

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.13 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки 38.03.01 Экономика**

**Профиль образовательной программы Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

**Форма обучения очная**

## **1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **1.1 Практическое занятие №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. 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:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у студентов умения и навыки выполнения легкоатлетических упражнений.

### **1.2 Практическое занятие № 2 (2 часа)**

**Тема: Футбол**

#### **1.2.1 Задание для работы:**

1. Обучение технике стойки вратаря.
2. Обучение технике перемещений футболиста

#### **1.2.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка. Исходное положение: стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы. Одна нога впереди. Исходное положение: стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью. Движение с мячом по полю. Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Удары по воротам.

#### **1.2.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у студентов умения и навыки выполнения игровых упражнений.

### **1.3 Практическое занятие № 3 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

#### **1.3.1 Задание для работы:**

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Обучение технике перемещения с мячом и броска по кольцу

#### **1.3.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка: специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Пробежки с мячом по диагонали. Ведение мяча правой / левой рукой. Ведение мяча двумя руками. Игра в одно кольцо. Игра в два кольца.

#### **1.3.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у

студентов умения и навыки выполнения игровых упражнений.

#### **1.4 Практическое занятие № 4 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

##### **1.4.1 Задание для работы:**

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

##### **1.4.2 Краткое описание проводимого занятия**

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

##### **1.4.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у студентов умения и навыки выполнения легкоатлетических (беговых) упражнений.

#### **1.5 Практическое занятие № 5 (2 часа)**

**Тема: ОФП**

##### **1.5.1 Задание для работы:**

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

##### **1.5.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка. Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.  
2.Выполнение наклонов и махов стоя около гимнастической стенке

##### **1.5.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у студентов умения и навыки выполнения общефизических упражнений.

#### **1.6 Практическое занятие № 6 (2 часа)**

**Тема: ОФП**

##### **1.6.1 Задание для работы:**

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

##### **1.6.2 Краткое описание проводимого занятия:**

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

##### **1.6.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у студентов умения и навыки выполнения общефизических упражнений.

#### **1.7 Практическое занятие № 7 (2 часа)**

**Тема: Легкая атлетика**

##### **1.7.1 Задание для работы:**

1. Обучение технике бега со старта.

2. Совершенствование технике бега на короткие дистанции.

### **1.7.2 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

### **1.7.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у студентов умения и навыки выполнения легкоатлетических упражнений.

## **1.8 Практическое занятие №8 (2 часа)**

### **Тема. Баскетбол**

#### **1.8.1 Задание для работы:**

1. Обучение технике стойки баскетболиста.
2. Обучение технике перемещений баскетболиста.

#### **1.8.2 Краткое описание проводимого занятия.**

Разминка. Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу). Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

#### **1.8.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у студентов умения и навыки выполнения игровых упражнений.

## **1.9 Практическое занятие №9 (2 часа)**

### **Тема: Футбол**

#### **1.9.1 Задание для работы:**

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

#### **1.9.2 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. 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.

#### **1.9.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у студентов умения и навыки выполнения игровых упражнений.

## **1.10 Практическое занятие № 10 (2 часа)**

### **Тема: Легкая атлетика**

#### **1.10.1 Задание для работы:**

- 1.Обучение технике эстафетного бега
- 2.Воспитание скоростной выносливости

### **1.10.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу. Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание.

### **1.10.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у студентов умения и навыки выполнения легкоатлетических упражнений.

## **1.11 Практическое занятие №11 (2 часа)**

**Тема. ОФП**

### **1.11.1 Задание для работы:**

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

### **1.11.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка. Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста. Эстафеты с мячами.

### **1.11.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у студентов умения и навыки выполнения легкоатлетических упражнений.

## **1.12 Практическое занятие № 12 (2 часа)**

**Тема: ОФП**

### **1.12.1 Задание для работы:**

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

### **1.12.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка. Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины. Выполнение наклонов и махов стоя около гимнастической стенке

### **1.12.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у студентов умения и навыки выполнения общефизических упражнений.

## **1.13 Практическое занятие № 13 (2 часа)**

**Тема: Баскетбол**

### **1.13.1 Задание для работы:**

- 1.Обучение техники ловли и передачи мяча.
- 2.Обучение технике ведения мяча.

### **1.13.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка. Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу). Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

**1.13.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у студентов умения и навыки выполнения игровых упражнений.

Разработал \_\_\_\_\_

Н.А. Дудкин