

**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 техники 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