

**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

- 1. Организация самостоятельной работы3.**
- 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 | | | | |
|-----------|---|---|-----------------------------|---|---|-----------------------------------|
| | | подготовка курсового проекта (работы) | подготовка реферата/эссе | индивидуальные домашние задания (ИДЗ) | самостоятельное изучение вопросов (СИБ) | 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 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.

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.