

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.17 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Направление подготовки 35.03.06 «Агроинженерия»**

**Профиль образовательной программы «Электрооборудование и электротехнологии»**

**Форма обучения заочная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Методические материалы по проведению практических занятий .....</b>	<b>3</b>
<b>Практическое занятие № ПЗ-1 Легкая атлетика .....</b>	<b>3</b>
<b>Практическое занятие № ПЗ-2 Легкая атлетика .....</b>	<b>3</b>
<b>Практическое занятие № ПЗ-3 Спортивные игры .....</b>	<b>3</b>
<b>Практическое занятие № ПЗ-4 Спортивные игры .....</b>	<b>4</b>

# **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 техники 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 Спортивные игры**

### **1.3.1 Задание для работы:**

1. Обучение технике 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 обязательное 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 Спортивные игры**

#### **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