

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность) 35.03.06 «Агроинженерия»

Профиль образовательной программы Технический сервис в АПК

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 Баскетбол.....	3
1.3 Практическое занятие № ПЗ-3 Общая физическая подготовка.....	3
1.4 Практическое занятие № ПЗ-4 Футбол.....	3

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Практическое занятие № 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 № 2 (2 часа)

Тема: «Баскетбол»

1.2.1 Задание для работы:

1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди
2. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча

1.2.2 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.

1.2.3 Результаты и выводы:

Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

1.3 Практическое занятие № 3 (2 часа)

Тема: «Общая физическая подготовка»

1.3.1 Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

1.3.2 Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.
2. Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке

1.3.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.4 Практическое занятие № 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.