

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

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

Б1.Б.26 Физическая культура и спорт

**Направление подготовки – 35.03.07 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции**

Профиль подготовки Хранение и переработка сельскохозяйственной продукции

Форма обучения очная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организация самостоятельной работы	3
2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов	3

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 рефера та/эссе	индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	самостоятельное изучение вопросов (СИВ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1.	Раздел 1Общая физическая подготовка				10	
1.1	Тема 1Общая физическая подготовка				4	
1.2	Тема 2Гимнастика				2	
1.3	Тема 3Футбол				4	
2.	Раздел 2Баскетбол				10	
2.1	Тема 4Баскетбол				10	
Всего по дисциплине					20	

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

2.1 Наименование вопроса Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. При изотоническом сокращении мышцы, от предъявляемой нагрузки зависит не только величина ее укорочения, но и скорость, чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения. Данный режим работы мышц, имеет место в силовых упражнениях с преодолением внешнего отягощения (штанги, гантелей, гирь). Величина прикладываемой к снаряду силы при выполнении упражнения в изотоническом режиме изменяется по ходу траектории движений, так как изменяются рычаги приложения силы в различных фазах движений.

2.2 Наименование вопроса Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Упражнениям на разработку суставов должна предшествовать аэробная нагрузка: бег, велосипед, скакалка.

При выполнении упражнений чрезмерное приложение усилий не предполагается, поскольку это не силовые упражнения.

Регулярность выполнения упражнений важнее амплитуды. Необходимо заниматься хотя бы через день, а не растягиваться до боли.

Упражнения выполняются в предложенной очередности и с минимальными перерывами.

Главное правило: связки надо растягивать, а суставы разрабатывать.

Каждому упражнению необходимо компенсирующее его движение в

противоположную сторону: прогиб назад чередуется с наклоном вперед, мах наружу – с махом внутрь.

2.3 Наименование вопроса Изучение техники перекатов и кувыроков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Из упора присев, наклоняясь вперед, перенести тяжесть тела на руки; согбая их и наклоняя голову к груди, приблизить затылок к гимнастическому мату (смотреть на колени); оттолкнувшись ногами, мягко перекатиться вперед, захватив руками ноги около голеностопных суставов.

2.4 Наименование вопроса Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека. Мышечная система человека и ее функции. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Как избежать мышечной боли после тренировок.

2.5 Наименование вопроса Обучение техники ударов по мячу ногой.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Поставьте ноги так, чтобы одна была слегка впереди другой, на ширине плеч друг от друга. Кисти рук должны быть соединены вместе с большими пальцами, параллельными друг другу. Колени должны быть согнуты, а руки продлевали ваше тело так, чтобы они были параллельны с бедрами. Когда игроки наклоняются вперед, сохраняя их ноги прямыми, то это обычно заканчивается приемом мяча, который приходит слишком низко и быстро. Сохраняйте руки, параллельными к бедрам, что поможет устранять мячи, контактирующие с вашими руками выше локтей, иногда заканчивающихся двойным касанием или даже хуже - груди. Спина должна быть прямая, Вы должны быть расслаблены и держать ваши глаза на мяче.

2.6 Наименование вопроса Обучение техники передачи мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности. Техника и тактика футбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам. Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов. Обманные движения, обводка противника. Тактические действия. Техника игры вратаря.

2.7 Наименование вопроса Обучение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Основным и надежным способом приёма мяча в баскетболе является ловля двумя руками, техника которого сводится к следующему. Если мяч летит к игроку на уровне груди, руки вытягиваются к нему навстречу, кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы воронку, несколько большую, чем мяч. При соприкосновении с пальцами мяч захватывается ими и затем уступающим движением рук и согбанием ног гасится скорость его полета. Игрок принимает положение основной стойки с мячом, удобное для последующих действий. Мяч должен ловиться почти бесшумно. Хлопок в момент приема мяча является верным признаком неправильной техники ловли.

2.8 Наименование вопроса Обучение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками сверху

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.
Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения.
Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.