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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЫ

Б. 1. В.17 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль подготовки: «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организация самостоятельной работы ……..3

1.1 Организационно-методические данные дисциплины……3

2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов …3

3. Методические рекомендации по подготовке к занятиям……6

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	Легкая атлетика.				50	40
2	Волейбол.				60	
3	Баскетбол				55	
4	Футбол				25	
5	Гимнастика				25	
6	Лыжная подготовка				30	
7	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)				35	
	Итого по дисциплине				280	40

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

Тема ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники бега на короткие дистанции.
2. Изучение техники низкого старта.
3. Изучение техники бега с высокого старта.
4. Изучение техники бега по повороту.
5. Изучение техники бега по пересеченной местности.
6. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям).
7. Изучение техники вбегания в гору и сбегание с горы.

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

техники бега по повороту необходимо выяснить отличительные особенности движений руками. При изучении техники бега необходимо выяснить, какая местность считается пересеченной и как правильно рассчитать свои силы при выполнении бега. При изучении техники преодоления гор необходимо выяснить, как правильно выполняются вбегания и сбегания. При изучении преодоления препятствий выяснить, как правильно соблюдать технику безопасности.

Тема ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники стойки волейболиста.
2. Изучение техники перемещений волейболиста.
3. Изучение техники подачи мяча
4. Изучение техники верхней передачи мяча.
5. Изучение техники нижней передачи мяча.
6. Изучение техники нижней, прямой подачи мяча.

Методические рекомендации: при изучении подачи мяча необходимо определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками. При изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятия и.п. и положения рук при передачи мяча и на согласованность движений ногами и руками, на правильное принятия стойки и на и.п. волейболиста при перемещениях.

Тема БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники стойки баскетболиста.
2. Изучение техники перемещений баскетболиста.
3. Изучение техники ловли и передачи мяча.
4. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.

Методические рекомендации: 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. баскетболиста при перемещениях, при изучении данной темы обратить внимание на то, что передача и ловля мяча применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе.

Тема ФУТБОЛ

1. Изучение техники ведения мяча
2. Изучение техники обводки противника.
3. Изучение техники ударов по мячу.
4. Изучение техники ударов по мячу головой.

5. Изучение техники обводки противника.
6. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.
7. Изучение техники отбора мяча выпадом.

Методические рекомендации: при изучении данных вопросов необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы и как правильно выполнять удары головой. При изучении данных вопросов необходимо выяснить, способы обводки. Необходимо выяснить, какими частями стоп и как правильно выполняются элементы. Необходимо выяснить, как правильно выполняется выбивание мяча и способы отбора мяча.

Тема ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники перекатов и кувырков.
2. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.
3. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.
4. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.
5. Изучение техники моста.
6. Изучение техники передвижения по бревну.

Методические рекомендации: при изучении техники кувырка необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей. При изучении техники кувырка необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей. При изучении техники моста важно соблюдать последовательность и.п. из которых он выполняется.При изучении техники перекатов и кувырков необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей. Изучение вопроса работы на перекладине важно соблюдение страховки и применение повышенной опоры.

Тема ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Изучение техники передвижения на лыжах.

Методические рекомендации: 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 и.п.

Тема О.Ф.П.(общая физическая подготовка)

1. Развитие быстроты и ловкости.
2. Развитие силы и выносливости
3. Развитие скоростной выносливости.
4. Развитие силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
5. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

Методические рекомендации: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма.
При изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы, при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ

3.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности, пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста, гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.