преподаватели:

- 1. Ташманова Неля Витальевна*
- 2. Карпова Анна Олеговна*

Место проведения:

*Главный корпус СурГУ,
спортивная зона*



ДЗЮДО

ПЛАВАНИЕ

ВОЛЕЙБОЛ

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА**

ФУТБОЛ

**ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ С УМОМ
И ПОЛУЧАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ
ОТ ДВИЖЕНИЯ!**

**ЗИМНИЙ
ПОЛИАТЛОН**

ФИТНЕС ТРЕНИНГ

БАСКЕТБОЛ

**КОНЬКОБЕЖНЫЙ
СПОРТ**

**НАСТОЛЬНЫЙ
ТЕННИС**