

**Приложение 1 к РПД Общая физическая культура  
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  
направленность (профиль) «Высоковольтные электроэнергетика и  
электротехника»  
Форма обучения – очная  
Год набора - 2019**

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

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Направление подготовки	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
3.	Направленность (профиль)	Высоковольтные электроэнергетика и электротехника
4.	Дисциплина (модуль)	Общая физическая культура
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2019

**1. Методические рекомендации.**

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекции и практические занятия.

**1.1. Методические рекомендации по организации работы обучающихся во время проведения лекционных занятий.**

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от обучающегося требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая обучающемуся понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность обучающегося. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа

или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

### **1.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

На каждом занятии к обучающимся предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличие соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Все это должно способствовать решению такой важной задачи, как формирование навыков культуры поведения. Обучение происходит на учебных занятиях, на факультативных занятиях, в секциях по видам спорта, в соревновательном процессе и в индивидуальном плане. Многие обучающиеся помимо программы самостоятельно совершенствуют свои двигательные умения и навыки на имеющихся спортивных площадках. Практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической 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.

Следует учесть, что выполнение программы возможно только при большой плотности занятий на основе применения современных методов организации занимающихся: фронтальный, групповой и метод круговой тренировки, которые дают возможность занять всех занимающихся на занятии при выполнении упражнения.

Качество учебной работы обучающихся преподаватель оценивает с использованием технологической карты.

### **1.3. 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.

ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта

информации может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

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 обучающимся.
- 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).

#### **1.4. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Подготовка к зачету способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к зачету, обучающийся ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе изучения дисциплины.

В условиях применяемой в МАГУ балльно-рейтинговой системы подготовка к зачету включает в себя самостоятельную и аудиторную работу обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины и непосредственную подготовку в дни, предшествующие зачету

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Качество учебной работы обучающихся преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте филиала МАГУ.

## **2. Теоретический раздел**

### **Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

План:

1. Телесность человека: историко-философский аспект.
2. Культура физическая: от древнегреческих канонов до современных реалий
3. Физическая культура в профессионально-личностном совершенствовании студентов

*Литература:* [2, с. 7-64]

Вопросы для самоконтроля:

1. Человеческое тело сегодня
2. Возрождение и новое время: тело работающее.

**Тема 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

План:

1. Здоровье и двигательная активность человека.
2. Гигиена физических упражнений.
3. Профилактика простудных заболеваний и перегревов

*Литература:* [2, с. 119-151]

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.
3. Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье.
4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

**Тема 3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

План:

1. Учебный труд студента.
2. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
3. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта.

*Литература:* [2, с. 177-214];

Вопросы для самоконтроля:

1. Аутогенная тренировка.
2. Основные понятия, ключевые слова.

**Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

План:

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Принципы физического воспитания и тренировки.
3. Воспитание физических качеств.
4. Структура учебно-тренировочного занятия.

*Литература:* [2, с. 215-252]

Вопросы для самоконтроля:

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Воспитание физических качеств.

### **Тема 5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

#### План:

1. Основные формы и организация самостоятельных занятий.
2. Психофизическая реакция в зачетно-экзаменационный период.
3. Гигиенические основы закалывания.

*Литература:* [2, с. 253-271]

#### Вопросы для самоконтроля:

1. Планирование самостоятельных занятий
2. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

#### Задания для самостоятельной работы:

1. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

### **Тема 6. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

#### План:

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Студенческий спорт и его организационные особенности.
3. Студенческие спортивные соревнования и организации.
4. Нетрадиционные системы физических упражнений.

*Литература:* [2, с. 272-338]

#### Вопросы для самоконтроля:

1. Спорт в высшем учебном заведении на примере МАГУ.
2. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время обучающихся.

#### Задания для самостоятельной работы:

1. Психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

### **Тема 7. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТРЕНИРОВКИ**

#### План:

1. Физическая нагрузка – это ключ к успеху
2. Утомление при физической нагрузке
3. Восстановление после физической нагрузки

*Литература:* [1, с. 5-24]

#### Вопросы для самоконтроля:

1. Величина нагрузки.
2. Методические принципы оздоровительной тренировки.

### **Тема 8. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

План:

1. Основные понятия, ключевые слова
2. Врачебный контроль, его содержание.

*Литература:* [2, с. 339-356].

Вопросы для самоконтроля:

1. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

Задания для самостоятельной работы:

1. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

**Тема 9. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА**

План:

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
2. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
3. Комплексные подводящие упражнения для изучения основ техники лазания

*Литература:* [2, с. 357-430]

Вопросы для самоконтроля:

1. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
2. Организация и формы ППФП в вузе.
3. ППФП обучающихся на учебных занятиях.
4. ППФП обучающихся во внеучебное время.

Задания для самостоятельной работы:

1. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.

**3. Планы практических занятий**

***Тема 1. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения бега на средние и короткие дистанции: высокий старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места: фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Подводящие упражнения. Подбор специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

***Тема 2. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения волейболистов: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, игры подготовительные к волейболу «Пионербол», «Три касания» и др. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Использование подводящих упражнений и эстафет. Правила игры. Учебная игра.

**Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике в тренажерном зале. Структура и содержание занятий атлетической гимнастикой. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди. Планирование и содержание стретчинга (растягивание): стретчинг в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Силовые упражнения с отягощениями и в тренажерах. Планирование нагрузки – количество повторений и подходов.

**Тема 4. Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту. Классификация способов передвижения на лыжах. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Подвижные игры на лыжах.

**Тема 5. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники выполнения различных элементов: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов. Передачи и ловли мяча на месте и в движении: передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой. Ведение мяча на месте и в движении: с высоким и низким отскоком мяча, с изменением направления движения, без зрительного контроля. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, после двух шагов в движении, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке. Финты и сочетание приемов: финт без мяча, с мячом, с имитацией броска в корзину, с имитацией перехода на ведение мяча, с имитацией на ведение мяча. Правила игры. Учебная игра .