

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б3. Б.26 Физическая культура и спорт**

**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: Легкая атлетика

Задание для работы:

1. Обучение технике разбега в прыжках в длину.

2.Обучение технике прыжка в длину, способом согнув ноги

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.

Выполнение прыжка, подтягивая колени к груди на месте, прыжок в длину способом согнув ноги с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **Практическое занятие 3 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1.Обучение техники финиширования.

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

### **Практическое занятие 4 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1.Обучение технике эстафетного бега

2.Воспитание скоростной выносливости

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.