

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б 1.Б. 29 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Профиль образовательной программы гражданско-правовой

Форма обучения заочная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические указания по проведению практических занятий

1.Методические указания 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.

- 1.Выполнение вариантов низкого старта: обычный, растянутый, сближенный.

Обучение технике сочетанию низкого старта со стартовым разгоном.

Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров. Упражнения на расслабление

- 2.Кроссовая подготовка 20 минут.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильные положения тела после выхода со старта, выполнение первых шагов разбега, длина которых должна увеличиваться постепенно.

Практическое занятие 2 (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.

- 1.Выполнение вариантов низкого старта: обычный, растянутый, сближенный.

Обучение технике сочетанию низкого старта со стартовым разгоном.

Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров. Упражнения на расслабление

- 2.Кроссовая подготовка 20 минут.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильные положения тела после выхода со старта, выполнение первых шагов разбега, длина которых должна увеличиваться постепенно.

Практическое занятие 3 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

- 1.Выполнение команд «На старт», «Внимание!», «Марш!» самостоятельно и по сигналу преподавателя. Повторение вариантов низкого старта, выхода со

старта без команды и по команде. Обучение сочетания низкого старта, со стартовым разгоном постепенно увеличивая его.

2.Выполнение техники бега по дистанции: мощное проталкивание вперед под углом 42- 45 градусов, высокий вынос бедра маховой ноги, широкое разведение бедер после отталкивания и быстрое их сведение в фазе полета; упругая амортизация опорной ноги в коленном и голеностопном суставах.

Туловище несколько наклонено вперед.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильные положения тела после выхода со старта, выполнение первых шагов разбега, длина которых должна увеличиваться постепенно.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 4 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1.Обучение технике бега со старта.

2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

1.Бег с низкого старта, руки на повышенной опоре, бег по отметкам, бег по сигналу через разные отрезки времени.

2.Бег с хода 20, 30, 50 метров.

Упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 5 (2 часа)

Тема. Волейбол

Задание для работы:

1.Обучение технике стойки волейболиста.

2.Обучение технике перемещений волейболиста

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

1.Выполнение и.п. - стойка ноги врозь, одна нога впереди, ноги согнуты, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы. Руки согнуты впереди.

2.Выполнение перемещений из и.п. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты впереди. Приставные шаги влево, вправо, спиной вперед.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 6 (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 7 (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 8 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике упражнений в равновесии.

2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 9 (2 часа)

Тема. Баскетбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

- 1.Выполнение и.п. стойка ноги врозь, ноги согнуты, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы. Руки согнуты впереди.
- 2.Выполнение перемещений из и.п. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты впереди. Приставные шаги влево, вправо, вперед, назад.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 10 (2 часа)

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 11 (2 часа)

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

1. Обучение технике передвижения на лыжах.
2. Совершенствование техники отталкивания от снега палками и лыжами.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Имитация движений руками и ногами. Выполнение передвижений по учебному кругу. При передвижении следить за согласованными движениями руками и ногам.
- 2.Напомнить технику. И.п. ноги на ширине стопы, чуть согнуты в коленях, спина круглая слегка наклонена вперед. Руки выносятся вперед на высоту плеч, назад - за туловище, руки свободны без напряжения. Выполнение передвижений по учебному кругу.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 12 (2 часа)

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

1. Обучение технике попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация попеременного двухшажного хода. Выполнение попеременного двухшажного хода по учебному кругу. Следить за правильным движением руками, за одноопорным скольжением, выпрямлением толчковой ноги.
2. Следить за согласованными движениями руками и ногам, одноопорным скольжением, завершением толчка ногами, правильным движением руками

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 13 (2 часа)

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

1. Обучение технике попеременного четырехшажного хода.
2. Совершенствование техники двухшажного хода.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация попеременного четырехшажного хода. Выполнение попеременного четырехшажного хода по учебному кругу. Следить за правильной работой рук, следить за одноопорным скольжением, выпрямлением толчковой ноги.
2. Выполнение попеременного двухшажного хода по учебному кругу. 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 14 (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.

1.Выполнение ударов по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой. 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.

2.Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра. Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 15 (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 16 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 17 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, выполнение гимнастического моста около гимнастической стенке и на акробатической дорожки.

2.Выполнение эстафет с мячами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 18 (2 часа)

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

1. Обучение технике спуска стоя.

2. Обучение технике подъемов скользящим и беговым шагами.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Передвижение на учебном кругу.

1.Имитация спуска. Спуск с небольшого возвышение, спуск с горы.

Выполнить 5-6 раз.

2.Имитация подъемов скользящим и беговым шагом (выполнение на площадке), выполнение на небольшое возвышение, на гору 5-6 раз.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 19 (2 часа)

Тема: Лыжный спорт.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов

2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу.

1.Прохождение дистанции различными способами.

2.Прохождение дистанций по 5- 10км.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 20 (2 часа)

Тема: Лыжный спорт

Задание для работы:

1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.

2.Совершенствование техники подъемов и спусков.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу.

1. Прохождение дистанции различными способами.

2.Выполнение подъемов и спусков с горы 5-6 раз подряд.

Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 21 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1.Обучение техники ловли и передачи мяча.

2.Обучение технике ведения мяча.

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.Имитация ведения мяча. Выполнение ведения мяча правой и левой руками во всех направлениях. Обязательно выполнение движений в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой.

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.

Практическое занятие 22 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.

2.Совершенствование техники ведения мяча.

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. Выполнение ведения мяча правой и левой руками во всех направлениях. Обязательно выполнение движений в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой.

Эстафета с элементами ведения мяча.

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.

Практическое занятие 23 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.

- 1.Имитация подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах и через сетку.
- 2.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 24 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Имитация верхней передачи мяча, выполнение в парах, в тройках, через сетку.
- 2.Имитация нижней, прямой подачи мяча, выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 25 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике упражнений в равновесии.
2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 26 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике упражнений в равновесии.
2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 27 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки, жим в положении лежа на спине), сгибание и разгибание рук с гантелями (с различным положением рук).
- 2.Бег 20, 30. 50 метров с отдыхом (ходьба), повторить 3-5 раз

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 28 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

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 29 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике передачи мяча в прыжке
- 2.Обучение технике верхней, прямой подачи мяча

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка

- 1.Имитация передачи мяча на месте и в прыжке. Передача мяча в прыжке в парах.
- 2.Имитация верхней, прямой подачи мяча. Выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 30 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике нижней передачи мяча
- 2.Обучение технике нижней боковой подачи мяча

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Имитация верхней передачи мяча, выполнение передачи мяча в парах, через сетку.
- 2.Имитация нижней боковой подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 31 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча одной рукой в корзину.
2. Обучение технике броска мяча одной рукой в прыжке.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева).
- 2.Имитация бросков, выполнение бросков в парах на месте и в прыжке. Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу. Сопровождать бросок рукой и кистью.

Результаты и выводы:

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

2. При освоении техники броска одной рукой следует акцентировать внимание обучаемых последовательно на следующих элементах приема: 1) работа ног; 2) работа руки; 3) работа кисти; 4) сочетание движений в разнохарактерной обстановке.

Практическое занятие 32 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками снизу.
2. Совершенствование техники броска мяча одной рукой в корзину.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

2. Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева).

Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу.

Сопровождать бросок рукой и кистью.

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи мяча двумя руками снизу следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. При освоении техники броска одной рукой следует акцентировать внимание обучаемых последовательно на следующих элементах приема: 1) работа ног; 2) работа руки; 3) работа кисти; 4) сочетание движений в разнохарактерной обстановке.

Практическое занятие 33 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение техники финиширования.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

1. Выполнение финишного «броска» направленного на быстрое касание грудью пересечение финишного створа. Выполнение 2 вариантов финиширования: наклонов вперед, отводя обе руки назад («бросок грудью») и наклоном с поворотом плеч и разноименным движением руками («бросок плечом»).

Ускорения 50 метров – 6 раз.

2. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

Результаты и выводы:

Опасность падения при «броске» на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед.

Практическое занятие 34 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега по пересеченной местности.
2. Совершенствование техники метания малого мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

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

1. Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.
2. Имитация метания мяча, метание мяча с места, с разбега.

Результаты и выводы:

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