

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.Б.39 Физическая культура и спорт

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Форма обучения очная

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ 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 (бег в медленном темпе, О.Р.У.) 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:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

1.2 Практическое занятие № 2 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.2.1. Задание для работы:

- 1.Обучение технике бега на короткие дистанции
- 2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

1.2.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения.

Ускорения 6 раз по 40 метров. Прыжковые упражнения. Повторный бег по 50 метров 3-4 раза.

Кроссовая подготовка 20 минут.

1.2.3. Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

1.3 Практическое занятие № 3 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.3.1. Задание для работы:

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

1.3.2. Краткое описание проводимого занятия

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров.

Упражнения на расслабление

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 низкого старта
- 2.Совершенствование технике бега по дистанции.

1.4.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров. Упражнения на расслабление

1.4.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.5 Практическое занятие № 5 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.5.1. Задание для работы:

1.Обучение технике бега со старта.

2.Совершенствование технике бега на короткие дистанции.

1.5.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), 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

1.5.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.6 Практическое занятие № 6 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.6.1. Задание для работы:

1.Обучение технике стойки волейболиста.

2.Обучение технике перемещений волейболиста

1.6.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы. Одна нога впереди.

И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

1.6.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.7 Практическое занятие № 7 (2 часа)

Тема. Волейбол

1.7.1. Задание для работы:

1.Обучение технике стойки волейболиста.

2.Обучение технике перемещений волейболиста

1.7.2. Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы . Одна нога впереди.

И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

1.7.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

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.

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.

1.8.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.9 Практическое занятие № 9 (2 часа)

Тема. Баскетбол

1.9.1. Задание для работы:

1. Обучение технике стойки баскетболиста.

2. Обучение технике перемещений баскетболиста.

1.9.2. 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.

1.9.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.10 Практическое занятие № 10 (2 часа)

Тема. Футбол

1.10.1. Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по мячу.

2. Обучение технике удара по мячу головой.

1.10.2. 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.

1.10.3. 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.

1.11 Практическое занятие № 11 (2 часа)

Тема. Футбол

1.11.1. Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по мячу.

2. Обучение технике удара по мячу головой.

1.11.2. 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.

1.11.3. 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

1.12 Практическое занятие № 12 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.12.1. Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувыроков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

1.12.2. 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.

1.12.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.13 Практическое занятие № 13 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.13.1. Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувыроков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

1.13.2 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.

1.13.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.14 Практическое занятие № 14 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.12.1. Задание для работы:

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

1.14.2. Краткое описание проводимого занятия

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров.

Упражнения на расслабление

1.14.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.15 Практическое занятие № 15 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.15.1. Задание для работы:

- 1.Обучение технике бега со старта.
- 2.Совершенствование технике бега на короткие дистанции.

1.15.2. Краткое описание проводимого занятия

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), 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

1.15.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.16 Практическое занятие № 16 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.16.1. Задание для работы:

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

1.16.2. 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

1.16.3. Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

1.17 Практическое занятие № 17 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.17.1. Задание для работы:

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

1.17.2. 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.

1.17.3. Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

1.18 Практическое занятие № 18 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.18.1. Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями, со штангой.

2. Воспитание скоростных способностей

1.18.2. Краткое описание проводимого занятия:

1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

2.Проведение встречных эстафет, бег 50 метров X 3 раза.

1.18.3. Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.19 Практическое занятие № 19 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.19.1. Задание для работы:

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Совершенствование упражнений на расслабление и восстановление.

1.19.2. Краткое описание проводимого занятия:

1. Бег 150 метров + сгибание и разгибание рук в упоре лежа + прыжки через скакалку повторить 4 раза.
2. Выполнение дыхательных упражнение по методике Стрельниковой.

1.19.3. Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.20 Практическое занятие № 20 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.20.1. Задание для работы:

1. Воспитание координационных способностей.
2. Воспитание физических качеств, средством эстафеты.

1.20.2. Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.
2. Проведение эстафет на воспитание ловкости и быстроты.

1.20.3. Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.21 Практическое занятие № 21 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.21.1. Задание для работы:

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике стойки на лопатках.

1.21.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно 2. Выполнение элемента из положения лежа на спине, приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

1.21.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.22 Практическое занятие № 22 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.22.1. Задание для работы:

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике стойки на лопатках.

1.22.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно 2. Выполнение элемента из положения лежа на спине, приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

1.22.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.23 Практическое занятие № 23 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.23.1. Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувырков.

2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

1.23.2. 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.

1.23.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.24 Практическое занятие № 2 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.24.1. Задание для работы:

1. Обучение технике упражнений в равновесии.

2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

1.24.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение разновидностей ходьбы и бега на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.

2. Повторить элемент на низкой перекладине. Выполнение элемента на высокой перекладине.

1.24.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.25 Практическое занятие № 25 (2 часа)

Тема: Футбол

1.25.1. Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча.

2. Совершенствование техники удара мяча головой.

1.25.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра.

Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

1.25.3. Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

При приближении мяча туловище отводится назад, а плечи и руки подаются вперёд.

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

1.26 Практическое занятие № 26 (2 часа)

Тема. Футбол

1.26.1. Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по мячу.

2. Обучение технике удара по мячу головой.

1.26.2. 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.

1.26.3. 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.

1.27 Практическое занятие № 27 (2 часа)

Тема: Баскетбол

1.27.1. Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.
2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

1.27.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация передачи мяча. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)
2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

1.27.3. Результаты и выводы:

- 1.При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
- 2.Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие

1.28 Практическое занятие № 28 (2 часа)

Тема: Баскетбол

1.28.1. Задание для работы:

- 1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
- 2.Совершенствование техники ведения мяча.

1.28.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.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).
- 2.Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

1.28.3. Результаты и выводы:

- 1.Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе
- 2.Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч

1.29 Практическое занятие № 29 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.29.1. Задание для работы:

- 1.Обучение технике верхней передачи
- 2.Обучение технике нижней, прямой подачи

1.29.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

1.29.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.30 Практическое занятие № 30 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.30.1. Задание для работы:

- 1.Обучение технике подачи мяча.
- 2.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

1.30.2. Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача. Мяч бросать выпрямленной рукой над собой. Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

1.30.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.31 Практическое занятие № 31 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

1.31.1. Задание для работы:

1. Обучение технике бега с высокого старта
2. Воспитание гибкости и подвижности в суставах

1.31.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Обучение технике бега с высокого старта: положение рук, ног, туловища.

Упражнения с гимнастическими палками, выполнение гимнастического моста из различных и.п.

Ускорения со старта 7 раз 30 метров. Заключительный бег 12 минут, упражнения на расслабление.

1.31.3. Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

1.32 Практическое занятие № 32 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

1.32.1. Задание для работы.

- 1.Обучение техники финиширования.
- 2.Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

1.32.2. Краткое описание проводимого занятия

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Выполнение финишного «броска» (резкий наклона туловища на последнем шаге), «бросок грудью» (наклон, грудью вперед, отводя обе руки назад), «бросок плечом» (наклон с поворотом плеч и разноименном движением руками).

Выполнение эстафет с мячами, обручами.

1.32.3. Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

1.33 Практическое занятие № 33 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.33.1. Задание для работы:

- 1.Обучение технике бега на короткие дистанции
- 2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

1.33.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения.

Ускорения 6 раз по 40 метров. Прыжковые упражнения. Повторный бег по 50 метров 3-4 раза.

Кроссовая подготовка 20 минут.

1.33.3. Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

1.34 Практическое занятие № 34 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.34.1. Задание для работы:

1. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.

2. Воспитание двигательных качеств.

1.34.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Старты из различных и.п. (сидя, упор лежа, упор присев и др.). Выбегание с ускорением из и.п. стоя в полуприседе, наклоняясь вперед.

В выпаде со штангой на плечах (30-40 кг.) смена положения ног прыжком. Выполнение упражнений с резиновым жгутом, гирей, с грифом штанги на плечах и на тренажерах.

1.34.3. Результаты и выводы:

Материал темы и сдачи нормативов доступен.

Разработал

Н.А. Дудкин

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.39 Физическая культура и спорт
(по УП 2013-2014 гг.)**

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Форма обучения очная

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ 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 (бег в медленном темпе, О.Р.У.) 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:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

1.2 Практическое занятие № 2 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.2.1. Задание для работы:

- 1.Обучение технике бега на короткие дистанции
- 2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

1.2.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения.

Ускорения 6 раз по 40 метров. Прыжковые упражнения. Повторный бег по 50 метров 3-4 раза.

Кроссовая подготовка 20 минут.

1.2.3. Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

1.3 Практическое занятие № 3 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.3.1. Задание для работы:

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

1.3.2. Краткое описание проводимого занятия

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров.

Упражнения на расслабление

1.3.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

1.4 Практическое занятие № 4 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.4.1. Задание для работы:

- 1.Обучение технике стойки волейболиста.
- 2.Обучение технике перемещений волейболиста

1.4.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы. Одна нога впереди.

И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

1.4.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.5 Практическое занятие № 5 (2 часа)

Тема. Волейбол

1.5.1. Задание для работы:

- 1.Обучение технике стойки волейболиста.
- 2.Обучение технике перемещений волейболиста

1.5.2. Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы . Одна нога впереди.

И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

1.5.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.6 Практическое занятие № 6 (2 часа)

Тема. Баскетбол

1.6.1. Задание для работы:

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

1.6.2. 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.

1.6.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.7 Практическое занятие № 7 (2 часа)

Тема. Баскетбол

1.7.1. Задание для работы:

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

1.7.2. 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.

1.7.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.8 Практическое занятие № 8 (2 часа)

Тема. Футбол

1.8.1. Задание для работы:

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

1.8.2. 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.

1.8.3. 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.

1.9 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.

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.

1.9.3. 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

1.10 Практическое занятие № 10 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.10.1. Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувыроков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

1.10.2. 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.

1.10.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.11 Практическое занятие № 11 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.11.1. Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувыроков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

1.11.2 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.

1.11.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.12 Практическое занятие № 12 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.12.1. Задание для работы:

1. Обучение технике низкого старта

2. Совершенствование технике бега по дистанции.

1.12.2. Краткое описание проводимого занятия

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров.

Упражнения на расслабление

1.12.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.13 Практическое занятие № 13 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.13.1. Задание для работы:

1. Обучение технике бега со старта.

2. Совершенствование технике бега на короткие дистанции.

1.13.2. Краткое описание проводимого занятия

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.), 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

1.13.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.14 Практическое занятие № 14 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.14.1. Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями, со штангой.

2. Воспитание скоростных способностей

1.14.2. Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

2. Проведение встречных эстафет, бег 50 метров X 3 раза.

1.14.3. Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.15 Практическое занятие № 15 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.15.1. Задание для работы:

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

2. Совершенствование упражнений на расслабление и восстановление.

1.15.2. Краткое описание проводимого занятия:

1. Бег 150 метров + сгибание и разгибание рук в упоре лежа + прыжки через скакалку повторить 4 раза.

2.Выполнение дыхательных упражнение по методике Стрельниковой.

1.15.3. Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.16 Практическое занятие № 16 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.16.1. Задание для работы:

1. Воспитание координационных способностей.

2. Воспитание физических качеств, средством эстафеты.

1.16.2. Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

2. Проведение эстафет на воспитание ловкости и быстроты.

1.16.3. Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.17 Практическое занятие № 17 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.17.1. Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

1.17.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно 2.Выполнение элемента из положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

1.17.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.18 Практическое занятие № 18 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.18.1. Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2.Обучение технике стойки на лопатках.

1.18.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно 2.Выполнение элемента из положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

1.18.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.19 Практическое занятие № 19 (2 часа)

Тема: Футбол

1.19.1. Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча.

2. Совершенствование техники удара мяча головой.

1.19.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

1.19.3. Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.

При приближении мяча туловище отводится назад, а плечи и руки подаются вперёд.

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники

1.20 Практическое занятие № 20 (2 часа)

Тема. Футбол

1.20.1. Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по мячу.

2. Обучение технике удара по мячу головой.

1.20.2. 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.

1.20.3. 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.

1.21 Практическое занятие № 21 (2 часа)

Тема: Баскетбол

1.21.1. Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

1.21.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация передачи мяча. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)

2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

1.21.3. Результаты и выводы:

1. При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.

2. Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие

1.22 Практическое занятие № 22 (2 часа)

Тема: Баскетбол

1.22.1. Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.

2. Совершенствование техники ведения мяча.

1.22.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. 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).

2. Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

1.22.3. Результаты и выводы:

- 1.Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе
- 2.Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч

1.23 Практическое занятие № 23 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.23.1. Задание для работы:

- 1.Обучение технике верхней передачи
- 2.Обучение технике нижней, прямой подачи

1.23.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

1.23.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.24 Практическое занятие № 24 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.24.1. Задание для работы:

- 1.Обучение технике подачи мяча.
- 2.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

1.24.2. Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача. Мяч бросать выпрямленной рукой над собой. Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

1.24.3. Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.25 Практическое занятие № 25 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

1.25.1. Задание для работы:

1. Обучение технике бега с высокого старта
2. Воспитание гибкости и подвижности в суставах

1.25.2. Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Обучение технике бега с высокого старта: положение рук, ног, туловища.

Упражнения с гимнастическими палками, выполнение гимнастического моста из различных и.п.

Ускорения со старта 7 раз 30 метров. Заключительный бег 12 минут, упражнения на расслабление.

1.25.3. Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

1.26 Практическое занятие № 26 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

1.26.1. Задание для работы.

- 1.Обучение техники финиширования.
- 2.Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

1.26.2. Краткое описание проводимого занятия

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Выполнение финишного «броска» (резкий наклона туловища на последнем шаге), «бросок грудью» (наклон, грудью вперед, отводя обе руки назад), «бросок плечом» (наклон с поворотом плеч и разноименном движением руками).

Выполнение эстафет с мячами, обручами.

1.26.3. Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

Разработал

Н.А. Дудкин