

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.37 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Специальность 36.05.01 Ветеринария**

**Специализация Ветеринарное дело**

**Форма обучения очная**

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Методические материалы по проведению практических занятий

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1.1 Практическое занятие № ПЗ-1 Лёгкая атлетика.....</b>                      | <b>3</b>  |
| <b>1.2 Практическое занятие № ПЗ-2 Волейбол.....</b>                             | <b>3</b>  |
| <b>1.3 Практическое занятие № ПЗ-3 Баскетбол.....</b>                            | <b>3</b>  |
| <b>1.4 Практическое занятие № ПЗ-4 Футбол.....</b>                               | <b>4</b>  |
| <b>1.5 Практическое занятие № ПЗ-5 Гимнастика.....</b>                           | <b>4</b>  |
| <b>1.6 Практическое занятие № ПЗ-6 Лёгкая атлетика.....</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>1.7 Практическое занятие № ПЗ-7 Лыжная подготовка.....</b>                    | <b>5</b>  |
| <b>1.8 Практическое занятие № ПЗ-8 Лыжная подготовка.....</b>                    | <b>5</b>  |
| <b>1.9 Практическое занятие № ПЗ-9 О.Ф.П. (общая физическая подготовка).....</b> | <b>6</b>  |
| <b>1.10 Практическое занятие № ПЗ-10 Гимнастика.....</b>                         | <b>6</b>  |
| <b>1.11 Практическое занятие № ПЗ-11 Футбол.....</b>                             | <b>6</b>  |
| <b>1.12 Практическое занятие № ПЗ-12 Баскетбол.....</b>                          | <b>6</b>  |
| <b>1.13 Практическое занятие № ПЗ-13 Волейбол.....</b>                           | <b>7</b>  |
| <b>1.14 Практическое занятие № ПЗ-14 Легкая атлетика.....</b>                    | <b>7</b>  |
| <b>1.15 Практическое занятие № ПЗ-15 Легкая атлетика.....</b>                    | <b>7</b>  |
| <b>1.16 Практическое занятие № ПЗ-16 Волейбол.....</b>                           | <b>7</b>  |
| <b>1.17 Практическое занятие № ПЗ-17 Баскетбол.....</b>                          | <b>8</b>  |
| <b>1.18 Практическое занятие № ПЗ-18 Футбол.....</b>                             | <b>8</b>  |
| <b>1.19 Практическое занятие № ПЗ-19 Гимнастика.....</b>                         | <b>9</b>  |
| <b>1.20 Практическое занятие № ПЗ-20 Гимнастика.....</b>                         | <b>9</b>  |
| <b>1.21 Практическое занятие № ПЗ-21 О.Ф.П.....</b>                              | <b>9</b>  |
| <b>1.22 Практическое занятие № ПЗ-22 Гимнастика.....</b>                         | <b>9</b>  |
| <b>1.23 Практическое занятие № ПЗ-23 Футбол.....</b>                             | <b>10</b> |
| <b>1.24 Практическое занятие № ПЗ-24 О.Ф.П.....</b>                              | <b>10</b> |
| <b>1.25 Практическое занятие № ПЗ-25 Лыжная подготовка.....</b>                  | <b>10</b> |
| <b>1.26 Практическое занятие № ПЗ-26 Лыжная подготовка.....</b>                  | <b>11</b> |

## **1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 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: Волейбол

Задание для работы:

1.Обучение технике подач 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 3 (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 4 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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.

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.

## **Практическое занятие 5 (2 часа)**

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувыроков.
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 6 (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.

### **Практическое занятие 7 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

1. Обучение технике попеременного четырехшажного хода.

2. Совершенствование техники двухшажного хода.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Следить за правильной работой рук, следить за одноопорным скольжением, выпрямлением толчковой ноги. Следить за согласованными движениями рук и ног, одноопорным скольжением, завершением толчка ногами, правильной работой рук.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 8 (2 часа)**

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

1. Обучение технике попеременного четырехшажного хода.

2. Совершенствование техники двухшажного хода.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Следить за правильной работой рук, следить за одноопорным скольжением, выпрямлением толчковой ноги. Следить за согласованными движениями рук и ног, одноопорным скольжением, завершением толчка ногами, правильной работой рук.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

### **Практическое занятие 9 (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 10 (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 11 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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.

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.

## **Практическое занятие 12 (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 13 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1.Обучение технике подач 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 14 (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 старта», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после старта разгона 25-30 метров. Упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 15 (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 16 (2 часа)**

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1.Обучение технике подач 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 17 (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 18 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по мячу.

2. Обучение технике удара по мячу головой.

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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.

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.

## **Практическое занятие 19 (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 20 (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 21 (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 22 (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 23 (2 часа)**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

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.

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.

### **Практическое занятие 24 (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 25 (2 часа)**

Тема: Лыжная подготовка

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.

### **Практическое занятие 26 (2 часа)**

Тема: Лыжная подготовка

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.