

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Направление подготовки	05.03.01 Геология
3.	Направленность (профиль)	Геофизика
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2020

1. Методические рекомендации

Объем каждого раздела программы рассчитан так, чтобы за отведенное количество занятий занимающиеся могли овладеть основой техники и тактики двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности.

Занятия должны способствовать развитию таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, координация в различных движениях. Кроме того, целесообразно давать 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 студентов.

В каждом разделе программы для усвоения навыков и умений предлагается материал для развития двигательных качеств, в котором даны примерные варианты групп упражнений. Преподаватель, ориентируясь на них и исходя из имеющихся условий, подбирает наиболее эффективные упражнения. С этой целью на каждом занятии уделяется 20 – 30 минут. 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.

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

Преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по видам двигательных действий.

На каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличии 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.

В начальный период обучения все обучающиеся проходят обязательное компьютерное тестирование уровня физической подготовки и в соответствии с ним, а так же личными пожеланиями и наклонностями, распределяются по видам занятий. В течение учебного процесса каждый занимающийся может пройти дополнительное тестирование с

целью корректировки своих результатов. Тестирование уровня физической подготовки проводится также после завершения всего цикла занятий.

Учебные 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.

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

Полагаем, что настоящая рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов, получающих первое высшее образование, позволит им в должной мере овладеть необходимыми умениями и навыками. Наряду с этим, следует помнить, что данная программа является альтернативной на базовом содержании.

Практическая и самостоятельная работа студента по дисциплине Физическая культура предполагает:

1. посещение студентами секций по видам спорта (волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, настольный теннис)
2. выполнение домашнего задания преподавателя Физической культуры
3. участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета («Спартакиада», «День здоровья» и др.)
4. участие в городских, областных и т.д. соревнованиях по различным видам спорта
5. подготовка письменных самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» (рефераты, доклады, творческие работы)

1.1. Методические рекомендации по подготовке к сдаче контрольных нормативов

На основании данных о состоянии здоровья, физическом развитии и подготовленности, для проведения практических занятий по программе физического воспитания студенты распределяются на 3 медицинские группы.

Распределение студентов на группы для занятий физической культурой

<i>Наименование группы</i>	<i>Медицинская характеристика группы</i>	<i>Допускаемая физическая нагрузка</i>
Основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физической культуры в полном объеме, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физической культуры при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, длительные занятия для повышения физической подготовленности и физического развития
Специальная медицинская	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок	Занятия по специальным учебным программам

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт» в основном, подготовительном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения дисциплины является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения занятий и выполнение установленных

на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

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

2. Планы практический занятий

Тема 1. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике - бег 100 м, (сек); бег 1000 м, (сек); прыжок в длину с места, (см).

Тема 2. Техника выполнения основных элементов игры «Баскетбол».

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Сдача контрольных нормативов по баскетболу – передача мяча в стену, челночный бег с ведением мяча.

Тема 3. Техника выполнения основных элементов игры «Волейбол».

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Сдача контрольных нормативов по волейболу - передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника); передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника); нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки).

Тема 4. Техника выполнения различных упражнений атлетической гимнастики.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.

Сдача контрольных нормативов - сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд, девушки); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд); подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд); подъем на перекладине (кол-во раз, юноши).

Тема 5. Техника передвижений на лыжах.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту.

Сдача контрольных нормативов - прохождение дистанции.

Тема 6. Техники выполнения упражнений ОФП.

Сдача контрольных нормативов - приседание (кол-во раз, 30 секунд); «Челночный бег» 3 x 10 м. (с учетом времени); прыжки на скакалке (кол-во раз, 60 секунд).

Тема 7. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.

Сдача контрольных нормативов по гимнастике – проведение подготовительной части занятия, проведение комплекса ОРУ, (соблюдение последовательности упражнений при составлении и проведении комплексов ОРУ).