

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.Б.26 Физическая культура и спорт

Направление подготовки – 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Профиль подготовки Хранение и переработка сельскохозяйственной продукции

Форма обучения очная

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Методические материалы по проведению практических занятий	3
1.1	Практическое занятие № ПЗ-1 <u>Общая физическая подготовка</u>	3
1.2	Практическое занятие № ПЗ-2 <u>Общая физическая подготовка</u>	4
1.3	Практическое занятие № ПЗ-3 <u>Гимнастика</u>	4
1.4	Практическое занятие № ПЗ-4 Футбол	5
1.5	Практическое занятие № ПЗ-5 Футбол	6
1.6	Практическое занятие № ПЗ-6 Баскетбол	-7
1.7	Практическое занятие № ПЗ-7 Баскетбол	8

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Практическое занятие №1 (2 часа).

Тема: «Общая физическая подготовка»

1.1.1 Задание для работы:

1. выполнить физические упражнения на месте.
2. выполнить физические упражнения в движении.

1.1.2 Краткое описание проводимого занятия:

Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, правильно его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям - если физическое упражнение сложное и его можно разделить на элементы; отдельные

по разделениям - если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

с помощью подготовительных физических упражнений - если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

Выполнение физических упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение - ПРИНЯТЬ». Упражнение выполняется по команде «Упражнение начи-НАЙ». Для окончания выполнения физического упражнения на месте вместо последнего счета подается команда «СТОЙ», в движении подается команда «Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ». Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится руководителем стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении - навстречу строю.

Сложные упражнения выполняются по разделениям. Например: « Наклониться, руки назад, делай - РАЗ; строевая стойка, делай - ДВА; присесть, руки вперед, ладонями вниз, делай - ТРИ; строевая стойка, делай - ЧЕТЫРЕ». После освоения физического упражнения по разделениям подается команда на его выполнение в целом «Упражнение -начи-НАЙ».

Для повышения интенсивности нагрузки в подготовительной части занятия ранее изученные физические упражнения выполняются одно за другим без пауз для отдыха по команде «Потоком, упражнение - начи-НАЙ».

Основная часть занятия проводится в течение 35-40 мин (65-85 мин - при 2-часовом занятии). В ней обучающиеся овладевают двигательными навыками, совершенствуют их, развивают физические и специальные качества.

Выполнение физических упражнений на учебных местах организуется групповым или фронтальным способом.

1.1.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин

(5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.2 Практическое занятие №2 (2 часа).

Тема: «Общая физическая подготовка»

1.2.1 Задание для работы:

1. выполнить утреннюю гимнастику
2. выполнить прикладные упражнения
3. выполнить акробатические упражнения

1.2.2 Краткое описание проводимого занятия:

Утренняя гигиеническая гимнастика: ходьба и бег, упражнения подтягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.

Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения в лазании по канату, подтягивание на перекладине из виса хватом сверху;

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки, кувырки в группировке, стойка на лопатках;

1.2.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.3 Практическое занятие №3(2 часа).

Тема: «Гимнастика»

1.3.1 Задание для работы:

1. Выполнить вольные гимнастические упражнения
2. Выполнить гимнастические упражнения на снарядах

1.3.2 Краткое описание проводимого занятия:

Учебные занятия по гимнастике проводятся в составе группы на гимнастических площадках, в спортивном зале, с применением тренажеров, в специально приспособленных помещениях, на открытой местности. Продолжительность занятия с учебной группой — 90 мин.

Обучение гимнастическим упражнениям базируется на общеизвестных дидактических принципах. Они взаимосвязаны и взаимозависимы. Важное место в этом процессе занимают словесные, наглядные и практические методы. Преподаватель объясняет технику выполнения элементов, называет возможные ошибки, подает команды, делает необходимые замечания (словесные методы). В ходе занятий используется показ упражнений или демонстрация кинограмм, рисунков (наглядные методы), повторение упражнений (практические методы).

Обучение гимнастическим упражнениям осуществляется в три этапа: ознакомление с упражнением, разучивание его и тренировка (совершенствование). В обучении студентов гимнастическим упражнениям ведущее место занимает учебное занятие,

которое состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть занятия (до 15 мин) включает организационные моменты, объяснение содержания занятия, формирование осанки, упражнения на общее физическое развитие и " укрепление организма, подготовку к перенесению предстоящих нагрузок в основной части. Ходьба и бег проводятся в колонне по одному или по два с различными положениями рук (например: на поясе, в стороны, к плечам, за голову, вверх, перед грудью, а также со сгибанием, опусканием, размахиванием).

При выполнении несложных упражнений в ходьбе и беге показ и объяснение целесообразно делать, не останавливая группу, двигаясь ей навстречу. Можно осуществлять различные перестроения для тренировки внимания.

Вольные упражнения проводятся в следующей последовательности: подтягивание, движения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, для мышц ног, всего тела и прыжки. Преподаватель выбирает такое место перед обучаемыми, чтобы он был хорошо виден всем во время показа упражнений (зеркальный способ).

Вольные упражнения: Кувырки: вперед и назад из разных исходных положений

Перевороты: вперед, в сторону, с поворотом кругом (рондат)

Равновесия: горизонтальное равновесие на одной ноге «ласточка» . Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках

Упражнения на гимнастических снарядах Кольца: вис, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись; упор, упор углом, углом ноги врозь вне; подъем силой; подъем махом назад; опускание и спад из упора; соскок переворотом назад из вися прогнувшись.

Брусья: упор, упор на руках, упор углом; кувырок из седа ноги врозь; из размахивания в упоре стойка на плечах; стойка на плечах из различных исходных положений; опускание из стойки на плечах в упоры; соскок махом назад, махом вперед, углом на махе вперед, боком из стойки на плечах.

Перекладина: смешанные и простые висы и упоры; подъемы переворотом, силой, махом одной и толчком другой, разгибом; пере- махи правой, левой; обороты назад в упоре, вперед в упоре ноги врозь правой (левой); соскоки махом вперед, назад, с поворотами

Бревно: из упора стоя продольно у правого края бревна с прыжка упор, правую в сторону на ступню, с поворотом на лево упор ноги врозь, упор на левом колене правая назад; полушпагат руки в стороны; упор, лежа прогнувшись ; толчком двумя упор присев и встать; шагом левой равновесие на ней, руки в стороны , держать 3 с; выпрямиться и 2 шага, сгибая правую назад , 2 шага сгибая вперед ; поворот направо, руки вниз – полуприсед, руки назад; махом рук соскок прогибаясь.

1.3.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.4 Практическое занятие №4(2часа).

Тема: «Футбол»

1.4.1 Задание для работы:

1. Выучить правила передачи мяча

1.4.2 Краткое описание проводимого занятия:

При обучении игры в футбол должны применяться определенные упражнения, развивающие качества, необходимые в игре:

1. «Два против одного». Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников вступает в единоборство с противником и стремится преградить ему путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого.

2. «Три против двух». Игра проводится на одной половине площадки. Три защитника ведут борьбу против двух игроков нападающей команды. Защитники действуют так: два игрока вступают в единоборство с соперником, а третий, отступая к воротам, подстраховывает партнеров.

3. «Два против двух». Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против двух нападающих. Защитники стремятся закрыть подопечных. Защитник, действующий против нападающего с мячом, стремится задержать его продвижение, выбить или отбить мяч. В это время защитник, действующий против игрока без мяча, не дает ему занять хорошую позицию. Он располагается таким образом, чтобы иметь возможность подстраховать партнера в случае, если нападающий сможет его обыграть.

4. «Один против двух». Упражнение проводится на площадке 10X10 шагов. Один защитник пытается помешать продвижению двух нападающих к воротам и отнять у них мяч. Для этого он занимает наиболее выгодную часть поля — середину. Контролируя действия игрока с мячом и его партнера, защитник медленно отходит назад, выжидая момент для отбора мяча. В ходе игры игроки поочередно меняются ролями.

5. «Штурм ворот». На середине поля четверо нападающих с мячом. Четверо защитников размещаются у ворот, защищаемых вратарем. По сигналу нападающие продвигаются с мячом вперед. Защитники стараются отобрать мяч у нападающих и отбить его к центру поля. Через определенное время команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая пропустить меньше голов.

1.4.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.5 Практическое занятие №5(2 часа).

Тема: «Футбол»

1.5.1 Задание для работы:

1. Выучить правила передачи мяча

1.5.2 Краткое описание проводимого занятия:

Список упражнений, которые помогут студенту при выполнении передач, включает:

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4-6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.

2. «На ход партнеру». Начертить круг диаметром 8—10 шагов. Один студент становится в центр круга и передает мяч партнеру, который бежит вокруг него по кругу. Дать мяч партнеру необходимо на ход.

3. «Навстречу партнеру». Студент с партнером встают друг против друга на расстоянии 15-20 шагов. Передается мяч партнеру, который бежит навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Необходимо предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяться с партнером ролями.

4. «Два против одного». Игра проводится на одной половине поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Один игрок защищает ворота. Нападающие с помощью передач должны обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.

Умение своевременно занять выгодную позицию особенно ценно, когда мячом владеет один из игроков команды. Выход на свободное место помогает освободиться от опеки защитника и нанести удар по воротам или увести защитника в сторону, и открыть путь к воротам соперников одному из своих партнеров. Этот тактический прием необходимо отрабатывать в упражнениях вместе с товарищами по команде:

1. «Перебежки». Игроки образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 8-9 шагов. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит за мячом и т. д.

2. «Треугольник». Три игрока образуют треугольник со сторонами в 7-8 шагов. Один из игроков делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч. В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на его место и т. д.

3. «Квадрат». На площадке 10х10 шагов располагаются четыре игрока, из них один водящий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается де-лать лишь условленное количество касаний мяча (три, два, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится водящим.

4. «В четверо ворот». На площадке из кирпичей сооружается четверо ворот — по двое на каждую команду. В каждой команде 4-6 человек. Задача игроков той и другой команды - при скоплении игроков у одних ворот быстро оценить обстановку и перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол засчитывается в любые ворота. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большее число мячей.

1.5.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.6 Практическое занятие №6 (2 часа).

Тема: «Баскетбол»

1.6.1 Задание для работы:

1. выучит технику передвижения в защите и нападении при игре в баскетбол

1.6.2 Краткое описание проводимого занятия:

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.

Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты.

Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке. Учебная игра.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра.

1.6.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.7 Практическое занятие №7(2 часа).

Тема: «Баскетбол»

1.7.1 Задание для работы:

1. выучить приемы ловли и передачи мяча в баскетболе
2. Выучить систему взаимодействия игроков при игре в баскетболе

1.7.2 Краткое описание проводимого занятия:

Совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля, передача мяча на месте в парах или тройках без сопротивления и с сопротивлением; ловля и передача мяча на месте в одно касание одной, двумя руками; ловля и передача мяча в парах и тройках с броском по кольцу без сопротивления и с сопротивлением. Обучение обманным движениям (финтам): финты без мяча и с мячом; финты на проход; финты на передачу; финты на бросок. Совершенствование игры в защите и нападении. Игры в командах.

Система взаимодействия игроков команды в нападении или защите называется тактикой игры. К средствам тактической подготовки относятся технические приемы, имеющие определенную направленность для решения конкретной задачи в рамках отдельной комбинации или системы игры. К способам тактического построения игры относятся командные, групповые или индивидуальные действия в нападении и защите.

Индивидуальные – это действия отдельного игрока в тактическом задании.

Групповые – двух –трех игроков в рамках определенной комбинации.

Командные – действия всей команды в рамках системы игры, определяют расположение и перемещение всех игроков.

Тактика нападения. Индивидуальные тактические действия нападающего без мяча и с мячом, выбор места, уход от противника и вход на свободное место для получения мяча, целесообразность применения изученных технических приемов, групповые тактические действия (взаимодействия двух игроков-отдай и выйди-заслоны игроку с мячом и без мяча, взаимодействия трех игроков –«тройка»). Командные тактические действия. Основы стремительного нападения, основы позиционного нападения (через «центрального» серией заслонов), варианты нападения против зонной защиты.

Тактика защиты. Индивидуальные тактические действия защитника против игрока без мяча и с мячом, выбор места защитником и его передвижения в защитной стойке по отношению к противнику. Групповые и командные тактические действия. Ознакомление с различными системами защиты (личная и зонная система защиты, особенности организации защиты против «быстрого прорыва» и нападения через «центрального»,

система зонной защиты).Прессинг (зонный и личный), противодействие быстрому прорыву, групповой отбор мяча(в зоне противника), быстрый прорыв (длинный пас через среднего игрока, через крайних игроков).Двусторонняя игра.

1.7.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.