



**Негосударственное частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Технический университет УГМК»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

<b>Специальность</b>	<b>21.05.04 Горное дело</b>
<b>Специализация</b>	<b>Подземная разработка рудных месторождений</b>
<b>Уровень высшего образования</b>	<b>Специалитет</b> <i>(бакалавриат, специалитет, магистратура)</i>

Автор-разработчик: Котельников С.А., ст. преподаватель  
Рассмотрено на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин  
Одобрено Методическим советом университета 30 июня 2021 г., протокол № 4

г. Верхняя Пышма  
2021

Методические рекомендации к выполнению практических работ составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Практические занятия по дисциплине имеют целью под руководством преподавателя на практике закрепление обучающимися, полученных на лекциях теоретических знаний.

Примерная тематика практических работ

Таблица 1

Код раздела, темы	Тема занятия
1	Общая физическая подготовка
2	Легкая атлетика
3	Подвижные игры
4	Спортивные игры
5	Оздоровительная гимнастика
6	Профилактическая гимнастика
7	Нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»
8	Атлетическая гимнастика
9	Аутогенная тренировка и психосаморегуляция
10	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности

### ***Общая физическая подготовка***

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке; опорные прыжки через препятствия; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке.

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее.

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания. Переноска «пострадавшего» способом на спине. Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Приземление на точность после

прыжка и сохранение равновесия. Подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Преодоление полос препятствий.

### ***Легкоатлетическая подготовка***

#### ***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. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Отталкивания вверх.

#### ***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 отрезках 500 – 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» 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!». Начало бега по сигналу, подаваемому через разные промежутки времени после команды «Внимание!». Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» и выбегание с низкого старта самостоятельно и по команде. Наклон туловища вперед отведением рук назад в ходьбе, при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости.

#### ***Тема № 4. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции***

Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длинных беговых шагов и 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***

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая на мягком грунте.

### ***Тема № 7. Совершенствование техники прыжков в длину***

Из виса на перекладине махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги. Прыжки в длину с места через воображаемый ров. Прыжки в длину с места через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

***Тема № 8. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП***

Силовые упражнения. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела. Подтягивания на перекладине (мужчины). Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, ноги закреплены (женщины).

### ***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 Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика).

## ***Спортивные игры***

### ***Тема № 1.***

Стойки и перемещения и их сочетания (бег, прыжок, остановки).

### ***Тема № 2.***

Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача.

### ***Тема № 3.***

Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.

### ***Тема № 4.***

Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя боковая подача.

### ***Тема № 5.***

Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.

### ***Тема № 6.***

Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.

### ***Тема № 7.***

Прием сверху в опорном положении. Верхняя боковая подача. Учебная игра с заданием по технике.

### ***Тема № 8.***

Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. Поддача на точность. Учебная игра с заданием по технике.

### ***Тема № 9.***

Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.

### ***Тема № 10.***

Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра с полным соблюдением правил на первенство курса: прием и передача мяча в движении; выполнение нападающего удара с передачи связующего; учебная игра с выполнением нападающего удара через игрока третьей зоны.

### ***Тема № 11.***

Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре.

### ***Тема № 12.***

Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике.

### ***Тема № 13.***

Упражнения для освоения технических приемов игры. Задачи подготовительной, основной и заключительной частей урока по баскетболу. Строевые упражнения. Упражнения для развития основных групп мышц. Упражнения для развития основных физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость).

### ***Тема № 14.***

Упражнения для развития «чувства мяча». Упражнения в жонглировании одним мячом, двумя мячами. Упражнения для развития координационных способностей.

### ***Тема № 15.***

Методика использования технико-тактических приемов игры в практической деятельности. Параллельная стойка. Стойка с выставленной вперед ногой. Сближение. Приставные шаги. Отступление. Финты. Рывки.

### ***Тема № 16.***

Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

### ***Тема № 17.***

Изменение направления движения скрестным шагом. Остановки. Повороты. Прыжки. Финты. Ловля мяча одной и двумя руками. Ловля высоко летящего мяча. Ловля мяча летящего на уровне груди; Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча двумя руками после отскока от пола. Передача двумя руками от груди с отскоком от пола и без отскока. Передача одной рукой от плеча с отскоком от пола и без отскока. Передачи снизу одной и

двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху. Передача одной рукой сверху. Скрытые передачи.

### ***Тема № 18.***

Взаимодействия, основанные на движении нападающего к корзине. Передача и рывок к корзине. Передача и рывок к корзине с изменением направления движения. Рывок к корзине за спиной защитника. Взаимодействия, основанные на движении нападающего к партнеру без мяча. Взаимодействия двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Взаимодействия двух игроков задней линии и центрального. Взаимодействия центрального, игрока задней линии и крайнего нападающего. Взаимодействия центрального и двух крайних нападающих. Действия защитника против игрока с мячом (личная защита).

### ***Тема № 19.***

Действия защитника против игрока с мячом в позиции разыгрывающего. Действия защитника против игрока с мячом в позиции крайнего нападающего. Действия защитника против игрока с мячом в позиции центрального. Организация быстрого прорыва после подбора мяча на щите, при броске с игры, при пробитии штрафных, после вбрасывания: одним, двумя, тремя игроками.

### ***Тема № 20.***

Методика использования технико-тактических приемов игры в практической деятельности. Обучение стойкам, перемещениям, остановкам. Обучение ловле. Ловля мяча одной и двумя руками; Ловля высоко летящего мяча; Ловля мяча летящего на уровне груди; Ловля низко летящего мяча; Ловля катящегося мяча.

### ***Тема № 21.***

Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и способа приема мяча. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

### ***Тема № 22.***

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений с набивными мячами. Комплексы общеразвивающих упражнений в парах. Комплексы общеразвивающих упражнений в тройках. Круговая тренировка по развитию физических качеств. Подвижные игры и спортивно-игровые задания для гандболистов.

### ***Тема № 23.***

Упражнения для освоения технических приемов игры. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие скоростно-силовых способностей футболиста. ОФП: развитие силы и быстроты футболиста. ОФП: развитие выносливости футболиста. Обучение обманным действиям (финтам) в нападении. Специальная физическая подготовка (СФП): развитие

специальной силы и специальной быстроты. СФП: развитие специальной выносливости. СФП: развитие специальной силы и специальной быстроты.

***Тема № 24.***

Методика использования технико-тактических приемов игры в практической деятельности. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Действия игрока с мячом: применение игровых приемов в зависимости от конкретной ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух, трех и более игроков с перемещением вдоль площадки с атакой ворот.

***Тема № 25.***

Игровая и соревновательная подготовка.

***Тема № 26.***

Комбинация «стенка».

***Тема № 27.***

Командные действия. Системы игры. Учебные игры с применением систем игры: 1:4:2:4, 1:4:4:2, 1:4:3:3. Тактические комбинации и отдельные моменты игры (при начальном ударе, при ударе от ворот, при свободном и штрафном ударах, при угловом ударе).

***Тема № 28.***

Комбинация «стенка».

***Тема № 29.***

Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований.

***Настольный теннис.***

***Основные технические приемы:*** Исходные положения (стойки). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Поддачи. Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча.

Технические приемы с верхним вращением.

***Тактическая подготовка:***

Техника нападения. Техники подачи. Игра в нападении.

Техника защиты. Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

***Бадминтон.***

***Основные технические приемы.*** Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, дальних, плоских).

***Тактическая подготовка.*** Ознакомление с приемами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

### **Оздоровительная гимнастика**

Общеразвивающий характер упражнений на силу, растягивание, расслабление. Упражнения на усвоение навыков ощущения степени напряжения мускулатуры, освобождения от мышечного напряжения. Целостность, слитность, динамичность, танцевальность движений.

Систематическое развитие всех групп мышц. Обеспечение достаточной подвижности позвоночника и суставов. Развитие, совершенствование умения произвольно расслаблять мышцы. Воспитание навыков правильной динамической осанки. Развитие силы, гибкости, быстроты, выносливости, прыгучести, равновесия как прикладных физических качеств. Развитие чувства ритма и мышечной чувствительности.

### **Профилактическая гимнастика**

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

### **Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»**



Нормативы комплекса ГТО: Особенности сдачи нормативов комплекса таких как: бег на выносливость, бег на короткие дистанции, бег на лыжах, метание спортивного снаряда, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на полу, плавание, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег 3x10 метров

### **Атлетическая гимнастика**

Особенности занятий с отягощениями. Специальные силовые упражнения для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, динамические и статические, с использованием специальных тренажеров (блоки,

Укрепление и развитие мышц, поддерживающих рабочую позу сидя. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.

Упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног. Круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц.

Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

### **Аутогенная тренировка и психосаморегуляция**

Техники и приемы психосаморегуляции. Групповое занятие по первому комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа традиционного психотренинга – методика В.П.Некрасова и др., 1985). Использование методов психорегуляции с целью нормализации сна, снятия умственного утомления и напряжения.

Дыхательные упражнения и расслабление, обеспечивающие состояние покоя и отдыха. Групповое и индивидуальное занятие по второму комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа релаксационного психотренинга).

### **Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности**

Приемы массажа и самомассажа. Дыхательная гимнастика. Корректирующая гимнастика для глаз.