

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

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

**Б1.Б.18 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия**

**Профиль образовательной программы «Технические системы в агробизнесе»**

**Форма обучения очная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Организация самостоятельной работы .....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 (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	8	7
3	Тема 1 Легкая атлетика		x		8	
4	Тема 2 Волейбол		x		6	
	Тема 3 Футбол		x			
	Тема 4 Общая физическая подготовка		x			
	Тема 5 Лыжная подготовка		x			
	Тема 6 Общая физическая подготовка		x			
	Тема 7 Гимнастика		x			
	Тема 8 Футбол		x			
	Тема 9 Баскетбол		x			
	Тема 10 Волейбол		x			
	Тема 11 Легкая атлетика		x			
	Тема 12 Легкая атлетика		x			
	Тема 13 Волейбол		x			
	Тема 14 Баскетбол		x			
	Тема 15 Лыжная подготовка		x			
	Тема 16 Общая физическая подготовка		x			
	Тема 17 Гимнастика		x			
	Тема 18 Футбол		x			
	Тема 19 Баскетбол		x			
	Тема 20 Волейбол		x			
	Тема 21		x		2	

	Легкая атлетика					
	Тема 22 Легкая атлетика		х			
	Тема 23 Волейбол.		х			
	Тема 24 Футбол		х			
	Тема 25 Лыжная подготовка		х		4	
	Тема 26 Лыжная подготовка		х			
	Тема 27 Волейбол		х			
	Тема 28 Баскетбол.		х			
	Тема 29 Футбол		х			
	Тема 30 Гимнастика		х			
	Тема 31 Легкая атлетика		х			

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

### **2.1 Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки. Совершенствование техники бега по дистанции.**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы. Упражнения на расслабление.

### **2.2 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. Обучение технике верхней передачи**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Руки согнуты перед грудью центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы. Одна нога впереди.

### **2.3. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники низкого старта.**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы. Упражнения на расслабление.

### **2.4. Обучение строевым приемам. Изучение техники передвижения на лыжах.**

Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке