

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

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

Б1.Б.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту

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 вопросов3**

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

	Гимнастика					
22	Тема 22 Футбол				4	
23	Тема 23 Баскетбол				6	
24	Тема 24 Волейбол				6	
25	Тема 25 Легкая атлетика				8	
26	Тема 26 Легкая атлетика				10	
27	Тема 27 Волейбол				10	
28	Тема 28 Футбол				10	
29	Тема 29 Лыжная подготовка				8	
30	Тема 30 Лыжная подготовка				6	
31	Тема 31 Волейбол				6	
32	Тема 32 Баскетбол				8	
33	Тема 33 Футбол				4	
34	Тема 34 Гимнастика				4	
35	Тема 35 Общая физическая подготовка				4	
36	Тема 36 Легкая атлетика				8	

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

2.1 Легкая 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.

2.2 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 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.

2.4 Лыжная подготовка

1. Обучение строевым приемам
 2. Изучение техники передвижения на лыжах
 3. Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.
 4. Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке
- При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Обратить внимание на работу рук и постановку ног, технику передвижения на лыжах.