

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
Кафедра «Физвоспитания и спорта»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1. В.20 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки (специальность) : 36.03.02 Зоотехния**

**Профиль подготовки (специализация) : Технология производства  
продуктов животноводства**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1.Методические указания по проведению практических занятий**

#### **Практическое занятие 1 (2 часа)**

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1.Обучение технике бега на короткие дистанции

2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения.

Ускорения 6 раз по 40 метров. Прыжковые упражнения. Повторный бег по 50 метров 3-4 раза.

Кроссовая подготовка 20 минут.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

#### **Практическое занятие 2 (2 часа)**

Тема: Лыжная подготовка.

Задание для работы:

1.Обучение технике попеременного двухшажного хода.

2.Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Следить за правильной работой рук, следить за одноопорным скольжением, выпрямлением толчковой ноги. Следить за согласованными движениями рук и ног, одноопорным скольжением, завершением толчка ногами, правильной работой рук.

Результаты и выводы:

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.