

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

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

Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 06.03.01 Биология

Профиль образовательной программы Микробиология

Форма обучения очная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организация самостоятельной работы	3
1.1 Организационно-методические данные дисциплины.....	3
2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов	4

1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.1. Организационно-методические данные дисциплины

№ п.п.	Наименование темы	Общий объем часов по видам самостоятельной работы				
		подготовка курсового проекта (работы)	подготовка реферата/эссе	индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	самостоятельное изучение вопросов (СИВ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1 Легкая атлетика	-	-	-	2	-
2	Тема 2 Волейбол	-	-	-	2	-
3	Тема 3 Баскетбол	-	-	-	2	-
4	Тема 4 Спортивные игры (футбол)	-	-	-	2	-
5	Тема 5 Гимнастика	-	-	-	2	-
6	Тема 7 Лыжная подготовка	-	-	-	2	-
7	Тема 8 О.Ф.П.	-	-	-	1	-
8	Тема 12 Волейбол	-	-	-	1	-
9	Тема 13 Легкая атлетика	-	-	-	2	-
10	Тема 14 Легкая атлетика	-	-	-	2	-
11	Тема 15 Волейбол	-	-	-	2	-
12	Тема 17 Спортивные игры (футбол)	-	-	-	2	-
13	Тема 19 О.Ф.П.	-	-	-	2	-
14	Тема 22 Баскетбол	-	-	-	2	-
15	Тема 23 Лыжная подготовка	-	-	-	4	-
	Итого	-	-	-	30	-

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

1.1 Изучение техники бега на короткие дистанции.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При самостоятельном изучении бега на короткие дистанции необходимо выяснить фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

1.2 Изучение техники стойки волейболиста.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятие стойки, и на и.п. волейболиста при перемещениях. При изучении подачи и передач необходимо так же определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

1.3 Изучение техники стойки баскетболиста

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятие стойки, и на и.п. баскетболиста при перемещениях.

1.4 Изучение техники ведения мяча

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятие стойки, и на и.п. баскетболиста при перемещениях. При изучении техники ведения мяча, ловли и передач необходимо так же определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

1.5 Изучение техники перекатов и кувырков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма.

При изучении техники перекатов и кувырков необходимо знать значение

группировки, а так же последовательность изучения данных элементов.

1.6 Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей. Изучение вопроса работы на перекладине важно соблюдение страховки и применение повышенной опоры.

1.7 Подбор лыжного инвентаря.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При самостоятельном изучении данных вопросов необходимо разобраться, как правильно подобрать лыжный инвентарь, в правильном принятии

1.8 Изучение техники передвижения на лыжах

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на технику отталкивания от снега и в способах подъемов и спусков.

1.9 Развитие силовых качеств, средством упражнений с гирями.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

При изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы. Знать разделы подготовки к сдаче норм ГТО (легкая атлетика, гимнастика и т.д.).

1.10 Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма.

При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятия стойки, и на и.п. волейболиста при перемещениях. При изучении подач и передач необходимо так же определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

1.11 Изучение техники низкого старта

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

При изучении низкого старта обратить внимание на правильное принятия

исходного положения (и.п.) и выполнение команд. При изучении - финиширования выяснить 2 варианта.

1.12 Изучение техники высокого старта

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

При самостоятельном изучении бега с высокого старта необходимо выяснить отличие команд от бега на короткие дистанции.

1.13 Изучение техники перемещений волейболиста

При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятия стойки, и на и.п. волейболиста при перемещениях.

1.14 Изучение техники обводки противника.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данных вопросов необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы.

1.15 Развитие силовых качеств, средством упражнений со штангой.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

При изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы. Знать разделы подготовки к сдаче норм ГТО (легкая атлетика, гимнастика и т.д.).

1.16 Изучение техники перемещений баскетболиста.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятия стойки, и на и.п. баскетболиста при перемещениях. При изучении техники ведения мяча, ловли и передач необходимо так же определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

1.17 Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

При самостоятельном изучении данных вопросов необходимо разобраться, как правильно подобрать лыжный инвентарь, в правильном принятии и.п. и технике

отталкивания от снега и в способах подъемов и спусков.

1.18 Изучение техники подъемов и спусков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

При самостоятельном изучении данных вопросов необходимо разобраться, как правильно подобрать лыжный инвентарь, в правильном принятии и.п. и технике отталкивания от снега и в способах подъемов и спусков.