

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.Б.19 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 35.03.06 «Агроинженерия»

Профиль образовательной программы «Электрооборудование и электротехнологии»

Форма обучения заочная

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. Методические материалы по проведению практических занятий | 3 |
| 1.1 Практическое занятие № ПЗ-1 Легкая атлетика | 3 |
| 1.2 Практическое занятие № ПЗ-2 Легкая атлетика | 3 |
| 1.3 Практическое занятие № ПЗ-3 Баскетбол | 3 |
| 1.4 Практическое занятие № ПЗ-4 Футбол | 4 |

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Практическое занятие № ПЗ-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 (медленный бег, ОРУ) 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 № ПЗ-2 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

1.2.1 Задание для работы:

1. Обучение технике низкого старта.
2. Совершенствование технике бега по дистанции.

1.2.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Выполнение команды «на старт», положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Совершенствование техники бега по дистанции 400 метров.

Упражнения на расслабление.

1.2.3 Результаты и выводы:

Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

1.3 Практическое занятие № ПЗ-3 (2 часа).

Тема Баскетбол

1.3.1 Задание для работы:

1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.

2. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.

1.3.2 Краткое описание проводимого занятия:

1. Имитация передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательно движение к мячу).
2. При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

1.3.3 Результаты и выводы:

Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

1.4 Практическое занятие № ПЗ-4 (2 часа).

Тема Футбол

1.4.1 Задание для работы:

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

1.4.2 Краткое описание проводимого занятия:

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.