

**Приложение 1 к РПД**  
**Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка**  
**39.03.01 Социология**  
**Направленность (профиль) Цифровая и экспертно-аналитическая социология**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора– 2022**

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

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	39.03.01 Социология
3.	Направленность (профили)	Цифровая и экспертно-аналитическая социология
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка
5.	Форма обучения	Очная
6.	Год набора	2022

**I. Методические рекомендации**

**1.1 Методические рекомендации по работе на практических занятиях**

Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе и т.д.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины.

При организации и проведении практических занятий по дисциплине «Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка» необходимо учитывать следующие положения:

- заходить в спортивный зал, разрешается только в сменной обуви или бахилах;
- для занятий в зале необходимо иметь спортивную форму и чистую сменную спортивную обувь;
- при посещении зала в первый раз занимающемуся необходимо ознакомиться с Правилами посещения спортивного зала, пройти инструктаж по технике безопасности у преподавателя;
- входить и выходить из спортивного зала только с разрешения преподавателя;
- запрещается брать спортивный инвентарь без разрешения преподавателя.

Во время практических занятий студенту необходимо выполнять все указания преподавателя, верхнюю одежду, головные уборы, личную обувь сдавать на хранение в гардероб, убирать за собой инвентарь и оборудование, соблюдать правила техники безопасности и личной гигиены, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

**1.2 Методические рекомендации по сдаче контрольных нормативов для студентов**

Прием контрольных нормативов осуществляется на практических занятиях в соответствии с разделом учебной программы. Перед сдачей контрольных нормативов проводится разминка.

В процессе сдачи контрольных нормативов студент обязан: выполнять команды преподавателя, соблюдать дисциплину; при выполнении контрольных нормативов быть в спортивной форме, стараться показать наиболее высокий результат, в случае ухудшения состояния здоровья незамедлительно сообщить преподавателю.

Студент, не посетивший более 50% занятий, по данному разделу к сдаче контрольных нормативов не допускается.

Оценка результатов проводится в соответствии с установленными требованиями, по которым студент получает от 1 до 5 баллов. Полученные баллы суммируются.

### **1.3 Методические рекомендации по проведению комплекса общеразвивающих упражнений без предмета для студентов**

При подборе упражнений и составлении комплекса ОРУ без предмета следует руководствоваться следующими правилами: упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов; общеразвивающие упражнения должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств занимающихся и т.д.

При составлении комплекса студенту необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Изначально применяются упражнения для мышц шеи (повороты, наклоны головы, круговые движения и их сочетания).
2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (рывки, махи, круговые движения, отведение и приведение рук и т.д.).
3. Далее следуют упражнения для развития мышц туловища (наклоны туловища, повороты, круговые движения и т.д.).
4. Упражнения для мышц ног (выпады, махи, приседания в различных вариациях и сочетаниях и т.д.).
5. Прыжковые упражнения (на двух ногах, на правой, на левой, сложнокоординационные прыжки, сочетание прыжков с различными двигательными действиями).
6. Упражнения на восстановление дыхания (на месте, в движении).

Комплекс общеразвивающих упражнений разрабатывается студентом самостоятельно.

### **1.4 Методические рекомендации по составлению учебной карточки и проведению подвижной игры для студентов**

Для составления учебной карточки подвижной игры необходимо проанализировать актуальные литературные источники с целью изучения особенностей организации и проведения подвижных игр, видов подвижных игр.

Подвижную игру следует подбирать исходя из:

- контингента занимающихся (возраст, состав учебной группы, количество участников и т.д.),
- имеющегося инвентаря и оборудования,
- помещения, в котором реализуется подвижная игра,
- раздела учебной программы, тематики занятия.

Подвижная игра подбирается самостоятельно и оформляется в соответствии с установленным образцом.

Работа оформляется в текстовом редакторе MicrosoftWord, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

При проведении игры необходимо руководствоваться следующими положениями:

- сообщить название подвижной игры,
- раскрыть содержание и объяснить правила до начала игры,

- распределить роли и разместить обучающихся.

### **1.5 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

### **1.6 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в спортивных соревнованиях. Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организованно в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований).

### **1.7 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для студентов**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организованно в составе команды МАГУ под руководством преподавателя.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы: знак отличия ГТО и удостоверение.

### **1.8 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в организационной деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Данный вид может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организованно в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта и т.д.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований, судейская книжка и т.д.).

## **II. План практического занятия**

### **Общая физическая подготовка**

### **План:**

1. Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление.
2. Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе.
3. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий.
4. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.
5. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП.
6. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
7. Индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями: упражнения с предметами, с отягощениями, в тренажерах.
8. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений ОФП.

*Литература:* [2, с. 65-91]; [6, с. 16-97].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
4. Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ОФП.
5. Методы самоконтроля при выполнении упражнений ОФП.
6. Прикладное значение упражнений ОФП.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Общее положение воспитания физических качеств.
2. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
4. Техника выполнения упражнений ОФП.
5. Правила соревнований по общей физической подготовке среди студенческой молодежи