

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

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

Б1.В.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направление подготовки (специальность)** 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

**Профиль образовательной программы** “Автоматизированные системы обработки информации и управления”

**Форма обучения** очная

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ .....	3
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ.....	4

# 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	<b>Тема 1</b> Легкая атлетика					4
2	<b>Тема 2</b> Волейбол					4
3	<b>Тема 3</b> Баскетбол					4
4	<b>Тема 4</b> Футбол					4
5	<b>Тема 5</b> Гимнастика					4
6	<b>Тема 14</b> Легкая атлетика					2
7	<b>Тема 15</b> Волейбол					2
8	<b>Тема 19</b> Общая физическая подготовка					2
9	<b>Тема 29</b> Легкая атлетика					2
10	<b>Тема 31</b> Волейбол					2
11	<b>Тема 34</b> Волейбол					2
12	<b>Тема 38</b> Лыжная подготовка					4
13	<b>Тема 40</b> Волейбол					2
14	<b>Тема 41</b> Гимнастика					2
15	<b>Тема 42</b> Баскетбол					2
16	<b>Тема 43</b> Волейбол					2
17	<b>Тема 44</b> Легкая атлетика					2
18	<b>Тема 45</b> Легкая атлетика					2
19	<b>Тема 46</b> Футбол					2
20	<b>Тема 47</b> Общая физическая подготовка					2
21	<b>Тема 50</b> Волейбол					2
22	<b>Тема 51</b> Легкая атлетика					2

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ**

### **3.1 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 низкого старта
4. Совершенствование техники бега по дистанции
5. Обучение технике эстафетного бега
6. Воспитание скоростной выносливости

### **3.2 Волейбол.**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты.

1. Обучение технике стойки волейболиста
2. Обучение технике перемещений волейболиста
3. Обучение технике подачи мяча
4. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху
5. Обучение технике передачи мяча в прыжке
6. Обучение технике верхней, прямой подачи мяча

### **3.3 Баскетбол.**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты.

1. Обучение технике стойки баскетболиста
2. Обучение технике перемещений баскетболиста
3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху
4. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди
5. Обучение технике ловли и передачи мяча
6. Обучение технике ведения мяча

### **3.4 Футбол.**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты.

1. Обучение технике ударов по мячу
2. Обучение технике удара по мячу головой
3. Обучение технике ведения мяча
4. Совершенствование техники удара мяча головой
5. Обучение технике остановки мяча

6. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры

### **3.5 Гимнастика.**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты.

1. Обучение технике перекатов и кувырков
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине
3. Обучение технике упражнений в равновесии
4. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине
5. Обучение технике подъема силой на перекладине
6. Обучение технике стойки на лопатках

### **3.6 Общая физическая подготовка.**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты.

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке
3. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой
4. Воспитание координационных способностей
5. Воспитание гибкости и подвижности в суставах
6. Воспитание ловкости средством эстафет

### **3.7 Лыжная подготовка.**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты.

1. Подбор лыжного инвентаря
2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах
3. Обучение технике передвижения на лыжах
4. Совершенствование техники отталкивания от снега палками и лыжами
5. Обучение технике попеременного двухшажного хода
6. Совершенствование техники передвижения на лыжах