

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Форма обучения заочная

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Практическое занятие №1 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

1.1.1. Задание для работы:

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.

1.1.2. Краткое описание проводимого занятия:

Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря (как правильно подобрать лыжи и лыжные палки). Выполнение строевых команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На лыжи становись!». Перемещение переступанием вправо и влево. Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.

1.1.3. Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

1.2 Практическое занятие № 2 (2 часа)

Тема. Футбол

1.2.1. Задание для работы:

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

1.2.2. 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.

1.2.3. 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.

1.3 Практическое занятие № 3 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.3.1. Задание для работы:

1. Воспитание физических качеств, средством интервальной тренировки.
2. Воспитание ловкости средством подвижных игр.

1.3.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Бег 300 м. (скорость 70 % от максимальной), отдых 4 мин. – 3-4 серии.

2. Подвижные игры с использование мячей, теннисных шариков и ракеток.

1.3.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.4 Практическое занятие № 4 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.4.1. Задание для работы:

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)
2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

1.4.2. 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.

1.4.3. Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

1.5 Практическое занятие № 5 (2 часа)

Тема: Футбол

1.5.1. Задание для работы:

1. Совершенствование техники обманных движений, финтов.
2. Совершенствование техники ударов ногой по мячу.

1.5.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Финт «уходом», финт «ударом», финт «остановкой». В момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Обманные движения выполняются на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а так же быстроту его изменения.

Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

1.5.3. Результаты и выводы:

Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая, завершающая.

Разработал

Н.А. Дудкин

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту
(по УП 2016 г.)**

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Форма обучения заочная

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Практическое занятие №1 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

1.1.1. Задание для работы:

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.

1.1.2. Краткое описание проводимого занятия:

Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря (как правильно подобрать лыжи и лыжные палки). Выполнение строевых команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На лыжи становись!». Перемещение переступанием вправо и влево. Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.

1.1.3. Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

1.2 Практическое занятие № 2 (2 часа)

Тема. Футбол

1.2.1. Задание для работы:

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

1.2.2. 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.

1.2.3. 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.

1.3 Практическое занятие № 3 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.3.1. Задание для работы:

1. Воспитание физических качеств, средством интервальной тренировки.
2. Воспитание ловкости средством подвижных игр.

1.3.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Бег 300 м. (скорость 70 % от максимальной), отдых 4 мин. – 3-4 серии.

2. Подвижные игры с использование мячей, теннисных шариков и ракеток.

1.3.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.4 Практическое занятие № 4 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.4.1. Задание для работы:

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)
2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

1.4.2. 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.

1.4.3. Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

1.5 Практическое занятие № 5 (2 часа)

Тема: Футбол

1.5.1. Задание для работы:

1. Совершенствование техники обманных движений, финтов.
2. Совершенствование техники ударов ногой по мячу.

1.5.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Финт «уходом», финт «ударом», финт «остановкой». В момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Обманные движения выполняются на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а так же быстроту его изменения.

Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

1.5.3. Результаты и выводы:

Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая, завершающая.

Разработал

Н.А. Дудкин