

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б. 1. Б.20 Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность) 27.03.04 Управление в технических системах

Профиль подготовки (специализация) Интеллектуальные системы обработки информации и управления

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические указания по проведению практических занятий

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.