

**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 реферата/эссе	индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	самостоятельное изучение вопросов (СИВ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>				<b>12</b>	
1.1	Тема 1 Легкая атлетика				4	
1.2	Тема 2 Волейбол				4	
1.3	Тема 3 Баскетбол				4	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>				<b>10</b>	
2.1	Тема 4 Общая физическая подготовка				10	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3 Общая физическая подготовка</b>				<b>12</b>	
3.1	Тема 5 Общая физическая подготовка				4	
3.2	Тема 6 Гимнастика				4	
3.3	Тема 7 Футбол				4	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Баскетбол</b>				<b>10</b>	
4.1	Тема 8 Баскетбол				10	
	<b>Всего по дисциплине</b>				<b>44</b>	

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

### 2.1 Наименование вопроса Изучение техники бега на короткие дистанции.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Понятие "бег на короткие дистанции" объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4x100 м и 4x400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов.

Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанциях до 200 м бегуны стремятся за минимальное время набрать максимальную скорость бега и поддерживать ее до финиша.

Двойной шаг в беге (шаг одной, затем другой ногой) образует единицу движения - цикл. Под циклом следует понимать всю совокупность движений звеньев тела и тела в

целом, начиная с любого положения (выбранного произвольно) до возвращения их к исходному положению.

## **2.2 Наименование вопроса** Изучение техники низкого старта

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 -- 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги -- в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100 - 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна -- силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

## **2.3 Наименование вопроса** Изучение техники стойки волейболиста.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Основная поза волейболиста имеет следующее расположение частей тела:

1. Стопы немного шире ширины плеч.
2. Ноги полусогнуты в коленях.
3. Тело немного наклонено вперед, центр массы смещен в ту же сторону, опора осуществляется на переднюю часть стопы (на пальцы ног).
4. Руки полусогнуты в локтях, которые немного расставлены в стороны.
5. Пальцы рук выпрямлены, смотрят вверх и немного растопырены.

Именно такая стойка игрока в волейболе позволяет спортсмену быстро «переключаться» на:

1. Прием мяча снизу.
2. Прием мяча сверху.
3. Перемещение в любом направлении (вперед, назад, в стороны).
4. Прыжок с места вверх или вперед (для падения на грудь).

## **2.4 Наименование вопроса** Изучение техники перемещений волейболиста.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Для перемещений волейболист использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты. Каждый способ применяется в соответствующих условиях с целью создания наиболее выгодных условий для передач, бросков и др. Наиболее характерными является быстрая смена скорости движения, переход от одних приемов к другим.

**2.5 Наименование вопроса** Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча

**2.6 Наименование вопроса** Обучение технике передачи мяча в прыжке.

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. Передача мяча от головы.

**2.7 Наименование вопроса** Развитие быстроты и ловкости

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление;

**2.8 Наименование вопроса** Развитие скоростной выносливости

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности

Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения. Бег с ускорением хода, с высокого старта, с низкого старта; ускорение на различных отрезках: пробегание дистанции 60 м с максимальной скоростью, пробегание дистанции 100 м в 3/4 силы и с максимальной скоростью; контрольный бег в условиях соревнований; Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Тренировка бега по виражу. Повторный бег. Переменный бег. Кросс. Занятия на местности с использованием элементов легкой атлетики.

**2.9 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.

**2.10 Наименование вопроса** Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Упражнения 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.

### **2.11 Наименование вопроса** Изучение техники перекатов и кувырков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Из упора присев, наклоняясь вперед, перенести тяжесть тела на руки; сгибая 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.

### **2.12 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.

### **2.13 Наименование вопроса** Обучение техники ударов по мячу ногами.

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.

### **2.14 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.

### **2.15 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 сгибанием 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.

**2.16 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.