

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

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

**Б1.Б.19 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия  
Профиль образовательной программы Технический сервис в АПК  
Форма обучения заочная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Организация самостоятельной работы .....</b>	<b>3.</b>
<b>2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов ...</b>	<b>4.</b>

# 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	Тема 1 Легкая атлетика		x		8	
2	Тема 2 Волейбол		x		8	
3	Тема 3 Баскетбол		x		8	
4	Тема 4 Общая физическая подготовка		x		8	
5	Тема 5 Общая физическая подготовка		x		8	
6	Тема 6 Гимнастика		x		8	
7	Тема 7 Футбол		x		8	
8	Тема 8 Баскетбол		x		6	

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ**

### **5.1 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.

### **5.2 Волейбол**

1. Изучение техники стойки волейболиста.
2. Изучение техники перемещений волейболиста.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

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

### **5.3 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)

### **5.4 Общая 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

### **5.5 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.

### **5.6 Гимнастика**

1. Изучение техники перекатов и кувыроков.
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.

### **5.7 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

### **5.8 Баскетбол**

1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди

2. Обучение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками сверху

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

При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.