

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.19 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия
Профиль образовательной программы «Электрооборудование и электротехнологии»
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 Легкая атлетика | 3 |
| 1.3 Практическое занятие № ПЗ-3 Волейбол | 3 |
| 1.4 Практическое занятие № ПЗ-4 Волейбол | 3 |
| 1.5 Практическое занятие № ПЗ-5 Баскетбол | 4 |
| 1.6 Практическое занятие № ПЗ-6 Общая физическая подготовка | 4 |
| 1.7 Практическое занятие № ПЗ-7 Общая физическая подготовка | 4 |
| 1.8 Практическое занятие № ПЗ-8 Общая физическая подготовка | 4 |
| 1.9 Практическое занятие № ПЗ-9 Гимнастика | 5 |
| 1.10 Практическое занятие № ПЗ-10 Футбол | 5 |
| 1.11 Практическое занятие № ПЗ-11 Баскетбол | 5 |
| 1.12 Практическое занятие № ПЗ-12 Баскетбол | 5 |

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Практическое занятие № ПЗ-1 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.1.1 Задание для работы:

1. Обучение технике бега на короткие дистанции.

2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

1.1.2 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.

1.1.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

1.2 Практическое занятие № ПЗ-2 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.2.1 Задание для работы:

1. Обучение технике низкого старта.

2. Совершенствование технике бега по дистанции.

1.2.2 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

1.2.3 Результаты и выводы:

Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

1.3 Практическое занятие № ПЗ-3 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.3.1 Задание для работы:

1. Обучение технике стойки волейболиста.

2. Обучение технике перемещений волейболиста

1.3.2 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.

1.3.3 Результаты и выводы:

Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

1.4 Практическое занятие № ПЗ-4 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.4.1 Задание для работы:

1. Обучение технике подачи мяча .

2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

1.4.2 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.

1.4.3 Результаты и выводы:

Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

1.5 Практическое занятие № ПЗ-5 (2 часа)

Тема: Баскетбол

1.5.1 Задание для работы:

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

1.5.2 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 влевую сторону левой рукой, вправую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

1.5.3 Результаты и выводы:

Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

1.6 Практическое занятие № ПЗ-6 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.6.1 Задание для работы:

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

1.6.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

1.6.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.7 Практическое занятие № ПЗ-7 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.7.1 Задание для работы:

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

1.7.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

1.7.3 Результаты и выводы:

Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

1.8 Практическое занятие № ПЗ-8 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.8.1 Задание для работы:

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

1.8.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

1.8.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.9 Практическое занятие № ПЗ-9 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.9.1 Задание для работы:

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

1.9.2 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.

1.9.3 Результаты и выводы:

В результате студенты справились с заданиями.

1.10 Практическое занятие № ПЗ-10 (2 часа)

Тема: Футбол

1.10.1 Задание для работы:

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

1.10.2 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.

1.10.3 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.

1.11 Практическое занятие № ПЗ-11 (2 часа)

Тема: Баскетбол

1.11.1 Задание для работы:

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

1.11.2 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

1.11.3 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.

1.12 Практическое занятие № ПЗ-12 (2 часа)

Тема: Баскетбол

1.12.1 Задание для работы:

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

1.12.2 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.

1.12.3 Результаты и выводы:

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

Основное средство нападения в современном баскетболе.