

**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): Экономика

Профиль образовательной программы: Финансы и кредит

Форма обучения: заочная

СОДЕРЖАНИЕ

• Методические указания по проведению практических занятий	3
• Практическое занятие № ПЗ-1 Футбол	3
• Практическое занятие № ПЗ-2 Легкая атлетика	3
• Практическое занятие № ПЗ-3 Гимнастика.....	3
• Практическое занятие № ПЗ-4 Общая физическая подготовка	4

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1 Практическое занятие № 1 (2 часа).

Тема: Футбол

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

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.

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.

2. Практическое занятие №2 (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 (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.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

3 Практическое занятие № 3 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувырков;
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

2. Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.

Результаты и выводы:

В результате студенты справились с заданиями.

4 Практическое занятие № 4 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

Задание для работы:

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

Краткое описание проводимого занятия:

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

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.