

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

**Методические рекомендации для
самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Б1.В.22 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование

Профиль образовательной программы: Экология

Форма обучения: очная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организация самостоятельной работы	3
2. Методические рекомендации по выполнению курсовой работы (проекта)(не предусмотрено РУП).....	5
3. Методические рекомендации по подготовке реферата/эссе (не предусмотрено РУП).....	5
4. Методические рекомендации по выполнению индивидуальных домашних задания (не предусмотрено РУП).....	5
5. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов (не предусмотрено РУП).....	5
6. Методические материалы по проведению практических занятий	6
6.1 Практическое занятие № ПЗ-1 Легкая атлетика.....	6
6.2 Практическое занятие № ПЗ-2 Легкая атлетика.....	6
6.3 Практическое занятие № ПЗ-3 Волейбол.....	6
6.4 Практическое занятие № ПЗ-4 Гимнастика.....	7
6.5 Практическое занятие № ПЗ-5 Гимнастика.....	7
6.6 Практическое занятие № ПЗ-6 Легкая атлетика.....	7
6.7 Практическое занятие № ПЗ-7 Легкая атлетика.....	8
6.8 Практическое занятие № ПЗ-8 Баскетбол.....	8
6.9 Практическое занятие № ПЗ-9 Баскетбол.....	8
6.10 Практическое занятие № ПЗ-10 Волейбол.....	9
6.11 Практическое занятие № ПЗ-11 Легкая атлетика.....	9
6.12 Практическое занятие № ПЗ-12 Гимнастика.....	9
6.13 Практическое занятие № ПЗ-13 О.Ф.П.....	10
6.14 Практическое занятие № ПЗ-14 О.Ф.П.....	10
6.15 Практическое занятие № ПЗ-15 Волейбол.....	10
6.16 Практическое занятие № ПЗ-16 Волейбол.....	11
6.17 Практическое занятие № ПЗ-17 Баскетбол.....	11
6.18 Практическое занятие № ПЗ-18 Баскетбол.....	11
6.19 Практическое занятие № ПЗ-19 Легкая атлетика.....	12

6.20 Практическое занятие № ПЗ-20 Легкая атлетика.....	12
---	-----------

1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.1. Организационно-методические данные дисциплины

№ п.п	Наименование темы	Общий объем часов по видам самостоятельной работы (из табл. 5.1 РПД)				
		подготовка курсового проекта (работы)	подготовка реферата/эссе	индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	самостоятельное изучение вопросов (СИБ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1-2 Легкая атлетика					
2	Тема 3 Волейбол					
3	Тема 4-5 Гимнастика					
4	Тема 6-7 Легкая атлетика					
5	Тема 1-3 Легкая атлетика					6
6	Тема 4-5 Волейбол					4
7	Тема 6 Гимнастика					2
8	Тема 7-8 Легкая атлетика					4
9	Тема 9-10 Баскетбол					4
10	Тема 11 Гимнастика					2
11	Тема 8-9 Баскетбол					

12	Тема 10 Волейбол					
13	Тема 11 Легкая атлетика					
14	Тема 12 Гимнастика					
15	Тема 13-14 О.Ф.П.					
16	Тема 15-16 Волейбол					
17	Тема 17-18 Баскетбол					
18	Тема 19-20 Легкая атлетика					
19	Тема 12-13 Легкая атлетика					4
20	Тема 14-15 Волейбол					4

**2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
КУРСОВОЙ РАБОТЫ (ПРОЕКТА) (не предусмотрено РУП)**

**3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА/ЭССЕ (не предусмотрено РУП)**

**4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ (не предусмотрено РУП)**

**5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ (не предусмотрено РУП)**

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (не предусмотрено РУП)

6.1 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

6.2 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. 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

6.3 Практическое занятие 3 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Обучение технике нижней передачи мяча
2. Обучение технике нижней боковой подачи мяча

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

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

Имитация нижней боковой подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.4 Практическое занятие 4 (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:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.5 Практическое занятие 5 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

- 1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
- 2.Обучение технике стойки на лопатках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.
Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно
- 2.Выполнение элемента из положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.6 Практическое занятие 6 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Обучение технике бега по пересеченной местности.
2. Совершенствование техники метания малого мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха.

Упражнения на расслабление.

Имитация метания мяча, метание мяча с места, с разбега.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

6.7 Практическое занятие 7 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)
2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

6.8 Практическое занятие 8 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.
2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация передачи мяча. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)
2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие.

6.9 Практическое занятие 9 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
2. Совершенствование техники ведения мяча.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).
2. Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

Результаты и выводы:

1. Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе
2. Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

6.10 Практическое занятие 10 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча в прыжке
2. Обучение технике верхней, прямой подачи мяча

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка

Имитация передачи мяча на месте и в прыжке. Передача мяча в прыжке в парах.

Имитация верхней, прямой подачи мяча. Выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.11 Практическое занятие 11 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы.

1. Обучение техники финиширования.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

Краткое описание проводимого занятия

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.

Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

6.12 Практическое занятие 12 (2 часа)

Тема: Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике стойки на лопатках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2. Выполнение элемента из положения лежа на спине, приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.13 Практическое занятие 13 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
2. Воспитание ловкости средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.

2.Эстафеты с мячами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.14 Практическое занятие 14 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
2. Воспитание ловкости средством эстафет.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.

2.Эстафеты с мячами.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.15 Практическое занятие 15 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

- 1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
- 2.Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки

Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке. Каждое упражнение начинается и заканчивается по свистку, упражнения должны выполняться с соблюдением основных требований к технике.

Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.16 Практическое занятие 16 (2 часа)

Тема: Волейбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах

Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передачи мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.

Выполнить упражнения на различные группы мышц.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.17 Практическое занятие 17 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание ловкости.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Учебная игра с включением ранее изученных элементов. В судействе принимают участие студенты.

Подвижные игры «Отними мяч», «Попади мячом в цель».

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.18 Практическое занятие 18 (2 часа)

Тема: Баскетбол

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2. Воспитание гибкости.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Учебная игра с включением ранее изученных элементов. В судействе принимают участие студенты.

Выполнение упражнений на растягивание и гибкость на акробатической дорожке, около гимнастической стенке.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.19 Практическое занятие 19 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.

Задание для работы:

1. Совершенствование техники метания малого мяча.
2. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Повторить метание мяча с места и с разбега. Метание мяча в цель.

Определение толчковой ноги, прыжок в длину с места, подбор разбега, прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, прыжок в длину с полного разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

6.20 Практическое занятие 20 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

Задание для работы:

1. Обучение технике разбега в прыжках в длину.
2. Обучение технике прыжка в длину, способом согнув ноги

Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.

Выполнение прыжка, подтягивая колени к груди на месте, прыжок в длину способом согнув ноги с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега.

Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.