

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направление подготовки (специальность) 09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

**Профиль образовательной программы “Автоматизированные системы обработки информации и управления”**

**Форма обучения заочная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Методические указания по проведению практических занятий**

## **1.Методические указания по проведению практических занятий**

### **1.1 Практическое занятие №1 (2 часа)**

Тема: «Легкая атлетика»

#### **1.1.1 Задание для работы:**

- 1.Обучение технике бега на короткие дистанции
- 2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

#### **1.1.2 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.

Кроссовая подготовка 20 минут.

#### **1.1.3 Результаты и выводы:**

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

### **1.2 Практическое занятие №2 (2 часа)**

Тема: О.Ф.П. (общая физическая подготовка)

#### **1.2.1 Задание для работы:**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке

#### **1.2.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка.

- 1.Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.
- 2.Выполнение наклонов и махов стоя около гимнастической стенке

#### **1.2.3 Результаты и выводы.**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.3 Практическое занятие №3 (2 часа)**

Тема: «Волейбол»

#### **1.3.1 Задание для работы:**

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

#### **1.3.2 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.

#### **1.3.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.4 Практическое занятие №4 (2 часа)**

Тема. «Футбол»

#### **1.4.1 Задание для работы:**

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

#### **1.4.2 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.

#### **1.4.3 Результаты и выводы:**

Обучение техники 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.