

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б 1. В.20 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направление подготовки:** 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза»

**Профиль подготовки:** Ветеринарно-санитарная экспертиза

**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-2 Баскетбол .....</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Практическое занятие № ПЗ-3 Волейбол .....</b>	<b>3</b>
<b>1.4 Практическое занятие № ПЗ-4 Лыжная подготовка .....</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 низкого старта
2. Совершенствование технике бега по дистанции.

#### **1.1.2 Краткое описание проводимого занятия**

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров.

Упражнения на расслабление

#### **1.1.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.2 Практическое занятие №2 (2 часа)**

Тема: «Баскетбол»

#### **1.2.1 Задание для работы:**

1. Обучение технике стойки баскетболиста.
2. Обучение технике перемещений баскетболиста.

#### **1.2.2 Краткое описание проводимого занятия.**

Разминка.

И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы.

И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, вперед, назад. Руки согнуты перед грудью.

#### **1.2.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.3 Практическое занятие №3 (2 часа)**

Тема: «Волейбол»

#### **1.3.1 Задание для работы:**

1. Обучение технике подачи мяча.
2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

#### **1.3.2 Краткое описание проводимого занятия.**

Разминка.

Имитация подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах и через сетку.

Имитация передачи мяча. Выполнение передачи мяча в парах, выполнение передачи мяча через сетку.

#### **1.3.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

### **1.4 Практическое занятие № 4 (2 часа)**

Тема: «Лыжная подготовка»

#### **1.4.1. Задание для работы:**

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.

#### **1.4.2. Краткое описание проводимого занятия:**

Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря (как правильно подобрать лыжи и лыжные палки). Выполнение строевых команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На лыжи становись!». Перемещение переступанием вправо и влево. Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.

#### **1.4.3. Результаты и выводы:**

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.