

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б. 1. Б.22 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль подготовки: «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

Форма обучения: заочная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические указания по проведению практических занятий.....	3
---	----------

Практическое занятие 1 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Специальные беговые упражнения.

Ускорения 6 раз по 40 метров. Прыжковые упражнения. Повторный бег по 50 метров 3-4 раза.

Кроссовая подготовка 20 минут.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

Практическое занятие 2 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание скоростных способностей.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки, жим в положении лежа на спине), сгибание и разгибание рук с гантелями (с различным положением рук).

2.Бег 20, 30. 50 метров с отдыхом (ходьба), повторить 3-5 раз

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 3 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

- 1.Обучение технике ловли и передачи мяча.
- 2.Обучение технике ведения мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

2.Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

Результаты и выводы:

1.Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе

2. Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

Практическое занятие 4 (2 часа)

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

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.