

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направление подготовки (специальность) 35.03.06 Агроинженерия
Профиль образовательной программы Технический сервис в АПК
Форма обучения заочная**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические материалы по выполнению практических занятий.....	3
1.1 Практическое занятие № ПЗ-1 Легкая атлетика.....	3
1.2 Практическое занятие № ПЗ-2 Общая физическая подготовка.....	3
1.3 Практическое занятие № ПЗ-3 Волейбол.....	3
1.4 Практическое занятие № ПЗ-4 Футбол.....	4

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: «Общая физическая подготовка»

1.2.1 Задание для работы:

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

1.2.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

1.2.3 Результаты и выводы:

Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

1.3 Практическое занятие №3(2 часа).

Тема: «Волейбол»

1.3.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике стойки волейболиста.
- 2.Обучение технике перемещений волейболиста

1.3.2 Краткое описание проводимого занятия:

И.П средняя стойка , ноги согнуты . Руки согнуты перед грудью центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы . Одна нога впереди.И.П. средняя стойка . ноги согнуты приставные шаги влево, вправо, спиной вперед . Руки согнуты перед грудью.

1.3.3 Результаты и выводы:

Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

1.4 Практическое занятие №4(2 часа).

Тема: «Футбол»

1.14.1 Задание для работы:

1. Обучение техники ударов по мячу ногой.
2. Обучение техники удара по 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:

Студенты правильно выполнили поставленные задачи