

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1. В.28 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 35.03.01 Лесное дело

Профиль образовательной программы Лесное хозяйство

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 (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.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

Практическое занятие 2 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

- 1.Обучение технике попеременного двухшажного хода.
- 2.Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Следить за правильной работой рук, следить за одноопорным скольжением, выпрямлением толчковой ноги. Следить за согласованными движениями рук и ног, одноопорным скольжением, завершением толчка ногами, правильной работой рук.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 3 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега на средние дистанции
2. Воспитание силовых качеств.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза. Бег на 50 метров х 3-4 раза.

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки

через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.
Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 4 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

Задание для работы:

1. Обучение технике одновременного бесшажного хода.
2. Совершенствование техники четверёхшажного хода.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Работа на учебном кругу. Имитация движения руками (руки выносятся вперед на уровне плеч, резкий наклон вниз, ноги в коленях не сгибать). Руки назад за туловище. Выпрямление плавное.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.