

**Приложение 1 к РПД Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Направленность (профиль) – Государственное и муниципальное управление
Форма обучения – заочная
Год набора - 2015**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Направление подготовки	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
3.	Направленность (профиль)	Государственное и муниципальное управление
4.	Дисциплина (модуль)	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2015

1.Методические рекомендации

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных занятий.

Объем каждого раздела программы рассчитан так, чтобы за отведенное кол-во занятий занимающиеся могли овладеть основной техники двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности

Занятия должны способствовать развитию таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, координация в различных движениях. Кроме того, целесообразно выполнять упражнения на поддержание достигнутого уровня гибкости и статокINETической вестибулярной устойчивости.

Содержание учебного материала отличается направленностью на совершенствование двигательных действий, формирование и пролонгирование этики движений и для содействия повышения уровня работоспособности

Теоретические сведения приобретаются при самостоятельном изучении материала, а также в процессе выполнения практических занятий и в консультативном порядке.

Учебные занятия направлены на изучение основ технической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья. Обучающиеся также получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям по физкультуре и спорту.

Спортивно-массовая работа осуществляется в спортивных секциях с учетом интересов обучающихся.

Практическая и самостоятельная работа студента по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» предполагает:

1. Посещение студентами секции по видам спорта (волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, настольный теннис)
2. Выполнение домашнего задания
3. Участие в городских, областных и т.д. соревнованиях по различным видам спорта

4. Подготовка письменных самостоятельных работ по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (рефераты, доклады, творческие работы)

5. Ведение дневника самоконтроля

2. Методические рекомендации по работе с литературой.

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях.

.Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- * сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- * обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- * фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- * готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- * работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- * пользоваться реферативными и справочными материалами;
- * контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;

- * обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- * пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- * использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- * повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- * обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- * использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

3. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля

Самоконтроль - это система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля:

- расширить знания о физическом развитии;
 - приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
 - определить уровень физического развития, тренированности и здоровья чтобы скорректировать нагрузку при занятии физической культурой и спортом.
- Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Физическое развитие оценивается с помощью антропометрических изменений. Они дают возможность определить уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также уровень улучшения физического развития под воздействием физических упражнений или видов спорта.

Антропометрические изменения следует проводить в одно и тоже время суток по общепринятой методике.

Наиболее доступными методами определения физического развития с помощью антропометрических изменений являются метод стандартов и метод индексов.

Метод стандартов. Антропометрические стандарты физического развития определяются путем вычисления средних величин антропометрических данных полученных при обследовании.

Метод индексов. Он позволяет периодически, с учетом наступивших изменений, давать ориентировочную оценку физическому развитию.

Правила ведения дневника

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля чтобы была возможность их периодически анализировать.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной или физической деятельности, опасность переутомления и заболевания;
- определить сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается большая эффективность.

Дневник самоконтроля

Объективные с субъективные данные	20.09....г.	21.09....г.	22.09....г.
1. Самочувствие	хорошее	хорошее	небольшая усталость, вялость
2. Сон	8 ч. хороший	8 ч. хороший	7 ч. беспокойный
3. Аппетит	хороший	хороший	удовлетворительный
4. Пульс в минуту до тренировки после тренировки	60 удар/мин 72 удар/мин	60 удар/мин 75 удар/мин	90 удар/мин 108 удар/мин
5. масса тела	65 кг	64,5	65,6
6. Тренировочные нагрузки	Занятие в тренажерном зале	Игра в баскетбол	То же
7. Болевые ощущения	нет	нет	Болевые ощущения мышц ног

Тематика самостоятельной работы обучающихся

Легкоатлетическая подготовка

Тема №1. Специальные упражнения легкоатлета.

Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. “Сменяющий” бег. Специальные прыжковые упражнения. “Многоскоки”

Тема №2. Бег на средние дистанции.

Основные положения бегуна по команде “На старт!” и “Марш!”. Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на дистанции 500 и 1000м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение на дистанции 100-150м.

Тема №3. Бег на короткие дистанции.

Повторные пробежки отрезков с невысокой и средней скоростью (60-100м) Бег с ускорением 40-60м. Имитация движения руками на месте (как во время бега. Выполнение команд (На старт!), (Внимание!), и выбегание с низкого старта самостоятельно и по команде. Финиширование на максимальной скорости.

Тема №4. Совершенствование в технике бега на средние и короткие дистанции.

Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длины беговых шагов, а также свободы движения. Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.

Тема №5. Воспитание физических качеств, подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции.

Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости, скоростных качеств. Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.

Тема № 6. Прыжки в длину.

Специальные упражнения. Прыжки в длину с места. Работа над координацией ног и рук во время отталкивания. Индивидуальный подбор угла “взлета” после отталкивания. Тренировка техники приземления. Подбор длины и скорости разбега. Выполнение прыжка в длину с разбега способом “Прогнувшись” в целом.

Тема № 7. Совершенствование в технике прыжка в длину способом “Прогнувшись” с разбега.

Специальные прыжковые упражнения. Многократные повторения прыжка с разбега. Методика определения длины разбега и попадания толчковой ногой на планку.

Тема №8. *Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.*

Силовые упражнения. Упражнения с преодолением тяжести собственного веса. Работа на тренажерах и с отягощениями.

Тема №9. *Организация и проведение соревнований по приёму контрольных нормативов.*

Спортивные игры(баскетбол).

Тема №1 *Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу.*

Тема №2 *Стойки и перемещения игрока. Остановка прыжком, шагом.*

Тема №3 *Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.*

Тема №4 *Прием и передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча правой и левой руками поочередно. Учебная игра по упрощенным правилам.*

Тема №5 *Прием и передача мяча в движении, в парах. Ведение мяча в высокой стойке.*

Тема №6 *Учебная игра по упрощенным правилам.*

Тема №7 *Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением скорости и направления движения. Учебная игра по упрощенным правилам.*

Тема №8 *Броски мяча в корзину с близкой дистанции различными способами. Учебная игра с заданием по технике.*

Тема №9 *Ведение мяча без зрительного контроля с изменениями направления движения. Учебная игра с заданием по технике.*

Тема №10 *Броски мяча в корзину со средней дистанции. Учебная игра с заданием по технике.*

Тема №11 *Броски мяча в корзину в прыжке с близкой дистанции. Учебная игра с заданием по технике.*

Тема №12 *Повороты с мячом на месте, бросок мяча в корзину с близкой дистанции. Учебная игра с заданием по технике и тактике.*

Тема №13 *Выполнение приема мяча, ведение, остановки прыжком и передачи или броска мяча. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.*

Тема №14 *Броски мяча в корзину со средней дистанции. “штрафной бросок”. Техника его выполнения. Учебная игра с заданием по тактике игры.*

Тема №15 *Техника и тактика выполнения “быстрого прорыва” по флангам. Учебная игра с заданием по тактике игры.*

Тема №16 *Командные тактические действия в защите. Учебная игра с заданием по тактике игры.*

Тема №17 *Командные и групповые действия в нападении: парами и тройками. Учебная игра с заданием по тактике игры.*

Тема №18 *Совершенствование выполнения тактических элементов защиты в игровых действиях занимающихся. Учебная игра с заданием по тактике игры.*

Тема №19 *Совершенствование выполнения тактических элементов в нападении в игровых действиях занимающихся. Учебная игра.*

Тема №20 *Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований.*

Атлетическая гимнастика и ОРУ.

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гири, гантелями. Упражнение на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Комплексы физических упражнений развивающие и укрепляющие костно-мышечную систему, положительно влияющие на внутренние органы, развивающие функциональные системы и физические качества организма.

Методы развития силы:

I Максимальных усилий: вес равный 3.4 МП; Умеренный скоростной режим; 3-4 серии с отдыхом 3-5 мин. (макс. сила)

II Метод повторных усилий имеет 3 зоны и упражнения выполняющиеся до утомления; 1 зона-М.П.-4-7 кол-во серий 4-6 для абсолютной силы;

2 зона-М.П. 8-12 (8-10 серий) абсолютная сила, силовая выносливость, при высокой интенсивности скоростной силы.

3 зона- МП 15-50 (15 серий)- силовая выносливость и рост мышечной массы.

III Метод изометрических усилий- длительность упражнений 5-6 сек в течении 10-15 мин (60% усилий и последующие 3 секунды максимального усилия) – прирост силы.

Лыжная подготовка

Тема №1 Правила поведения обучающихся на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений.

Тема №2 Ознакомить занимающихся с командами : “Равняйся!”, “Смирно!”, с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.

Тема №3 Обучение попеременному двушажному ходу. Передвижение на слабопересеченной местности.

Тема №4 Повороты на месте с лыжами и на лыжах. Обучение технике передвижения одновременным безшажным ходом.

Тема №5 Передвижение по слабопересеченной местности 3 км.

Тема №6 Совершенствование техники перехода с хода на ход.

Тема №7 Совершенствование в технике передвижения попеременных и одновременных лыжных ходов. Переход с хода на ход и обратно.

Тема №8 Обучение технике подъема скользящим и ступающим шагом

Тема №9 Спуск в высокой, средней (основной) и низкой стойках.

Тема №10 Торможение “плугом”, “упором”, “падением”.

Тема №11 Повороты в движении: переступанием на параллельных лыжах.

Тема №12 Изучение техники подъемов “елочкой”, “полуюлочкой”, “лесенкой”.

Тема №13 Совершенствование в технике лыжных ходов.

Тема №14 Совершенствование в технике спусков и поворотов в движении

Тема №15 Передвижение по среднeperесеченной местности.

Тема №16 Сдача зачётных нормативных требований.

Спортивные игры(волейбол).

Тема №1 Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.

Тема №2 Стойки и перемещения и их сочетания(бег, скачок, остановки).

Тема №3 Передача мяча сверху в опорном положении на короткой дистанции.

Тема №4 Передача мяча снизу на месте. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема №5 Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя прямая подача мяча.

Тема №6 *Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.*

Тема №7 *Приём мяча снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра с заданием по технике.*

Тема №8 *Прием мяча сверху в опорном положении. Учебная игра с заданием по технике.*

Тема №9 *Сочетание приёма мяча сверху и снизу в опорном положении. подача мяча на точность в определенную зону площадки. Учебная игра.*

Тема №10 *Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.*

Тема №11 *Передача мяча двумя руками сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра по основным правилам.*

Тема №12 *Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием.*

Тема №13 *Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах*

Тема №14 *Индивидуальное тактическое действие в нападении: при передачах и подачах мяча. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.*

Тема №15 *Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.*

Тема №16 *Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.*

Тема №17 *Передвижение по слабопересеченной местности 3км. Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком задней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.*

Тема №18 *Командные тактические действия: нападение с первой передачи или передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.*

Тема №19 *Соревнования по отдельным приемам игры: передача мяча сверху двумя руками на точность. Учебная игра с заданием по тактике.*

Тема №20 *Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований.*

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема №1 *Правила поведения на занятиях по профессионально-технической подготовке.*

Тема №2 *Разучивание комплексов физических упражнений №1. Воспитание гибкости. Игра в волейбол.*

Тема №3 *Разучивание комплекса физических упражнений №2. Воспитание гибкости. Развитие координации движения.*

Тема №4 *Обучение занимающихся жизненно важным прикладным физическим упражнениям. Развитие общей выносливости.*

Тема №5 *Тренировка мышления и внимания. Эстафеты с элементами игры в баскетбол и решением простых арифметических задач.*

Тема №6 *Укрепление опорно-двигательного аппарата. Упражнения с предметами и партнером. Игра в настольный теннис “солнышко”.*

Тема №7 *Атлетическая гимнастика. Развитие и укрепление основных групп мышц, спины, ног, рук, брюшного пресса. Игра в футбол.*

Тема №8 *Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с элементами игр.*

Тема №9 *Упражнения с отягощениями (штанга, гиря, гантели). Прыжки в длину с места. Игра в баскетбол.*

Тема №10 *Воспитание общей выносливости. Сдача зачетных нормативов*