

**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 заочная**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Организация самостоятельной работ.....	3
2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов .....	7
2.1 Легкая атлетика.....	7
2.2 Волейбол.....	7
2.3 Баскетбол.....	7
2.4 Футбол.....	7
2.5 Гимнастика.....	8
2.6 Лыжная подготовка.....	8
2.7 Общая физическая подготовка.....	8
2.8 Лыжная подготовка.....	8
2.9 Общая физическая подготовка.....	8
2.10 Гимнастика.....	8
2.11 Футбол.....	9
2.12 Баскетбол.....	9
2.13 Волейбол.....	9
2.14 Легкая атлетика.....	9
2.15 Легкая атлетика.....	9
2.16 Волейбол.....	9
2.17 Баскетбол.....	9
2.18 Футбол.....	10
2.19 Гимнастика.....	10
2.20 Лыжная подготовка.....	10
2.21 Общая физическая подготовка.....	10
2.22 Гимнастика.....	10
2.23 Футбол.....	10
2.24 Баскетбол.....	11
2.25 Волейбол.....	11
2.26 Легкая атлетика.....	11
2.27 Легкая атлетика.....	11
2.28 Волейбол.....	11
2.29 Футбол.....	11
2.30 Лыжная подготовка.....	11
2.31 Лыжная подготовка.....	11

<b>2.32 Волейбол.....</b>	<b>12</b>
<b>2.33 Баскетбол.....</b>	<b>12</b>
<b>2.34 Футбол.....</b>	<b>12</b>
<b>2.35 Гимнастика.....</b>	<b>12</b>
<b>2.36 Общая физическая подготовка.....</b>	<b>12</b>
<b>2.37 Легкая атлетика.....</b>	<b>12</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	8	7
1.	<b>Раздел 1 (Модуль 1) Легкая атлетика.</b>				34	
1.1.	Тема 1 Легкая атлетика				16	
1.2.	Тема 2 Волейбол				10	
1.3.	Тема 3 Баскетбол				8	
2.	<b>Раздел 2 (Модуль 2) Спорт игры</b>				32	
2.1.	Тема 4 Футбол				10	
2.2.	Тема 5 Гимнастика				4	
2.3.	Тема 6 Лыжная подготовка				8	
2.4.	Тема 7 Общая физическая подготовка				10	
3.	<b>Раздел 3 (Модуль 3) Лыжная подготовка</b>				36	
3.1.	Тема 8 Лыжная подготовка				6	
3.2.	Тема 9 Общая физическая подготовка				10	
3.3.	Тема 10 Гимнастика				10	
3.4.	Тема 11 Футбол				10	
4.	<b>Раздел 4 (Модуль 4) Спорт игры</b>				34	
4.1.	Тема 12 Баскетбол				10	
4.2.	Тема 13 Волейбол				10	
4.3.	Тема 14 Легкая атлетика				14	
5.	<b>Раздел 5 (Модуль 5)</b>				34	

	<b>Легкая атлетика</b>					
5.1.	Тема 15 Легкая атлетика				14	
5.2.	Тема 16 Волейбол.				10	
5.3.	Тема 17 Баскетбол.				10	
6.	<b>Раздел 6 (Модуль 6) Футбол</b>				16	
6.1.	Тема 18 Футбол				14	
6.2.	Тема 19 Гимнастика				2	
7.	<b>Раздел 7 (Модуль 7) Лыжная подготовка</b>				28	
7.1.	Тема 20 Лыжная подготовка				8	
7.2.	Тема 21 Общая физическая подготовка				8	
7.3.	Тема 22 Гимнастика				4	
7.4.	Тема 23 Футбол				8	
8.	<b>Раздел 8 (Модуль 8) Спорт игры</b>				26	
8.1.	Тема 24 Баскетбол.				6	
8.2.	Тема 25 Волейбол				6	
8.3.	Тема 26 Легкая атлетика				14	
9.	<b>Раздел 9 (Модуль 9) Легкая атлетика</b>				17	
9.1.	Тема 27 Легкая атлетика				9	
9.2.	Тема 28 Волейбол				8	
10.	<b>Раздел 10 (Модуль 10) Футбол</b>				15	
10.1.	Тема 29 Футбол				9	
10.2.	Тема 30 Лыжная подготовка				6	
11.	<b>Раздел 11 (Модуль 11) Лыжная подготовка</b>				25	
11.1.	Тема 31 Лыжная подготовка				6	

11.2.	Тема 32 Волейбол					
11.3.	Тема 33 Баскетбол				10	
12	<b>Раздел 12 (модуль 12) Легкая атлетика</b>				9	
12.1	Тема 34 Футбол				21	
12.2	Тема 35 Гимнастика				4	
12.3	Тема 36 Общая физическая подготовка				4	
12.4	Тема 37 Легкая атлетика				9	

Дисциплина предполагает и самостоятельную работу студентов (318 часов).

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**

### **2.1 Легкая 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.

### **2.2 Волейбол.**

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.

### **2.3 Баскетбол.**

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

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)

### **2.4 Футбол**

1. Обучение техники ударов по мячу ногой.
2. Обучение техники передачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия: 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. 5 Гимнастика**

1. Изучение техники перекатов и кувырков.

2. 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 положений: упора присев ,приседа руки в стороны, с прыжка.

## **2. 6 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

## **2. 7 Общая физическая подготовка**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу.

## **2. 8 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

## **2. 9Общая физическая подготовка**

1. Развитие быстроты и ловкости

2.Развитие скоростной выносливости

Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке

## **2.10 Гимнастика**

1. Изучение техники перекатов и кувырков.

2. 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 положений: упора присев ,приседа руки в стороны, с прыжка.



### **2.11 Футбол**

1. Обучение техники ударов по мячу ногой.
2. Обучение техники передачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия: 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

### **2.12 Баскетбол**

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

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)

### **2.13 Волейбол**

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.

### **2.14 Легкая 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. 15 Легкая 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.

### **2.16 Волейбол.**

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.

### **2.17 Баскетбол.**

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

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)

## **2. 18 Футбол**

1. Обучение техники ударов по мячу ногой.
2. Обучение техники передачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия: 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

## **2.19 Гимнастика**

1. Изучение техники перекатов и кувырков.
2. 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 положений: упора присев ,приседа руки в стороны, с прыжка.

## **2. 20 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

## **2.21 Общая физическая подготовка**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу.

## **2. 22 Гимнастика**

1. Изучение техники перекатов и кувырков.
2. 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 положений: упора присев ,приседа руки в стороны, с прыжка.

## **2. 23 Футбол**

1. Обучение техники ударов по мячу ногой.
2. Обучение техники передачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия: 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. 24 Баскетбол**

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

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)

## **2.25 Волейбол**

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.

## **2.26 Легкая атлетика**

1. Изучение техники финиширования.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

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

## **2. 27 Легкая 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.

## **2.28 Волейбол.**

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.

## **2.29 Футбол**

1. Обучение технике ударов по мячу ногой.
2. Обучение технике передачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия: 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

## **2.30 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

## **2.31. 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

### **2.32 Волейбол.**

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. 33 Баскетбол.**

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

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)

### **2.34 Футбол**

1. Обучение техники ударов по мячу ногой.
2. Обучение техники передачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия: 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

### **2.35 Гимнастика**

1. Изучение техники перекатов и кувырков.
2. 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 положений: упора присев ,приседа руки в стороны, с прыжка.

### **2. 36 Общая физическая подготовка**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу.

### **2.37 Легкая 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.