

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра «Физвоспитания и спорта»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б.3. Б.21 Физическая культура

Направление подготовки 400301 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. Обучение технике низкого старта.

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.

Выполнение команды «на старт», положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

Практическое занятие 2 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1. Обучение технике бега 1-х шагов со старта.
2. Обучение технике финиширования.

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

Ускорения с низкого старта 30 метров – 3 раза. Прыжковые упражнения.

Повторный бег по 50 метров 3-4 раза.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

Практическое занятие 3 (2 часа)

Тема. Волейбол

Задание для работы:

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

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 4 (2 часа)

Тема. Баскетбол

Задание для работы:

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

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 5 (2 часа)

Тема. Футбол

Задание для работы:

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

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.

Результаты и выводы:

Обучение технике 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.

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: Лыжная подготовка

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря (как правильно подобрать лыжи и лыжные палки). Выполнение строевых команд: «Равняйся, смирно! 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 8 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Следить за согласованными движениями рук и ног. 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.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 9 (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 у гимнастической стенке

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 10 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
2. Обучение технике броска мяча одной рукой в корзину.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

Результаты и выводы:

Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе

Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

Практическое занятие 11 (2 часа)

Тема. Волейбол

Задание для работы:

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

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 12 (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.

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены, супенированы. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья. Туловище наклонено вперед.

«Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руки впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача - мяч подбрасывать выпрямленной рукой.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 13 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике эстафетного бега
2. Воспитание скоростной выносливости

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

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

Практическое занятие 14 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

Результаты и выводы:

При освоении подачи мяча следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.

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

Практическое занятие 15 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Обучение технике прямого нападающего удара .
2. Обучение технике передачи мяча в прыжке.

Краткое описание проводимого занятия:

Мяч подбросить над собой и выпрямленной рукой выполнить удар по мячу.
Локоть «бьющей» руки на уровне головы.

Прыжок с выпрямлением рук и передачей мяча, мяч над головой.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 16 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

- 1.Обучение технике бега на средние дистанции
- 2.Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

Краткое описание проводимого занятия:

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

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза.

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши) Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 17 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание ловкости и быстроты, средством эстафет.
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение эстафет с мячами, обручами и без предметов.
- 2.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 18 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание скоростной выносливости
2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Повторный бег 10-15 раз по 200-600 м., интенсивность 85-95%, отдых по самочувствию.

2. Бег с высоким подниманием бедра – 10 метров + прыжок в длину с места толчком 2 ног + бег под уклон + многоскоки в гору + сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 19 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега с высокого старта
2. Обучение технике бега по пересеченной местности.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Обучение технике бега с высокого старта: положение рук, ног, туловища. Ускорения со старта 7 раз 30 метров. Заключительный бег 12 минут, упражнения на расслабление.

Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

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

Практическое занятие 20 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике разбега в прыжках в длину.
2. Обучение технике прыжка в длину, способом согнув ноги.

Краткое описание проводимого занятия:

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

1. Определение толчковой ноги. Имитация отталкивания, подбор разбега, Прыжок в прыжковую яму с 1,2,3-х шагов разбега.
2. Прыжки в длину с места с подтягиванием согнутых ног к груди, прыжок в длину с короткого разбега, прыжки с полного разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 21 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

Разминка.

1. Обучение технике блокирования
2. Обучение технике приема мяча двумя руками снизу

Краткое описание проводимого занятия:

И.п. Стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, ноги согнуты. Выпрыгивать вертикально вверх. Руки «переносить» на противоположную сторону сетки. Кисти напряжены. Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья. Туловище наклонено вперед.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 22 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

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

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.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 23 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча двумя руками снизу.
2. Обучение технике перехватывания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация броска, выполнение броска в парах.
2. Выполнение в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

1. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.
2. Основное средство нападения в современном баскетболе.

Практическое занятие 24 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Обучение технике передачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, ведение мяча головой.

Передачи делают ногой, головой. Короткие передачи внутренней частью стопы, дальние и средние - подъёмом стопы. Также короткие передачи выполняют головой. Остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой, бедром.

Результаты и выводы:

Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая и завершающая. Залог успешной передачи мяча – хорошая техника ударов ногой и головой.

Практическое занятие 25 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

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

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 .

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 26 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

- 1.Воспитание быстроты, средством подвижных игр
2. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Подвижная игра «Займи пустое место».
- 2.Выполнение упражнений с гимнастическими палками и на гимнастической стенке.

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 круговой тренировки.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа + прыжки через скакалку + сгибание и разгибание рук в висе на перекладине приседания с грифом штанги на плечах. Повторить 4 раза.
2. Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 28 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега на средние дистанции
2. Обучение технике бега по пересеченной местности.

Краткое описание проводимого занятия:

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

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза.

Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 29 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Обучение технике бега на длинные дистанции.
2. Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)

Краткое описание проводимого занятия

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

Кроссовый бег в переменном темпе 3-5 ускорений по 100-600 м. отдыхом-бег трусцой примерно на такую же дистанцию.

Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 30 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы.

1. Обучение технике верхней боковой подачи мяча
2. Совершенствование техники верхней передачи мяча

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

«Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди.

Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача - мяч подбрасывать

выпрямленной рукой.

Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди.

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 31 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике вырывания мяча.

2. Обучение технике выбивания мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.

2. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 32 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча.

2. Обучение технике обводки противника.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».

Результаты и выводы:

Мяч находится под постоянным контролем, комбинировать ведение.

В подготовительной фазе выполнения финта делать ложные движения.

Практическое занятие 33 (2 часа)

Тема: Футбол

Задание для работы:

1. Обучение техники вбрасывания мяча.

2. Обучение техники финтов

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется вбрасыванием из-за головы. Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Результаты и выводы:

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.

Практическое занятие 34 (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 35 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

- 1.Обучение технике попеременного двухшажного хода.
2. Обучение технике попеременного четырехшажного хода.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Следить за правильной работой рук, следить за одноопорным скольжением, выпрямлением толчковой ноги. 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 36 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание ловкости и быстроты, средством эстафет.
2. Воспитание координационных способностей.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение эстафет с мячами, обручами и без предметов.
2. Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.