

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

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

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

**Методические указания для обучающихся**

**по освоению дисциплин**

«Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Экономика предприятий и организаций

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очно-заочная

Методические указания предназначены для обучающихся очно-заочной формы обучения направления подготовки 38.03.01 Экономика профиля Экономика предприятий и организаций по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Составитель  О.В. Морозов

## **1 Методические указания по проведению лекционных занятий**

Лекция в ВУЗе является основной системообразующей формой организации учебного образовательного процесса.

Методические рекомендации по организации и проведению лекционных занятий являются неотъемлемой частью образовательного процесса в ВУЗе и должны обеспечивать преподавание дисциплины в соответствии с ФГОС ВО и учебным планом и быть нацелены на выполнение ряда задач:

- изложить важнейший материал программы курса дисциплины;
- ознакомить со структурой дисциплины, новейшими подходами и проблематикой в данной области;
- формировать у студентов потребность к самостоятельной работе с учебной, нормативной и научной литературой.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности студентов по овладению программным материалом учебной дисциплины.

Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Организационно-методической базой проведения лекционных занятий является рабочий учебный план направления.

При чтении лекций преподаватель имеет право самостоятельно выбирать формы и методы изложения материала, которые будут способствовать качественному его усвоению.

Рекомендации по работе студентов с конспектом лекций.

Изучение дисциплины студенту следует начинать с проработки рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

При конспектировании лекций студентам необходимо излагать услышанный материал кратко, своими словами, обращая внимание, на логику изложения материала, аргументацию и приводимые примеры

Лекционный материал следует просматривать в тот же день.

Рекомендуемую дополнительную литературу следует прорабатывать после изучения данной темы по учебнику и материалам лекции.

## **2. Методические указания по написанию реферата.**

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.

## **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.

## **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.

### 3. 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:

- 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.).

11. 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»**

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

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

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

15. 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.

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

17. 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.

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

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

20. При блокировании руки над сеткой не должны выноситься преждевременно. Только определив наиболее вероятное направление удара, он закрывает это направление.

21. В игре большего успеха добиваются те команды, которые при организации тактических действий учитывают и используют индивидуальные особенности игроков (нападающие, связующие, защитники).

### **Раздел «Баскетбол».**

22. Техника является рациональным средством игры для предупреждения хаотичного характера движений игроков на площадке.

23. В процессе игры баскетболист должен быть готов к любым неожиданным действиям: к бегу рывку, прыжкам, остановкам, поворотам.

24. 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.

25. 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.

26. Перехват – наиболее активный прием техники защиты, поэтому в первую очередь следует научиться перехвату-передаче, в т.ч. при ведении мяча.

27. Вырывание, выбивание, накрывание, отбивание – основные приемы противодействия противнику.

28. К основным чертам тактики следует отнести: быстроту атакующих действий, простоту комбинационного стиля игры, активные формы ведения игры в

защите.

29. Важно распределять функции игроков: центральной и крайние нападающие, игроки задней линии.

30. Для успеха в игре необходимо использовать «стремительное нападение», «позиционное нападение» с различными вариантами.

31. Быстрота перехода к нападению зависит от индивидуальных действий: «держат» игрока «опекать» игрока, взаимодействовать с двумя и более игроками.

32. При защите всем составом следует применять концентрированную защиту, подвижную защиту (прессинг), смешанную защиту.

33. Для обучения технике игры следует использовать специальные упражнения и подвижные игры.

### **Раздел «Футбол»**

34. Футболист в среднем за игру владеет мячом примерно 3 минуты, остальное время играет без мяча. Отсюда важны рациональные технико-тактические действия игроков.

35. В первую очередь на высоком уровне необходимо овладеть игровыми приемами, т.к. они – суть футбола.

36. Успех игры во многом зависит от рациональной расстановки игроков, маневренности в нападении и защите.

37. Финты – вершина технико-тактического мастерства футболиста. Это сочетание игровых приемов в действии или их имитации, в основу которых положено повторение обманных движений.

38. 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)

39. Важно обучить вратаря грамотно руководить действиями партнеров в защите.

40. Для совершенствования групповых тактических действий необходимо в учебно-тренировочном процессе постоянно решать тактические задачи посредством комбинации.

41. Наигранные комбинации формируют игровое мышление, однако в основе нападения остаются два направления: быстрое и позиционное нападения.

42. 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. имеют важное значение.

43. 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»**

44. Последовательность обучения игре в теннис: обучение стойкам, перемещениям, ударам.

45. Широкое использование вспомогательных упражнений с мячом и ракеткой.

46. Освоение техники ударов должно идти в определенной последовательности: удар толчком, удар подставкой.

47. Залог успеха – усложненная подача «челнок», «веер» «накат», «топ-спин».

48. В тактике игры целесообразно обучать различным сериям ударов в

определенном ритме и темпе.

49. Лучшим техническим элементом игры являются комбинации, поэтому необходимо практиковать арсенал приемов.

50. 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.

51. 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.

52. На начальном этапе спортсмену предлагается наиболее простые имитационные удары. Дальнейшее совершенствование техники идет по пути повышения точности и силы удара в быстром темпе.

53. На этапе совершенствования выполняются крученые подачи, другие сложные задачи в разных направлениях.

54. Важным методическим моментом является формирование определенного стиля игры.

#### **4. 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.

## **5. 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.

## **6. 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: «держат» 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.

## **7. 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.

Основная и дополнительная литература представлена в рабочих программах дисциплин (модулей).