

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра физического воспитания

Методические указания для обучающихся  
по освоению дисциплин  
«Б.1Б.5 Физическая культура и спорт» и  
«Б.1В.ДВ.9 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

22.03.01 Материаловедение и технологии материалов  
(код и наименование направления подготовки)

Материаловедение и технологии материалов в машиностроении  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

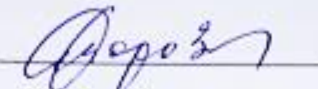
очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2014, 2016

Орск 2017

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин «Б.1Б.5 Физическая культура и спорт» и «Б.1В.ДВ.9 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» предназначены для обучающихся очной и заочной формы обучения направления подготовки 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

Составитель  О.В. Морозов

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 10 от 07 июня 2017 г.

Зав. каф. физического воспитания,  
канд. пед. наук, доцент

 О.В. Морозов

© Морозов О.В., 2017  
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2017

## Содержание

1.1 Методические указания по написанию реферата по дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и элективным дисциплинам (модулям) физической культуры и спорта.....	4
1.2 Основные требования к выбору темы и написанию реферата.....	4
1.3 Процедура защиты реферата.....	5
2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Спортивные игры».....	5
3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Общая физическая подготовка».....	8
4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Футбол».....	10
5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Баскетбол»....	10
6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Настольный теннис».....	10

## **1 Методические указания по написанию реферата по дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и элективным дисциплинам (модулям) физической культуры и спорта**

Реферат является одной из форм текущего контроля знаний студентов. Его назначение состоит в проверке степени усвоения материала конкретной темы изучаемого курса. Темы рефератов и формы их выполнения определяются преподавателем, который объявляет об этом в начале изучения учебной дисциплины. Одновременно преподаватель представляет студентам список примерных тем рефератов. После предварительного согласования с преподавателем студенты могут писать реферат по самостоятельно выбранной ими теме.

Приступать к подготовке и написанию реферата следует после изучения основных положений учебного курса на основе того или иного учебника (учебного пособия) и дополнительной учебной литературы, а также материала по избранной теме. Список рекомендуемых источников следует рассматривать как основу для начала самостоятельного поиска.

План реферата и подбор материала разрабатываются студентами, как правило, самостоятельно не прибегая к механическому переписыванию учебной или научной литературы. Объем реферата не должен превышать 15 страниц.

### **1.2 Основные требования к выбору темы и написанию реферата**

1. Выбранная тема должна содержать определенную проблему и быть адекватной пройденному материалу по объему и степени научности. Кроме того она должна вызывать интерес у студента.

2. Тема должна быть сформулирована грамотно с литературной точки зрения;

3. Должна соблюдаться определенная форма (титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список использованной литературы).

4. При наличии сносок в реферате на использованные научные источники, сноски должны содержать: фамилию и инициалы автора (авторов), название работы, место ее издания, год издания, номер страницы (страниц). Для статьи - название журнала, книги, газеты, в которой данная статья была опубликована.

5. К реферату прилагается список источников (специальных, нормативных, научных), которой автор пользовался в процессе подготовки реферата. Количество источников должно быть не менее трех.

6. Реферат должен быть представлен в установленный преподавателем срок. Работа, выполненная без соблюдения требований или не полностью, не засчитывается и возвращается на доработку.

7. Вверху титульного листа указывается название учебного заведения, в центре тема реферата, ниже темы справа - Ф.И.О. студента, группу, Ф.И.О. руководителя. Внизу титульного листа - город и год написания.

8. Следующим после титульного листа должно идти содержание с указанием страниц. В содержании указываются: введение, основная часть (с заголовками), заключение и список литературы.

9. Введение должно быть осмыслением основной части реферата. Оно должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата.

Очень важно уметь выделить цель, а также задачи. Обычно одна задача ставится на один параграф реферата. Введение должно содержать также краткий обзор изученной литературы по рассматриваемой теме. Объем введения обычно составляет одна - две страницы текста. При написании основной части необходимо обратить внимание на обоснованное распределение материала на параграфы, умение формулировать их название, соблюдение логики изложения. Заключение, так же как и введение, должно

быть осмыслением основной части реферата. В заключении формируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения одна - две страницы.

Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам автора или по названиям сборников). Необходимо указать автора, название источника, место издания, название издательства, год издания, количество страниц.

### **1.3 Процедура защиты реферата**

Студент, защищающий реферат, в течение 10-15 минут должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах, после чего преподаватель задаёт вопросы по представленной проблеме. Оценка складывается из: соблюдения формальных требований к реферату; грамотного раскрытия темы, умения четко рассказать о представленном реферате, способностью понять суть задаваемых по работе вопросов и сформулировать точные ответы на них.

## **2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Спортивные игры»**

### **Раздел ОФП**

1. Отдельные стимулирующие упражнения силового характера, выполняемые непосредственно перед основными упражнениями, обеспечивают тонизирующий эффект.
2. В период развития выносливости у студентов необходимо придерживаться следующего:
3. – при выполнении упражнений обращать внимание на амплитуду движения и скорость выполнения, на время появления максимальных мышечных усилий;
4. – наибольший эффект достигается упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;
5. – в прыжковых упражнениях число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 раз с преодолением собственного веса; 10-15 раз в упражнениях с применением малых отягощений;
6. – нецелесообразно выполнять прыжковые упражнения в состоянии утомления, так как возникает замедление выполняемых движений;
7. – чередовать прыжковые упражнения с силовыми упражнениями, легким бегом и упражнениями на расслабление.
8. Величина внешнего отягощения, используемого для развития прыгучести не должна превышать 30 – 40% от индивидуального максимального отягощения.
9. В выполнении бега со старта с опорой на одну руку выполняем выход со старта в наклоне; согнутое колено маховой ноги движется вперед-вверх; движения рук согласованы с движением ног.
10. Подбор тренировочных упражнений во многом зависит от исходного
11. уровня физической подготовленности. Если студент не может подтянуться и одного раза, учиться подтягиванию следует вначале в облеченных условиях - в висе лежа на низкой перекладине. По мере роста показателя в этом упражнении увеличивать нагрузку можно за счет дополнительного отягощения, например, пояса со свинцовыми вкладышами. Далее с помощью партнера следует начинать подтягивания на высокой

перекладине. Когда занимающемуся удастся подтянуться самостоятельно 1-3 раза, можно усложнять упражнения (подтягивание в висе хватом сверху (большими пальцами внутрь); хватом снизу (большими пальцами наружу);

12. в разном хвате (одна рука хватом сверху, другая - снизу); на кончиках пальцев; в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 сек. при угле сгибания в локтевых суставах 90).

13. Во время подтягивания в висе лежа на низкой перекладине которое выполняется до касания грудью перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Ноги должны быть в упоре. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук чуть шире плеч. Опускание в исходное положение после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

14. Во время поднимания ног в висе на перекладине, которое выполняется силой (без маха) до касания перекладины, ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Опускание в вис (в исходное положение) должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

15. При выполнении указанных силовых упражнений также следует ориентироваться на методы максимальных, повторных, динамических и статических усилий. Силовые качества, развиваемые с помощью рассмотренных силовых упражнений, положительно влияют на результаты в других контрольных нормативах.

16. Во время выполнения упражнения, поднимания туловища из положения лежа на спине голова держится прямо, локти в стороны, дыхание ритмично. Повторения должны выполняться не быстро, с фиксацией всех фаз. Стопы не отрываются от опоры.

17. В упражнении сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях движения выполняется не быстро с фиксацией конечных точек. Руки сгибать до уровня, когда плечо опускается ниже горизонта (между предплечьем и плечом менее 90 град.).

18. Во время выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку держите корпус ровно и сохраняйте спину прямой. Руки располагаются на ширине плеч или чуть шире. При сгибании рук выполните выдох, при разгибании – вдох.

## **Раздел «Волейбол»**

19. Все действия волейболиста начинаются из положения стойки, т.к. это важное условие для выполнения элементов техники.

20. Волейболист должен быть готов стартовать до того, как мяч начал свой полет, и уже в начале бега определить направление перемещения.

21. В падениях самым существенным моментом является приземление, безопасность которого достигается перекатом на спине или груди.

22. Если более сильная рука – правая, чаще волейболисты отталкиваются в напрыгивании левой ногой, поэтому перед прыжком они посылают вперед правую ногу, что является более целесообразным для удара правой рукой.

23. Для удара необходим энергичный замах рукой с разворачиванием туловища игрока несколько вправо.

24. В зависимости от игровой ситуации и индивидуальных особенностей игроков мяч в игру вводят в игру нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой и верхней боковой подачей.

25. При нижних и верхних передачах главное значение имеет работа ног, их активность и точное положение предплечий под мячом.

26. При нападающем ударе (прямой и боковой) важными частями являются разбег, прыжок и хлесткое движение кистью.

27. При блокировании руки над сеткой не должны выноситься преждевременно. Только определив наиболее вероятное направление удара, он закрывает это направление.
28. В игре большего успеха добиваются те команды, которые при организации тактических действий учитывают и используют индивидуальные особенности игроков (нападающие, связующие, защитники).

### **Раздел «Баскетбол».**

29. Техника является рациональным средством игры для предупреждения хаотичного характера движений игроков на площадке.
30. В процессе игры баскетболист должен быть готов к любым неожиданным действиям: к бегу рывку, прыжкам, остановкам, поворотам.
31. Хорошая ловля мяча обеспечивает успешное выполнение других приемов, поэтому в первую очередь необходимо научиться ловле и передаче мяча одной рукой, двумя руками из различных исходных положений.
32. Точность бросков зависит от многих факторов и одним из них является хорошая техника броска двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.
33. Перехват – наиболее активный прием техники защиты, поэтому в первую очередь следует научиться перехвату-передаче, в т.ч. при ведении мяча.
34. Вырывание, выбивание, накрывание, отбивание – основные приемы противодействия противнику.
35. К основным чертам тактики следует отнести: быстроту атакующих действий, простоту комбинационного стиля игры, активные формы ведения игры в защите.
36. Важно распределять функции игроков: центральной и крайние нападающие, игроки задней линии.
37. Для успеха в игре необходимо использовать «стремительное нападение», «позиционное нападение» с различными вариантами.
38. Быстрота перехода к нападению зависит от индивидуальных действий: «держат» игрока «опекать» игрока, взаимодействовать с двумя и более игроками.
39. При защите всем составом следует применять концентрированную защиту, подвижную защиту (прессинг), смешанную защиту.
40. Для обучения технике игры следует использовать специальные упражнения и подвижные игры.

### **Раздел «Футбол»**

41. Футболист в среднем за игру владеет мячом примерно 3 минуты, остальное время играет без мяча. Отсюда важны рациональные технико-тактические действия игроков.
42. В первую очередь на высоком уровне необходимо овладеть игровыми приемами, т.к. они – суть футбола.
43. Успех игры во многом зависит от рациональной расстановки игроков, маневренности в нападении и защите.
44. Финты – вершина технико-тактического мастерства футболиста. Это сочетание игровых приемов в действии или их имитации, в основу которых положено повторение обманных движений.
45. Необходимо грамотно построить индивидуальные действия каждого игрока в зависимости от выполняемых ими функций: защитники (крайние и центральные) игроки средней линии (атакующего плана, диспетчеров и полузащитников, игроков передней линии, игроков крайней и центральной нападающих)

46. Важно обучить вратаря грамотно руководить действиями партнеров в защите.
47. Для совершенствования групповых тактических действий необходимо в учебно-тренировочном процессе постоянно решать тактические задачи посредством комбинации.
48. Наигранные комбинации формируют игровое мышление, однако в основе нападения остаются два направления: быстрое и позиционное нападения.
49. Групповые действия в защите направлены на противодействие в комбинационной игре команды соперника посредством тактически верного выбора позиции. Отсюда страховка, создание искусственного положения «вне игры», построение стенки и др. имеет важное значение.
50. При методике обучения технике игры необходимо соблюдать алгоритм изучения технических приемов и подвижные игры, в которых широко представлены ускорение, остановки, прыжки, жонглирование, обманные действия.

### **Раздел «Настольный теннис»**

51. Последовательность обучения игре в теннис: обучение стойкам, перемещениям, ударам.
52. Широкое использование вспомогательных упражнений с мячом и ракеткой.
53. Освоение техники ударов должно идти в определенной последовательности: удар толчком, удар подставкой.
54. Залог успеха – усложненная подача «челнок», «веер» «накат», «топ-спин».
55. В тактике игры целесообразно обучать различным сериям ударов в определенном ритме и темпе.
56. Лучшим техническим элементом игры являются комбинации, поэтому необходимо практиковать арсенал приемов.
57. Техническое мастерство неразрывно связано со способностью к быстрой оценке игровой ситуации, прогнозированию развития событий и умения корректировать собственные действия. Задача спортсмена и тренера преподавателя довести ограниченное количество тактических действий до автоматизма.
58. Наиболее успешные тактические комбинации: укороченная подача с последующим атакующим ударом (эффект ее заключается в неожиданности); атакующий удар по завышенному укороченному мячу; Заставить противника сместиться в какую-либо сторону и быстро послать мяч в открывшийся угол.
59. На начальном этапе спортсмену предлагается наиболее простые имитационные удары. Дальнейшее совершенствование техники идет по пути повышения точности и силы удара в быстром темпе.
60. На этапе совершенствования выполняются крученые подачи, другие сложные задачи в разных направлениях.
61. Важным методическим моментом является формирование определенного стиля игры.

### **3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Общая физическая подготовка»**

1. Отдельные стимулирующие упражнения силового характера, выполняемые непосредственно перед основными упражнениями, обеспечивают тонизирующий эффект.



2. В период развития выносливости у студентов необходимо придерживаться следующего:

– при выполнении упражнений обращать внимание на амплитуду движения и скорость выполнения, на время появления максимальных мышечных усилий;

– наибольший эффект достигается упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;

– в прыжковых упражнениях число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 раз с преодолением собственного веса; 10-15 раз в упражнениях с применением малых отягощений;

– нецелесообразно выполнять прыжковые упражнения в состоянии утомления, так как возникает замедление выполняемых движений;

– чередовать прыжковые упражнения с силовыми упражнениями, легким бегом и упражнениями на расслабление.

3. Величина внешнего отягощения, используемого для развития прыгучести не должна превышать 30 – 40% от индивидуального максимального отягощения.

4. В выполнении бега со старта с опорой на одну руку выполняем выход со старта в наклоне; согнутое колено маховой ноги движется вперед-вверх; движения рук согласованы с движением ног.

5. Подбор тренировочных упражнений во многом зависит от исходного уровня физической подготовленности. Если студент не может подтянуться и одного раза, учиться подтягиванию следует вначале в облегченных условиях - в висе лежа на низкой перекладине. По мере роста показателя в этом упражнении увеличивать нагрузку можно за счет дополнительного отягощения, например, пояса со свинцовыми вкладышами. Далее с помощью партнера следует начинать подтягивания на высокой перекладине. Когда занимающемуся удастся подтянуться самостоятельно 1-3 раза, можно усложнять упражнения (подтягивание в висе хватом сверху (большими пальцами внутрь); хватом снизу (большими пальцами наружу); в разном хвате (одна рука хватом сверху, другая - снизу); на кончиках пальцев; в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 сек. при угле сгибания в локтевых суставах 90).

6. Во время подтягивания в висе лежа на низкой перекладине которое выполняется до касания грудью перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Ноги должны быть в упоре. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук чуть шире плеч. Опускание в исходное положение после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

7. Во время поднимания ног в висе на перекладине, которое выполняется силой (без маха) до касания перекладины, ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Опускание в вис (в исходное положение) должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

8. При выполнении указанных силовых упражнений также следует ориентироваться на методы максимальных, повторных, динамических и статических усилий. Силовые качества, развиваемые с помощью рассмотренных силовых упражнений, положительно влияют на результаты в других контрольных нормативах.

9. Во время выполнения упражнения, поднимания туловища из положения лежа на спине голова держится прямо, локти в стороны, дыхание ритмично. Повторения должны выполняться не быстро, с фиксацией всех фаз. Стопы не отрываются от опоры.

10. В упражнении сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях движения выполняется не быстро с фиксацией конечных точек. Руки сгибать до уровня, когда плечо опускается ниже горизонта (между предплечьем и плечом менее 90 град.).

Во время выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку держите корпус ровно и сохраняйте спину прямой. Руки располагаются на ширине плеч или чуть шире. При сгибании рук выполните выдох, при разгибании – вдох.

#### **4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Футбол»**

1. Футболист в среднем за игру владеет мячом примерно 3 минуты, остальное время играет без мяча. Отсюда важны рациональные технико-тактические действия игроков.
2. В первую очередь на высоком уровне необходимо овладеть игровыми приемами, т.к. они – суть футбола.
3. Успех игры во многом зависит от рациональной расстановки игроков, маневренности в нападении и защите.
4. Финты – вершина технико-тактического мастерства футболиста. Это сочетание игровых приемов в действии или их имитации, в основу которых положено повторение обманных движений.
5. Необходимо грамотно построить индивидуальные действия каждого игрока в зависимости от выполняемых ими функций: защитники (крайние и центральные) игроки средней линии (атакующего плана, диспетчеров и полузащитников, игроков передней линии, игроков крайней и центральной нападающих)
6. Важно обучить вратаря грамотно руководить действиями партнеров в защите.
7. Для совершенствования групповых тактических действий необходимо в учебно-тренировочном процессе постоянно решать тактические задачи посредством комбинации.
8. Наигранные комбинации формируют игровое мышление, однако в основе нападения остаются два направления: быстрое и позиционное нападения.
9. Групповые действия в защите направлены на противодействие в комбинационной игре команды соперника посредством тактически верного выбора позиции. Отсюда страховка, создание искусственного положения «вне игры», построение стенки и др. имеет важное значение.
10. При методике обучения технике игры необходимо соблюдать алгоритм изучения технических приемов и подвижные игры, в которых широко представлены ускорение, остановки, прыжки, жонглирование, обманные действия.

#### **5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Баскетбол»**

1. Техника является рациональным средством игры для предупреждения хаотичного характера движений игроков на площадке.
2. В процессе игры баскетболист должен быть готов к любым неожиданным действиям: к бегу рывку, прыжкам, остановкам, поворотам.
3. Хорошая ловля мяча обеспечивает успешное выполнение других приемов, поэтому в первую очередь необходимо научиться ловле и передаче мяча одной рукой, двумя руками из различных исходных положений.
4. Точность бросков зависит от многих факторов и одним из них является хорошая техника броска двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.
5. Перехват – наиболее активный прием техники защиты, поэтому в первую очередь следует научиться перехвату-передаче, в т.ч. при ведении мяча.
6. Вырывание, выбивание, накрывание, отбивание – основные приемы противодействия противнику.
7. К основным чертам тактики следует отнести: быстроту атакующих действий, простоту комбинационного стиля игры, активные формы ведения игры в защите.

8. Важно распределять функции игроков: центральной и крайние нападающие, игроки задней линии.
9. Для успеха в игре необходимо использовать «стремительное нападение», «позиционное нападение» с различными вариантами.
10. Быстрота перехода к нападению зависит от индивидуальных действий: «держаться» игрока «опекать» игрока, взаимодействовать с двумя и более игроками.
11. При защите всем составом следует применять концентрированную защиту, подвижную защиту (прессинг), смешанную защиту.
12. Для обучения технике игры следует использовать специальные упражнения и подвижные игры.

## **6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Настольный теннис»**

1. Последовательность обучения игре в теннис: обучение стойкам, перемещениям, ударам.
2. Широкое использование вспомогательных упражнений с мячом и ракеткой.
3. Освоение техники ударов должно идти в определенной последовательности: удар толчком, удар подставкой.
4. Залог успеха – усложненная подача «челнок», «веер» «накат», «топ-спин».
5. В тактике игры целесообразно обучать различным сериям ударов в определенном ритме и темпе.
6. Лучшим техническим элементом игры являются комбинации, поэтому необходимо практиковать арсенал приемов.
7. Техническое мастерство неразрывно связано со способностью к быстрой оценке игровой ситуации, прогнозированию развития событий и умения корректировать собственные действия. Задача спортсмена и тренера преподавателя довести ограниченное количество тактических действий до автоматизма.
8. Наиболее успешные тактические комбинации: укороченная подача с последующим атакующим ударом (эффект ее заключается в неожиданности); атакующий удар по завышенному укороченному мячу; Заставить противника сместиться в какую-либо сторону и быстро послать мяч в открывшийся угол.
9. На начальном этапе спортсмену предлагается наиболее простые имитационные удары. Дальнейшее совершенствование техники идет по пути повышения точности и силы удара в быстром темпе.
10. На этапе совершенствования выполняются крученые подачи, другие сложные задачи в разных направлениях.
11. Важным методическим моментом является формирование определенного стиля игры.