

**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 заочная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические материалы по проведению практических занятий	3
1.1 Практическое занятие № ПЗ-1 Волейбол	3
1.2 Практическое занятие № ПЗ-2 Общая физическая подготовка	3
1.3 Практическое занятие № ПЗ-3 Легкая атлетика	4
1.4 Практическое занятие № ПЗ-4 Гимнастика	5

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Практическое занятие №1 (2 часа).

Тема: «Волейбол»

1.1.1 Задание для работы:

1. Выучить правила игры в волейбол.
2. Выучить правила подачи мяча

1.1.2 Краткое описание проводимого занятия:

Передача мяча сверху двумя руками.

Изучению, закреплению и совершенствованию навыка передачи мяча сверху двумя руками надо постоянно уделять много внимания. В этих целях рекомендуется применять следующие упражнения:

1 Имитационные упражнения.

2 Передачи мяча над собой (можно усложнить выполнением различных передач) в кругу диаметром 2 м.

3 Многократные передачи мяча в стенку.

4 Передачи в парах после перемещений.

Если условия не позволяют выполнять это задание в парах, то занимающиеся выстраиваются в колонны по числу мячей. Первый в колонне выполняет передачу и идет в конец колонны и т.д.

5 Передача мяча в парах через сетку, в прыжке за голову.

6 Передача в парах двумя мячами.

Верхняя прямая подача.

Способ назван так потому, что удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава в исходном положении, стоя лицом к сетке. Верхние прямые подачи могут выполняться несколькими способами: несильным, но точным ударом; с незначительной точностью, но с предельной силой; а также с планирующей траекторией полета мяча, точность которой зависит от силы удара. Во всех этих случаях при схожести исходного положения техника подготовительных и основных рабочих фаз будет отличаться друг от друга в этих разновидностях верхней прямой подачи. При выполнении подачи подающий стремится направить мяч так, чтобы затруднить игрокам команды соперников его прием. Обычно мяч посылают на игрока, слабо владеющего приемом, а также к лицевой или боковым линиям.

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

1.2.2 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.

1.2.3 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: «Легкая атлетика»

1.3.1 Задание для работы:

1. Выполнить бег на дистанцию 100м, 1км.
2. Выполнить прыжки в длину

1.3.2 Краткое описание проводимого занятия:

Бег: Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Прыжки: Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега вовремя выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

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(2 часа).

Тема: «Гимнастика»

1.1.1 Задание для работы:

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

1.1.2 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.

1.1.3 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.