

**Приложение 1 к РПД «Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту»
05.03.01 Геология
Направленность (профиль) – Геофизика
Форма обучения – очная
Год набора - 2020**

**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)	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
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 основной техникой и тактикой 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, наличию 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.

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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов, получающих первое высшее образование позволит им в должной мере овладеть необходимыми умениями и навыками, а также достаточной теоретической подготовкой. Наряду с этим, следует помнить, что данная программа является альтернативной на базовом содержании.

Практическая и самостоятельная работа студента по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предполагает:

1. Посещение студентами секций по видам спорта (волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, настольный теннис);
2. Выполнение домашнего задания преподавателя;
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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (рефераты, доклады, творческие работы).

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

Наименование группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
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 специального отделения посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в основном, подготовительном и специальном отделениях и

освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования 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 практической занятий

Темы практических занятий по лёгкой атлетике.

Тема № 1. Специальные упражнения легкоатлета. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. «Семенящий» 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 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение на дистанции 100-150 м.

Тема № 3. Бег на короткие дистанции. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60-100 м.) Бег с ускорением 40-60 м. 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 движений. 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. Многократное повторение 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 приему контрольных нормативов. Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов согласно контрольным тестам определения физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура» (легкая атлетика).

Темы практических занятий по волейболу.

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 с низу в опорном положении. Нижняя прямая подача мяча.

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

Тема № 7. Прием 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 приема мяча сверху и снизу в опорном положении. Поддача 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. Индивидуальные тактические действия 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. Командные тактические действия: нападение со второй передачи с 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.

Темы практических занятий по баскетболу

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. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема № 6. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола. 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 изменением 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, ведения, 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.

Темы практических занятий по флорболу

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

Тема № 2. Перемещения игрока.

Тема № 3. Дриблинг (хоккейный, флорбольный)

Тема № 4. Ведение мяча.

Тема № 5. Передача (броском, ударом).

Тема № 6. Приём и остановка.

Тема № 7. Бросок (прямой, по дуге, из под ноги).

Тема № 8. Удар (прямой, удар носком пера клюшки).

Тема № 9. Индивидуальные действия.

Тема № 10. Групповые действия.

Тема № 11. Командные действия.

Тема № 12. Учебная игра.

Темы практических занятий по лыжной подготовке.

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 двухшажному ходу. Передвижение по слабопересеченной местности.

Тема № 4. Повороты на месте с лыжами и на лыжах. Обучение технике передвижения одновременным бесшажным 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», «полу елочкой», «лесенкой».
- Тема № 13.** Совершенствование в технике лыжных ходов.
- Тема № 14.** Совершенствование в технике спусков и поворотов в движении.
- Тема № 15.** Совершенствование в технике торможения поворотов на лыжах.
- Тема № 15.** Передвижение по среднепересеченной местности.
- Тема № 16.** Сдача зачетных нормативных требований.

Темы практических занятий для профессионально-прикладной физической подготовки

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

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

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

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 с 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 нормативных требований.

Темы практических занятий по атлетической гимнастике

Тема № 1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения, перестроения.

Тема № 2. Упражнения на укрепления плечевого пояса. Страховка и самостраховка.

Тема № 3. Стойка на голове и руках. Укрепления мышц спины. Выполнения упражнения для развития вестибулярного аппарата. Эстафеты.

Тема № 4. Выполнение упражнения «мостик». Воспитание гибкости. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Тема № 5. Упражнения у шведской стенки с большой амплитудой. Упражнения силового характера с использованием собственного веса.

Тема № 6. Стойка на руках с поддержкой. Из стойки на руках в группировку. Подвижные игры. Воспитание ловкости и гибкости.

Тема № 7. Кувырок вперед, назад. Упражнения на укрепление плечевого пояса. Техника группировки.

Тема № 8. Техника выполнения длинного кувырка. Развитие вестибулярного аппарата.

Тема № 9. Выполнение элемента «колесо». Воспитание гибкости.

Тема № 10. Сдача зачетных нормативных требований.

Темы практических занятий по настольному теннису

Тема № 1. Стойки и перемещения у стола. Обучение правильной хватки теннисной ракетки.

Тема № 2. Обучение технике удара «откидкой» слева. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 3. Обучение технике удара «откидкой» справа. Учебная игра с заданием по технике

Тема № 4. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 5. Обучение технике удара «накатом» справа. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 6. Обучение технике удара «накатом» слева. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 7. Способы передвижения в парной игре. Учебная игра с заданием по тактике.

Тема № 8. Основные технические приемы при выполнении ударов. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 9. Обучение технике удара «подрезкой» справа. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 10. Обучение технике удара «подрезкой» слева. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 11. Основные технические приемы при выполнении подач. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 12. Обучение технике прямых подач справа и слева. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 13. Обучение технике подач «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 14. Основные технические действия при выполнении приема подач. Учебная игра с заданием по технике.

Тема № 15. Тактика одиночных встреч защитного стиля. Учебная игра с заданием по тактике.

Тема № 16. Тактика одиночных встреч в нападении. Учебная игра с заданием по тактике.

Тема № 17. Тактика игры парами. Учебная игра с заданием по тактике.

Тема № 18. Сдача зачетных нормативных требований. Учебная игра