

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра «Физвоспитания и спорта»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б. 1. Б.20 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 27.03.04. Управление в технических системах

**Профиль подготовки: «Информационные управляющие комплексы
систем безопасности объектов»**

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические указания по проведению практических занятий

1.Методические указания по проведению практических занятий

Практическое занятие 1 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

- 1.Обучение технике бега на короткие дистанции
- 2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

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.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

Практическое занятие 2 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 3 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 4 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

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

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.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 5 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

1. Обучение технике передвижения на лыжах.
2. Совершенствование техники отталкивания от снега палками и лыжами.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Следить за согласованными движениями рук и ног. Ноги на ширине стопы, чуть согнуты в коленях, спина круглая слегка наклонена вперед. Руки выносятся вперед на высоту плеч, назад - за туловище, руки свободны без напряжения.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 6 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 7 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

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 с помощью и самостоятельно.

Результаты и выводы:

В результате студенты справились с задачами занятия.

Практическое занятие 8 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Обучение техники финиша бега на короткие дистанции
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию. Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 9 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

- 1.Воспитание скоростной выносливости
- 2.Воспитание силовых качеств

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров –5 раз через 3 минуты отдыха. Бег 15 минут с ускорениями 20 метров.

Упражнения на тренажерах на все группы мышц.

Результаты и выводы:

Обратить на вынос бедра во время ускорений. Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

Практическое занятие 10 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1.Обучение технике вбегания в гору

2.Обучение технике сбегания с горы.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Бег по пересеченной местности 10 минут. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха.

Сбегание с горы 5 раз. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 11 (2 часа)

Тема. Волейбол

Задание для работы:

1.Обучение технике стойки волейболиста.

2.Обучение технике перемещений волейболиста

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 вперед.

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 12 (2 часа)

Тема . Волейбол

1.Обучение технике нижней передачи мяча

2.Обучение технике нижней боковой подачи мяча

Краткое описание проводимого занятия

Ноги согнуты , одна впереди . Руки выпрямлены , супенированы . Принимать мяч на нижнюю часть предплечья . Корпус наклонен вперед

При ударе рука выпрямлена . Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача . мяч подбрасывать выпрямленной рукой .

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 13 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

- 1.Обучение технике спортивной ходьбы
- 2.Совершенствование техники прохождения поворотов.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Основные элементы спортивной ходьбы .Работа рук, постановка стопы, спортивная ходьба- 500 метров .Т ехника прохождения поворотов.

Медленный бег, упражнения на растягивание

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

Практическое занятие 14 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

- 1.Обучение технике бега с высокого старта
- 2.Обучение технике эстафетного бега.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Обучение технике бега с высокого старта: положение рук, ног. туловища. Ускорения со старта 7 раз 30 метров. Заключительный бег 12 минут, упражнения на расслабление.

Передача эстафетной палочки в движении, на месте 8-10 раз. Эстафета по кругу. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

Практическое занятие 15 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

- 1.Обучение технике бега на средние дистанции
- 2.Совершенствование технике бега с высокого старта

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза.

Бег с высокого старта 5-6 раз 30 метров.

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши) Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 16 (2 часа)

Тема. Баскетбол

Задание для работы:

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

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 17 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

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.

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.

Практическое занятие 18 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
- 2.Совершенствование техники ведения мяча.

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.

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.

Практическое занятие 19 (2часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы

- 1.Обучение технике передачи баскетбольного мяча двумя руками сверху
- 2.Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча от груди

Краткое описание проводимого занятия:

1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)
2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

Результаты и выводы:

- 1.При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
- 2.Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие.

Практическое занятие 20 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 21 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике верхней передачи
- 2.Обучение технике нижней, прямой подачи

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 22 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

Практическое занятие 23 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

- 1.Обучение технике эстафетного бега
- 2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

Практическое занятие 24 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

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 .

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 25 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

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 приседа, руки в стороны, упора присев, выпада, с прыжка, через обруч.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 26 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.

2. Воспитание скоростных способностей.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки, жим в положении лежа на спине), сгибание и разгибание рук с гантелями (с различным положением рук).

2.Бег 20, 30. 50 метров с отдыхом (ходьба), повторить 3-5 раз

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 27 (2 часа)

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

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 28 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

Практическое занятие 29 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике нижней передачи мяча
- 2.Обучение технике нижней боковой подачи мяча

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

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

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 30 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

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

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.

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.

Практическое занятие 31 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками снизу.
2. Совершенствование техники броска мяча одной рукой в корзину.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Передача мяча снизу, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)

2. Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева).

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

Сопровождать бросок рукой и кистью.

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.

Практическое занятие 32 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега на средние дистанции

2. Воспитание силовых качеств.

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 33 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега по пересеченной местности.

2. Совершенствование техники метания малого мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха.

Упражнения на расслабление.

Имитация метания мяча, метание мяча с места, с разбега.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

Практическое занятие 34 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)

2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.