

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.Б.17 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия

Профиль образовательной программы «Электрооборудование и электротехнологии»

Форма обучения очная

Оренбург 20__

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организация самостоятельной работы	3
2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов	5
2.1 Легкая атлетика.....	5
2.2 Волейбол.....	5
2.3 Легкая атлетика.....	5
2.4 Лыжная подготовка.....	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 проекта (работы)	подготовка реферата/эссе	индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	самостоятельное изучение вопросов (СИВ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	8	7
1.	Раздел 1 (Модуль 1) Легкая атлетика.				14	
1.1.	Тема 1 Легкая атлетика				8	
1.2.	Тема 2 Волейбол				6	
2.	Раздел 2 (Модуль 2) Спорт игры					
2.1.	Тема 3 Легкая атлетика					
2.2.	Тема 4 Лыжная подготовка					
3.	Раздел 3 (Модуль 3) Лыжная подготовка					
3.1.	Тема 5 Лыжная подготовка					
3.2.	Тема 6 Общая физическая подготовка					
3.3.	Тема 7 Гимнастика					
3.4.	Тема 8 Футбол					
4.	Раздел 4 (Модуль 4) Спорт игры					
4.1.	Тема 9 Баскетбол					
4.2.	Тема 10 Волейбол					
4.3.	Тема 11 Легкая атлетика					
5.	Раздел 5 (Модуль 5) Легкая атлетика					
5.1.	Тема 12 Легкая атлетика					
5.2.	Тема 13 Волейбол.					
5.3.	Тема 14 Баскетбол.					
6.	Раздел 6 (Модуль 6)					

	Лыжная подготовка					
6.1.	Тема 15 Лыжная подготовка					
6.2.	Тема 16 Общая физическая подготовка					
6.3.	Тема 17 Гимнастика					
6.4.	Тема 18 Футбол					
7.	Раздел 7 (Модуль 7) Спорт игры				2	
7.1.	Тема 19 Баскетбол					
7.2.	Тема 20 Волейбол					
7.3.	Тема 21 Легкая атлетика				2	
8.	Раздел 8 (Модуль 8) Легкая атлетика					
8.1	Тема 22 Легкая атлетика.					
8.2	Тема 23 Волейбол					
9.	Раздел 9 (Модуль 9) Футбол				4	
9.1	Тема 24 Футбол					
9.2.	Тема 25 Лыжная подготовка				4	
10.	Раздел 10 (Модуль 10) Лыжная подготовка					
10.1.	Тема 26 Лыжная подготовка					
10.2.	Тема 27 Волейбол.					
10.3	Тема 28 Баскетбол					
11.	Раздел 11 (Модуль 11) Легкая атлетика					
11.1	Тема 29 Футбол					
11.2.	Тема 30 Гимнастика					
11.3.	Тема 31 Легкая атлетика					

Дисциплина предполагает и самостоятельную работу студентов (20 часа).

По данной дисциплине предусмотрена форма отчетности: зачет. Промежуточная аттестация проводится в форме: выполнения контрольных нормативов, написания реферата.

2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов

При самостоятельном изучении вопросов или содержания дисциплины, при работе с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры и спорта.

Для самостоятельной работы студентов рекомендуются следующие виды заданий:

Для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, дополнительной литературы, журналах);
- конспектирование текста;
- поиск информации в сети Интернет и других источниках.

Для закрепления и систематизации знаний:

- обработка текста;
- написание ответов на вопросы;
- подготовка к учебной практике;
- составление плана – конспекта.

Для формирования умений:

- выполнение отдельных практических заданий и упражнений (двигательных умений и навыков);
- проведение различных частей занятия;
- выполнение спортивных нормативов.

Контроль самостоятельной работы проводится при проведении учебной практики с последующим обсуждением.

Темы для самостоятельного изучения

2.1Легкая атлетика

1. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки
2. 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.

2.2Волейбол

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху
2. 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.

2.3Легкая атлетика

1. Изучение техники бега на короткие дистанции.
2. 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.Лыжная подготовка

- 1.Обучение строевым приемам
- 2. Изучение техники передвижения на лыжах

Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.
Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке