

**Приложение 1 к РПД Физическая культура и спорт**  
**46.03.01 История**  
**Направленность (профиль) Арктическое регионоведение**  
**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	46.03.01 История
3.	Направленность (профиль)	Арктическое регионоведение
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
5.	Форма обучения	Очная
6.	Год набора	2022

**I. Методические рекомендации**

**1.1 Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

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

**1.2 Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения практических занятий, отнесенных к основной и подготовительной группам здоровья**

Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе и т.д. Студентам, отнесенным к подготовительной группе здоровья (в соответствии с постановлением медицинской комиссии), необходимо к первому занятию предоставить подтверждающую справку преподавателю.

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 «Физическая культура и спорт» 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, уличную 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.

### **1.3 Методические рекомендации по сдаче контрольных нормативов для студентов, отнесенных к основной группе здоровья**

Прием контрольных нормативов осуществляется на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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.

### **1.4 Методические рекомендации по составлению и проведению комплекса общеразвивающих упражнений без предмета для студентов, отнесенных к основной и подготовительной группам здоровья**

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 и оформляется в соответствии с установленным образцом.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, 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.

### **1.5 Методические рекомендации по составлению учебной карточки подвижной игры для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья**

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 Microsoft Word, 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.

### **1.6 Методические рекомендации по решению теста для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья**

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

### **1.7 Методические рекомендации по созданию презентации для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья**

Алгоритм создания презентации:

1 этап – определение цели презентации

2 этап – подробное раскрытие информации,

3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читабельность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.

### **1.8 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для студентов, отнесенных к основной группе здоровья**

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.

### **1.9 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)» для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья**

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).

### **1.10 Методические рекомендации по составлению комплексов подводящих упражнений по направлению подготовки для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья**

При подборе упражнений и составлении комплекса подводящих упражнений следует руководствоваться следующими правилами: упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов, направлены на подготовку организма к предстоящей нагрузке в соответствии с направлением подготовки; упражнения должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств занимающихся и т.д.

Комплекс подводящих упражнений по направлению подготовки разрабатывается студентом самостоятельно и оформляется в соответствии с установленным образцом.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Межстрочный интервал – полуторный.

### **1.11 Методические рекомендации по составлению комплекса ЛФК по основному заболеванию для студентов, отнесенных к специальной группе здоровья**

При составлении комплекса упражнений по лечебной физической культуре студенту специальной медицинской группе необходимо учитывать следующее:

- диагноз (основной и сопутствующий);
- уровень физической подготовленности занимающегося;
- индивидуальные особенности, пол, возраст и т.д.

Перед тем, как приступить к составлению комплекса ЛФК, студенту необходимо изучить особенности протекания заболевания, показания и противопоказания. Изначально целесообразно определить задачи лечебной физической культуры, исходя из чего подбираются исходные положения, систематизируются специальные и общеукрепляющие упражнения, дыхательные, а также дозировка.

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.

### **1.12 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.)» для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья**

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. Планы практических занятий**

### **Тема 5. Легкая атлетика (2 часа)**

#### **План:**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Совершенствование техники выполнения бега на средние и короткие дистанции: высокий старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов
3. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места: фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления.
4. Подводящие упражнения.

*Литература:* [1, с. 43-78]; [6, с. 23-27].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Роль дисциплины «легкая атлетика» в процессе подготовки студентов-бакалавров.
2. Основные понятия раздела «легкая атлетика».

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

1. История становления легкой атлетике как вида спорта.
2. Подбор специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

## **Тема 6. Подвижные игры (2 часа)**

### **План:**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм.
2. Подвижные игры с предметом, без предмета, командные, с элементами спортивных игр.
3. Подвижные игры минимальной, средней, максимальной интенсивности.
4. Подвижные игры в зале и на воздухе.
5. Эстафеты с элементами подвижных игр.

*Литература:* [6, с. 23-36].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Подвижная игра как средство развития основных двигательных качеств обучающихся.
2. Особенности организации подвижной игры для различных категорий обучающихся.

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

1. Составление учебной карточки подвижной игры (по образцу).
2. Подготовка к проведению подвижной игры на учебной группе.

## **Тема 7. Волейбол (2 часа)**

### **План:**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
2. Стойки и перемещения волейболистов.
3. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
4. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
5. Правила игры.

*Литература:* [1, с. 18-27]; [6, с. 36-39].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Правила спортивной игры «волейбол».
2. Использование подводящих упражнений и эстафет.

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

1. Подобрать подвижные игры с элементами спортивной игры «волейбол».
2. Составить комплексы упражнений для развития быстроты, ловкости, силы.

## **Тема 8. Атлетическая гимнастика (2 часа)**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике в тренажерном зале.
2. Структура и содержание занятий атлетической гимнастикой.
3. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди.
4. Планирование нагрузки – количество повторений и подходов.

*Литература:* [1, с. 79-104]; [6, с. 39-48].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Нетрадиционные системы физических упражнений, особенности занятий.
2. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Границы интенсивности физической нагрузки для студентов.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Планирование и содержание стретчинга (растягивание): стретчинг в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.
2. Силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Тема 14. Лыжный спорт (2 часа)**

**План:**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
4. Основы техники спусков и поворотов в движении.
5. Техника и методика обучения лыжным ходам.

*Литература:* [1, с. 104-118]; [6, с. 106-117].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Виды передвижения на лыжах.
2. Особенности занятий лыжным спортом.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
2. Подвижные игры на лыжах (составление учебных карточек подвижных игр).

**Тема 15. 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.

*Литература:* [1, с. 104-118]; [6, с. 106-117].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

**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.

### **Тема 16. Баскетбол (2 часа)**

#### **План:**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Передача и ловля 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.
3. Ведение мяча на месте и в движении: с высоким и низким отскоком мяча, с изменением направления движения, без зрительного контроля.
4. 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.
5. Правила игры.

*Литература:* [1, с. 104-118]; [6, с. 106-117].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Правила спортивной игры «баскетбол».
2. Специальная физическая подготовка баскетболиста.

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

1. Совершенствование техники выполнения различных элементов: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов.
2. 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.
3. Судейство учебной игры.

### **Тема 17. Гимнастика (2 часа)**

#### **План:**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.
2. Классификация строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, повороты и передвижения, смыкания и размыкания.
3. Классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ) по анатомическому признаку, по признаку преимущественного воздействия, по исходным положениям.
4. Последовательность упражнений при составлении комплексов ОРУ.

*Литература:* [1, с. 104-118]; [6, с. 106-117].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Основные понятия раздела «гимнастика».
2. Классификация гимнастических упражнений.

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

1. Составление комплекса общеразвивающих упражнений без предмета.
2. Подготовка к проведению комплекса общеразвивающих упражнений без предмета.