

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.Б.31 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 06.03.01 Биология

Профиль образовательной программы Микробиология

Форма обучения очная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические материалы по проведению практических занятий.....	3
1.1 Практическое занятие № ПЗ-1 Легкая атлетика.....	3
1.2 Практическое занятие № ПЗ-2 Волейбол.....	3
1.3 Практическое занятие № ПЗ-3 Гимнастика	3
1.4 Практическое занятие № ПЗ-4 Легкая атлетика	3
1.5 Практическое занятие № ПЗ-5 Баскетбол.....	4
1.6 Практическое занятие № ПЗ-6 Лыжная подготовка	4
1.7 Практическое занятие № ПЗ-7 Баскетбол	4
1.8 Практическое занятие № ПЗ-8 Баскетбол	4
1.9 Практическое занятие № ПЗ-9 Волейбол	5
1.10 Практическое занятие № ПЗ-10 Волейбол	5
1.11 Практическое занятие № ПЗ-11 Легкая атлетика	5
1.12 Практическое занятие № ПЗ-12 Легкая атлетика	5
1.13 Практическое занятие № ПЗ-13 Легкая атлетика	5
1.14 Практическое занятие № ПЗ-14 Гимнастика	6
1.15 Практическое занятие № ПЗ-15 Гимнастика	6
1.16 Практическое занятие № ПЗ-16 О.Ф.П	7
1.17 Практическое занятие № ПЗ-17 О.Ф.П	7
1.18 Практическое занятие № ПЗ-18 Волейбол.....	7
1.19 Практическое занятие № ПЗ-19 Волейбол.....	7
1.20 Практическое занятие № ПЗ-20 Баскетбол.....	8
1.21 Практическое занятие № ПЗ-21 Баскетбол.....	8
1.22 Практическое занятие № ПЗ-22 Легкая атлетика	9
1.23 Практическое занятие № ПЗ-23 Легкая атлетика	9

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Практическое занятие № 1 (2 часа)

Тема: «Легкая атлетика»

1.1.1 Задание для работы:

1. Обучение технике низкого старта
2. Совершенствование техники бега по дистанции.

1.1.2 Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров.

Упражнения на расслабление

1.1.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.2 Практическое занятие №2 (2 часа)

Тема: «Волейбол»

1.2.1 Задание для работы:

1. Обучение технике подачи мяча.
2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

1.2.2 Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

Имитация подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах и через сетку.

Имитация передачи мяча. Выполнение передачи мяча в парах, выполнение передачи мяча через сетку.

1.2.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.3 Практическое занятие № 3 (2 часа)

Тема: «Гимнастика»

1.3.1 Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувырков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

1.3.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

2. Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.

1.3.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.4 Практическое занятие № 4 (2 часа)

Тема: «Легкая атлетика»

1.4.1 Задание для работы:

1. Обучение техники финиширования.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

1.4.2 Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

1.4.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

1.5 Практическое занятие №5 (2 часа)

Тема: «Баскетбол»

1.5.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике стойки баскетболиста.
2. Обучение технике перемещений баскетболиста.

1.5.2 Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы.

И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, вперед, назад. Руки согнуты перед грудью.

1.5.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.6 Практическое занятие № 6 (2 часа)

Тема: «Лыжный спорт»

1.6.1. Задание для работы:

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.

1.6.2. Краткое описание проводимого занятия:

Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря (как правильно подобрать лыжи и лыжные палки). Выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На лыжи становись!». Перемещение переступанием вправо и влево. Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.

1.6.3.Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

1.7 Практическое занятие № 7 (2 часа)

Тема: «Баскетбол»

1.7.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике ловли и передачи мяча.
- 2.Обучение технике ведения мяча.

1.7.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

2.Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

1.7.3 Результаты и выводы:

- 1.Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе
- 2.Ведение следует выполнять дальше от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

1.8 Практическое занятие №8 (2 часа)

Тема: «Баскетбол»

1.8.1 Задание для работы:

1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.

2.Совершенствование техники ведения мяча.

1.8.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

2.Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой.

Эстафета с элементами ведения мяча.

1.8.3 Результаты и выводы:

1.Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе

2.Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

1.9 Практическое занятие № 9 (2 часа)

Тема: «Волейбол»

1.9.1 Задание для работы:

1.Обучение технике стойки волейболиста.

2.Обучение технике перемещений волейболиста

1.9.2 Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы. Одна нога впереди.

И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

1.9.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.10 Практическое занятие № 10 (2 часа)

Тема: «Волейбол»

1.10.1 Задание для работы:

1.Обучение технике верхней передачи

2.Обучение технике нижней, прямой подачи

1.10.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация верхней передачи мяча, выполнение в парах, в тройках, через сетку.

Имитация нижней, прямой подачи мяча, выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.

1.10.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.11 Практическое занятие № 11 (2 часа)

Тема: «Легкая атлетика»

1.11.1 Задание для работы:

1.Обучение технике бега на короткие дистанции

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

1.11.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Специальные беговые упражнения.

Ускорения 6 раз по 40 метров. Прыжковые упражнения. Повторный бег по 50 метров 3-4 раза.

Кроссовая подготовка 20 минут.

1.11.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

1.12 Практическое занятие № 12 (2 часа)

Тема: «Легкая атлетика»

1.12.1 Задание для работы:

1. Обучение технике низкого старта
2. Совершенствование техники бега по дистанции.

1.12.2 Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров.

Упражнения на расслабление

1.12.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.13 Практическое занятие № 13 (2 часа)

Тема: «Легкая атлетика»

1.13.1 Задание для работы:

1. Обучение технике бега со старта.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

1.13.2 Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег с низкого старта, руки на повышенной опоре, бег по отметкам, бег по сигналу через разные отрезки времени. Бег с хода 20, 30, 50 метров.

Упражнения на расслабление

1.13.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.14 Практическое занятие №14 (2 часа)

Тема: «Гимнастика»

1.14.1 Задание для работы:

1. Обучение технике упражнений в равновесии.
2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

1.14.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение разновидностей ходьбы и бега на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.

2. Повторить элемент на низкой перекладине. Выполнение элемента на высокой перекладине.

1.14.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.15 Практическое занятие № 15 (2 часа)

Тема: «Гимнастика»

1.15.1 Задание для работы:

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике стойки на лопатках.

1.15.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на

высокой перекладине с помощью и самостоятельно 2.Выполнение элемента из положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

1.15.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.16 Практическое занятие № 16 (2 часа)

Тема: «О.Ф.П. (общая физическая подготовка)»

1.16.1 Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке

1.16.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.
- 2.Выполнение наклонов и махов стоя около гимнастической стенке

1.16.3 Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.17 Практическое занятие №17 (2 часа)

Тема: «О.Ф.П.»

1.17.1 Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
2. Воспитание ловкости средством эстафет.

1.17.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.
- 2.Эстафеты с мячами.

1.17.3 Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.18 Практическое занятие №18 (2 часа)

Тема: «Волейбол»

1.18.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике передачи мяча в прыжке
- 2.Обучение технике верхней, прямой подачи мяча

1.18.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка

Имитация передачи мяча на месте и в прыжке. Передача мяча в прыжке в парах.

Имитация верхней, прямой подачи мяча. Выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.

1.18.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.19 Практическое занятие №19 (2 часа)

Тема: «Волейбол»

1.19.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике приема мяча

1.19.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка

Имитация приема мяча на месте и в прыжке. Передача мяча в прыжке в парах.

Выполнение приема в парах, через сетку, через сетку по зонам.

1.19.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.20 Практическое занятие №20 (2 часа)

Тема: «Баскетбол»

1.20.1 Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча одной рукой в корзину.
2. Обучение технике броска мяча одной рукой в прыжке.

1.20.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева). Имитация бросков, выполнение бросков в парах на месте и в прыжке.

Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу.

Сопровождать бросок рукой и кистью.

1.20.3 Результаты и выводы:

1. При освоении передачи мяча двумя руками снизу следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. При освоении техники броска одной рукой следует акцентировать внимание обучаемых последовательно на следующих элементах приема: 1) работа ног; 2) работа руки; 3) работа кисти; 4) сочетание движений в разнохарактерной обстановке.

1.21 Практическое занятие №21 (2 часа)

Тема: «Баскетбол»

1.21.1 Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча двумя руками в корзину.

1.21.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния обоими руками. Имитация бросков, выполнение бросков в парах на месте и в прыжке.

Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу.

Сопровождать бросок рукой и кистью.

1.21.3 Результаты и выводы:

1. При освоении передачи мяча двумя руками снизу следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. При освоении техники броска двумя руками следует акцентировать внимание обучаемых последовательно на следующих элементах приема: 1) работа ног; 2) работа руки; 3) работа кисти; 4) сочетание движений в разнохарактерной обстановке.

1.22 Практическое занятие № 22 (2 часа)

Тема: «Легкая атлетика»

1.22.1 Задание для работы:

1. Обучение технике бега на средние дистанции
2. Воспитание силовых качеств.

1.22.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза. Бег на 50 метров х 3-4 раза.

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Поднимание

туловища из положения, лежа на спине. Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

1.22.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

1.23 Практическое занятие №23 (2 часа)

Тема: «Легкая атлетика»

1.23.1 Задание для работы:

1. Обучение технике бега на средние дистанции
2. Воспитание силовых качеств.

1.23.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза. Бег на 50 метров х 3-4 раза.

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

1.23.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.