

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

**Методические рекомендации для  
самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Б1.Б.31 Физическая культура и спорт

**Направление подготовки 06.03.01 Биология**

**Профиль образовательной программы Микробиология**

**Форма обучения очная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Методические рекомендации по подготовке к занятиям .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Легкая атлетика .....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Волейбол.....</b>	<b>4</b>
<b>1.3 Гимнастика.....</b>	<b>4</b>
<b>1.4 Легкая атлетика.....</b>	<b>4</b>
<b>1.5 Баскетбол.....</b>	<b>5</b>
<b>1.6 Лыжная подготовка.....</b>	<b>5</b>

## **1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ**

### **1.1 ПЗ - 1 Легкая атлетика**

При подготовки к занятию необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При самостоятельном изучении бега на короткие дистанции необходимом выяснить фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). При изучении низкого старта обратить внимание на правильное принятия исходного положения (и.п.) и выполнение команд. При изучении - финиширования выяснить 2 варианта.

### **ПЗ – 2 Волейбол**

При подготовки к занятию необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятия стойки, и на и.п. волейболиста при перемещениях. При изучении подач и передач необходимо так же определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

### **ПЗ – 3 Гимнастика**

При подготовки к занятию необходимо знать необходимую технику перекатов и кувыроков, необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей. Изучение вопроса работы на перекладине важно соблюдение страховки и применение повышенной опоры.

### **ПЗ – 4 Легкая атлетика**

При подготовки к занятию необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При самостоятельном изучении данных вопросов необходимо разобраться, как правильно подобрать лыжный инвентарь, в правильном принятии и.п. и технике отталкивания от снега и в способах подъемов и спусков.

### **ПЗ – 5        Баскетбол**

При подготовки к занятию необходимо технику бросков, ловли и передачи мяча, необходимо определить значение правильного принятия и правильное движения рук.

### **ПЗ – 6        Лыжная подготовка**

При подготовки к занятию необходимо знать отличие данных шагов, а так же согласованность движений ногами и руками во время движения.