

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

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

Б1.Б.22_Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность) 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Профиль образовательной программы «Автоматизированные системы обработки информации»

Форма обучения заочная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организация самостоятельной работы.....	3
2. Методические рекомендации по самостояльному изучению вопросов	3
3. Методические рекомендации по подготовке к занятиям	5
3.1 Практическое занятие №1 <i>Легкая атлетика</i>.....	5
3.2 Практическое занятие №2 <i>Общая физическая подготовка</i>.....	6

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 реферата/эссе	подготовка индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	самостоятельное изучение вопросов (СИВ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)	
1	2	3	4	5	6	7
1	Легкая атлетика				8	
2	Футбол				8	
3	Волейбол				6	
4	Баскетбол				6	
5	Общая физическая подготовка				6	
6	Лыжная подготовка				8	
7	Гимнастика				8	
8	Общая физическая подготовка				8	
9	Баскетбол				8	

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

2.1 Изучение техники бега на короткие дистанции

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Обратить внимание на работу рук и постановку стопы. Обратить внимание на набегание на финишную линию.

2.2 Изучение техники низкого старта

Выполнение команды «На старте», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров. Бег с хода 20, 30, 50 метров.

2.3 Изучение техники удара по мячу

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.

2.4 Изучение технике обводки соперника

Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч. При освоении передачи мяча двумя руками снизу следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.

2.5 Обучение технике передачи мяча двумя руками с верху и снизу

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

2.6 Обучение технике стойке волейболиста и перемещение в стойке

При освоении передачи мяча двумя руками снизу следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.

2.7 Передача мяча с отскоком от пола.

При освоении техники броска одной рукой следует акцентировать внимание обучаемых последовательно на следующих элементах приема: 1) работа ног; 2) работа руки; 3) работа кисти; 4) сочетание движений в разнохарактерной обстановке.

2.8 Броски мяча в корзину в движение

Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева). Имитация бросков, выполнение бросков в парах на месте и в прыжке. Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу.

2.9 Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

Выполнение наклонов и махов стоя около гимнастической стенке

Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.

2.10 Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

Выполнение разновидностей ходьбы и бега на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.

2.11 Изучение технике лыжных ходов

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на особенности данного упражнения.

2.12 Изучение технике различных подъемов и спусков с горы

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на особенности данного упражнения.

2.13 Изучение техники перекатов и кувырков.

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.

2.14 Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

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

2.15 Воспитание физических качеств, средством упражнений с гантелями и гирями.

Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями.

2.16 Воспитание качества выносливость средством упражнений на спортивных тренажерах

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на особенности данного упражнения.

2.17 Изучение технике штрафных бросков

Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

2.18 Изучение технике игры в защите

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.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ

3.1 Практическое занятие №1 Легкая атлетика

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты.

- 1.Обучение технике бега на короткие дистанции
- 2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.
- 3.Обучение техники финиширования.
- 4.Обучение технике эстафетного бега.

5. Воспитание скоростной выносливости.
6. Обучение технике бега на средние дистанции.

3.2 Практическое занятие №2 Общая физическая подготовка

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты.

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание координационных способностей.
3. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.