

**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

|  |          |
|--|----------|
| <b>1. Методические материалы по проведению практических занятий.....</b> | <b>3</b> |
| <b>1.1 Практическое занятие № ПЗ-1 Легкая атлетика.....</b>              | <b>3</b> |
| <b>1.2 Практическое занятие № ПЗ-2Баскетбол.....</b>                     | <b>3</b> |
| <b>1.3 Практическое занятие № ПЗ-3 Общая физическая подготовка.....</b>  | <b>3</b> |
| <b>1.4 Практическое занятие № ПЗ-4 Футбол.....</b>                       | <b>3</b> |

# **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 обязательно движение к мячу).  
2. При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

### **1.2.3 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.