

**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

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

## 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 (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 старт», «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 техники 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 гириями.**

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 технике 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.