

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1. Б.19 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 27.03.04 Управление в технических системах

**Профиль образовательной программы Системы и средства автоматизации
технологических процессов.**

Форма обучения очная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические указания по проведению практических занятий

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Практическое занятие № 1 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.1.1 Задание для работы:

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

3.1.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения.

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

Кроссовая подготовка 20 минут.

3.1.3 Результаты и выводы:Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

3.2 Практическое занятие № 2 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.2.1 Задание для работы:

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

3.2.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команды «на старт», положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Совершенствование техники бега по дистанции 400 метров.

Упражнения на расслабление

3.2.3 Результаты и выводы:Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

3.3 Практическое занятие № 3 (2 часа).

Тема Волейбол

3.3.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике стойки волейболиста.**
- 2. Обучение технике перемещений волейболиста**

3.3.2 Краткое описание проводимого занятия: И. П средняя стойка , ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы. Одна нога впереди И.П. средняя стойка ноги согнуты приставные шаги влево, вправо, спиной вперед . Руки согнуты перед грудью.

3.3.3 Результаты и выводы:Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

3.4 Практическое занятие № 4 (2 часа).

Тема Волейбол

3.4.1 Задание для работы:

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

3.4.2 Краткое описание проводимого занятия: Нижняя подача. Бьющая рука выпрямлена разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача мяч бросать выпрямленной рукой над собой. Руки согнуты над головой перед собой. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

3.4.3 Результаты и выводы:Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

3.5 Практическое занятие № 5 (2 часа).

Тема Баскетбол

3.5.1 Задание для работы:

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

3.5.2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1. Имитация передачи 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. При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.**

3.5.3 Результаты и выводы: Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

3.6 Практическое занятие № 6 (2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

3.6.1 Задание для работы:

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

3.6.2 Краткое описание проводимого занятия:Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке

3.6.3 Результаты и выводы:Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.7 Практическое занятие № 7 (2 часа).

Тема Гимнастика

3.7.1 Задание для работы:

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

3.7.2 Краткое описание проводимого занятия: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. Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.

3.7.3 Результаты и выводы:В результате студенты справились с заданиями.

3.8 Практическое занятие № 8 (2 часа).

Тема Футбол

3.8.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике ударов по футбольному мячу .**
- 2. Обучение технике удара по футбольному мячу головой.**

3.8.2 Краткое описание проводимого занятия:Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра.

3.8.3 Результаты и выводы:Обучение техники ударов начинается с изучения удара внутренней стороны стопы, который применяется в основном, при коротких и средних передачах и при ударах по воротам с близкого расстояния.

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

3.9 Практическое занятие № 9 (2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

3.9.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой**
- 2. Воспитание координационных способностей**

3.9.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений со штангой

(приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями. Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу

3.9.3 Результаты и выводы: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

3.10 Практическое занятие № 10 (2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

3.10.1 Задание для работы:

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

3.10.2 Краткое описание проводимого занятия:Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями. Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу.

3.10.3 Результаты и выводы:Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.11 Практическое занятие №11 (2 часа).

Тема Гимнастика

3.11.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике подъема силой.**
- 2. Обучение технике стойки на лопатках**

3.11.2 Краткое описание проводимого занятия: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. Выполнение элемента из положения лежа на спине, приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

3.11.3 Результаты и выводы:В результате студенты справились с задачами занятия.

3.12 Практическое занятие №12(2 часа).

Тема Футбол

3.12.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике ведения футбольного мяча.**
- 2. Совершенствование техники удара футбольного мяча головой.**

3.12.2 Краткое описание проводимого занятия:Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов

по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, ведение мяча головой. Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары боковой частью лба.

3.12.3 Результаты и выводы: При ведении средней частью подъема и носком выполнять прямолинейное движение. Ведение внутренней стороной стопы позволяет менять направление движения. При ударе головой активно выполнять замах туловищем.

3.13 Практическое занятие №13 (2 часа).

Тема Баскетбол

3.13.1 Задание для работы:

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

3.13.2 Краткое описание проводимого занятия: Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)

При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления

3.13.3 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.**

3.14 Практическое занятие №14 (2 часа).

Тема Волейбол

3.14.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике верхней передачи мяча.**
- 2. Обучение технике нижней прямой подачи мяча.**

3.14.2 Краткое описание проводимого занятия: Руки согнуты над головой перед собой. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача. Бьющая рука выпрямлена разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

3.14.3 Результаты и выводы:

3.15 Практическое занятие №15 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.15.1 Задание для работы:

1. Обучение технике бега по пересеченной местности.
2. Совершенствование технике метания малого мяча.

3.15.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) 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.

3.15.3 Результаты и выводы:Обратить внимание на правильное дыхание.

3.16 Практическое занятие №16 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.16.1 Задание для работы:

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)
2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

3.16.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) 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.

3.16.3 Результаты и выводы:Обратить внимание на правильное дыхание.

3.17 Практическое занятие №17 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.17.1 Задание для работы:

1. Обучение технике разбега в прыжках в длину.
2. Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги

3.17.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега. Выполнение команды «на старт» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

3.17.3 Результаты и выводы:Обратить внимание на правильное дыхание.

3.18 Практическое занятие №18 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.18.1 Задание для работы:

1. Обучение технике прыжка в длину способом прогнувшись.
2. Воспитание скоростной выносливости.

3.18.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега. Выполнение команды «на старт», положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

3.18.3 Результаты и выводы:Студенты правильно выполнили поставленные задачи

3.19 Практическое занятие №19 (2 часа).

Тема Волейбол

3.19.1 Задание для работы:

1. Обучение технике верхней боковой подачи мяча.
2. Совершенствование техники верхней передачи.

3.19.2 Краткое описание проводимого занятия: Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены,супенированы. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья. Корпус наклонен вперед

Бьющая рука выпрямлена разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача мяч подбрасывать выпрямленной рукой.

3.19.3 Результаты и выводы:

3.20 Практическое занятие №20 (2 часа).

Тема Баскетбол

3.20.1 Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча двумя руками снизу
2. Обучение технике перехватывания мяча

3.20.2 Краткое описание проводимого занятия: Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

3.20.3 Результаты и выводы:Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

Основное средство нападения в современном баскетболе.

3.21 Практическое занятие №21 (2 часа).

Тема Футбол

3.21.1 Задание для работы:

- 1. Совершенствование техники обманных движений, финтов .**
- 2. Совершенствование техники ударов ногой по мячу.**

3.21.2 Краткое описание проводимого занятия:Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча

3.21.3 Результаты и выводы:

3.22 Практическое занятие №22 (2 часа).

Тема Гимнастика

3.22.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике сгибания и разгибания рук в висе на перекладине различными хватами.**
- 2. Совершенствование техники переползаний на акробатической дорожке**

3.22.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение элемента из и.п. упора лежа на полу, в висе на гимнастической стенке, на перекладине: хватом снизу, сверху, сомкнутом, широким. Выполнение элемента на акробатической дорожке и на гимнастической скамейке: на четвереньках, на полчетвереньках, на боку, по-пластунски, в парах.

3.22.3 Результаты и выводы:В результате студенты справились с заданиями.

3.23 Практическое занятие №23 (2 часа).

Тема Общая физическая подготовка.

3.23.1 Задание для работы:

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

3.23.2 Выполнение упражнений с гимнастическими палками

Эстафеты с мячами.

3.23.3 Результаты и выводы: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

3.24 Практическое занятие №24 (2 часа).

Тема Общая физическая подготовка.

3.24.1 Задание для работы:

- 1. Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.**
- 2. Воспитание быстроты, средством эстафеты.**

3.24.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями. Проведение эстафет с эстафетной палкой, челночный бег.

3.24.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.25 Практическое занятие №25 (2 часа).

Тема Общая физическая подготовка.

3.25.1 Задание для работы:

- 1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.**
- 2. Воспитание быстроты средством эстафет.**

3.25.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.

Проведение эстафет с эстафетной палкой, челночный бег.

3.25.3 Результаты и выводы: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

3.26 Практическое занятие №26 (2 часа).

Тема Общая физическая подготовка.

3.26.1 Задание для работы:

- 1. Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.**
- 2. Воспитание быстроты, средством эстафеты.**

3.26.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями. Проведение эстафет с эстафетной палкой, челночный бег.

3.26.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.27 Практическое занятие №27 (2 часа).

Тема Гимнастика

3.27.1 Задание для работы:

1. Обучение технике простых прыжков.

2. Воспитание координации.

3.27.2 Краткое описание проводимого занятия:Выполнение прыжков в глубину, высоту.Выполнение упражнений, стоя лицом к зеркалу, спиной к зеркалу, с закрытыми глазами, стоя на гимнастической скамейке.

3.27.3 Результаты и выводы:В результате студенты справились с заданиями.

3.28 Практическое занятие №28 (2 часа).

Тема Футбол

3.28.1 Задание для работы:

1.Совершенствование техники ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством подвижных игр с элементами футбола.

3.28.2 Краткое описание проводимого занятия:Взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот. В судействе принимают участие студенты.

3.28.3 Результаты и выводы:

3.29 Практическое занятие №29 (2 часа).

Тема Баскетбол

3.29.1 Задание для работы:

1. Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.

2. Совершенствование техники штрафных бросков.

3.29.2 Краткое описание проводимого занятия:1. Игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий соперников; игра в нападении – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации.Эстафета с мячом направлена на воспитание ловкости и быстроты.

3.29.3 Результаты и выводы:

3.30 Практическое занятие №30 (2 часа).

Тема Волейбол

3.30.1 Задание для работы:

1. Совершенствование техники нападающего удара.

2. Совершенствование техники передач мяча

3.30.2 Краткое описание проводимого занятия: Перед наскоком руки отведены назад. Мяч встречать перед собой. Не заступать среднюю линию.
Слитный разбег

Верхняя подача мяч бросать выпрямленной рукой над собой, противоположной бьющей руке. разносторонняя нога бьющей руке впереди. Локоть бьющей руки на уровне головы

3.30.3 Результаты и выводы:

3.31 Практическое занятие №31 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.31.1 Задание для работы:

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

3.31.2 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. Техника прохождения поворотов. Медленный бег, упражнения на растягивание

3.31.3 Результаты и выводы:Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

3.32 Практическое занятие №32 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.32.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике бега с высокого старта.**
- 2. Воспитание выносливости.**

3.32.2 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.

3.32.3 Результаты и выводы:Обратить внимание на правильную работу рук, ног.