



Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Самарская государственная
сельскохозяйственная академия»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

В. А. Мезенцева

Организация и методика проведения занятий по физической культуре в вузе

Методические указания для практических занятий

Кинель
РИЦ СГСХА
2015

УДК 736 (07)
ББК 75 Р
М-44

Мезенцева, В. А.

М-44 Организация и методика проведения занятий по физической культуре в вузе : методические указания для практических занятий / В. А. Мезенцева. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2015. – 48 с.

В методических указаниях конкретизированы отдельные разделы рабочей программы по физической культуре – лёгкая атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика. Содержание методических указаний позволяет использовать средства физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья, физического развития. В учебном издании представлены основные методы, принципы построения занятий, техника выполнения базовых элементов легкой атлетики, приводятся упражнения для изучения и совершенствования различных игровых приемов в футболе, волейболе, баскетболе. Методические указания соответствуют основным требованиям рабочей программы «Физическая культура» для бакалавров в ФГБОУ ВПО Самарская ГСХА.

© Мезенцева В. А., 2015
© ФГБОУ ВПО Самарская ГСХА, 2015

Оглавление

Предисловие	4
1. Легкая атлетика	5
1.1. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.....	5
1.2. Методика обучения кроссовому бегу.....	8
1.3. Методика обучения бегу на короткие дистанции.....	9
1.4. Методика бучения метанию гранаты.....	12
2. Футбол. Методика обучения	14
3. Волейбол	17
3.1. Методика обучения стойкам и перемещениям, передача мяча двумя руками сверху.....	17
3.2. Прием и передача мяча в волейболе.....	18
3.3. Обучение подачам.....	20
4. Баскетбол	25
4.1. Передвижение, прыжки, остановки и повороты.....	25
4.2. Ловля мяча.....	26
4.3. Передачи мяча.....	27
4.4. Броски в корзину.....	29
4.5. Ведение мяча.....	31
4.6. Финты.....	32
4.7. Техника передвижений.....	34
4.8. Техника овладения мячом и противодействия.....	35
5. Атлетическая гимнастика	37
Рекомендуемая литература	47

Предисловие

Цель данных методических указаний – научить студентов методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, для обеспечения профессиональной, физической, психофизической надежности, необходимой для социальной мобильности и устойчивости в обществе, совершенствования общей физической подготовленности.

В методических указаниях отражены особенности современной методики занятий физической культурой: комплексный подход в решении задач учебно-тренировочного процесса – сочетание физического развития с умственным, нравственным и эстетическим развитием; формирование знаний в процессе освоения практических умений и навыков; формирование осанки, улучшение телосложения; удовлетворение интереса к популярным среди молодежи видам упражнений; развитие самостоятельности с целью воспитания привычки к ежедневным занятиям оздоровительной физической культурой и спортом.

В результате изучения данных методических указаний у студентов формируются компетенции, связанные с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, для последующего применения полученных знаний, навыков и умений, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

1. Легкая атлетика

1.1. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции

При подготовке бегунов на средние и длинные дистанции в первую очередь необходимо научить их правильным, наиболее эффективным и экономным движениям. Процесс обучения технике бега рекомендуется строить в следующей последовательности.

Задача 1. *Создать представление о беге на средние и длинные дистанции.*

Средства обучения бегу:

- рассказ о дистанциях для мужчин и женщин, о высших достижениях в беге, местах проведения бега, об основных правилах соревнований по легкой атлетике;
- демонстрация техники бега.

Задача 2. *Обучение технике бега маховым шагом на прямой дистанции и на повороте.*

Средства обучения бегу:

- демонстрация техники бега маховым шагом на прямом отрезке 80-100 м;
- краткий разбор основных моментов бега (постановка стоп на грунт, толчок, подъем бедра, наклон туловища и движение рук);
- бег по прямой на 80-100 м маховым шагом в среднем темпе;
- движение руками, стоя на месте и в беге;
- разбор основных положений при беге на повороте (постановка стоп, наклон туловища, работа рук);
- демонстрация техники бега по повороту на 80 и 100 м;
- бег на 50-60 м при входе в поворот;
- бег на 80-100 м при входе в поворот и по повороту;
- бег на 50-60 м при выходе с поворота;
- бег на 100-120 м на повороте.

Методические указания по методике обучения бегу

При изучении техники бега маховым шагом по прямой дистанции или на повороте демонстрация бега может быть выполнена преподавателем или же занимающимся. Обучение осуществляется путем многократного бега на отрезках по прямой в 80-100 м.

При этом преподаватель контролирует:

- постановку ноги на грунт с передней части стопы;