

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

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

Б1.В.22 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**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 вопросов3**

1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.1. Организационно-методические данные дисциплины

№ п.п.	Наименование темы	Общий объем часов по видам самостоятельной работы (из табл. 5.1 РПД)				
		подготовка к курсовому проекту (работы)	подготовка к реферата/эссе	индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	самостоятельное изучение вопросов (СИБ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1	Легкая атлетика.				8	
2	Легкая атлетика				8	
3	Волейбол.				10	
4	Легкая атлетика				8	
5	Лыжная подготовка				14	

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

2.1 Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Примерные упражнения для развития выносливости:

- ходьба в среднем темпе; длительные ходьба и бег в медленном темпе; кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м); переменный бег; переменно-повторный и повторно-темповый бег.

2.2 Совершенствование техники бега по дистанции

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

При беге на средние дистанции нога приземляется на носок. Затем вес тела бегуна переносится сначала на внешний край стопы, и, наконец, на всю стопу. Стопы строго параллельны, расстояние между ними составляет ширину ступни. Разворачивать стопу наружу нельзя, так как из-за этого уменьшается сила отталкивания.

Спортсмен должен стремиться к снижению ударной нагрузки путем мягкой постановки стопы. Ноги слегка сгибаются в коленных суставах – это способствует лучшей амортизации и увеличению частоты шагов, а значит, и скорости. Со стороны движения бегуна должны выглядеть пружинистыми. В фазе отталкивания таз подается вперед. Выпрямление ноги происходит «сверху вниз» — от тазобедренного к коленному, и дальше – к голеностопному суставу.

Руки сгибаются в локте под углом 90°, плечи не поднимаются. При беге руки двигаются параллельно ногам, не отводятся в стороны. «Разброс локтей» недопустим. Если за руками и плечами не следить, они начнут двигаться слишком свободно, что приведет к раскачиванию корпуса и снижению скорости. Выносить локти нужно преимущественно вперед или назад, но не вверх: чем больше амплитуда движения локтя, тем быстрее устает рука.

При беге все спортсмены обязаны держать руки согнутые в локтевом суставе, это облегчает процесс дыхания, повышает способность держать равновесие и минимизирует риск переломов при случайном падении; При возникновении на пути спортсмена таких препятствий как канавы, выбоины и прочие углубления, бегун обязан их перепрыгивать, в крайнем случае оббежать. Правильная техника кроссового бега запрещает наступать

натакого рода преграды, за ее нарушения грозят штрафные балы либо дисквалификация; При возникновении на пути бегуна больших камней, насыпей грунта и бревен, спортсменам разрешается их преодоление с помощью рук, использовать которые можно в качестве опоры, также допустимы приемы барьерного бега; При возникновении на пути бегуна участков трассы с сыпучими, скользкими, либо топкими грунтами, техника движения обязывает спортсменов укорачивать шаги, тем самым минимизируя риск падения; При возникновении на пути спортсмена высоких подъемов, разрешается использовать подручные предметы в виде палок, деревьев и кустарников, в виде опоры, для более легкого подъема. На подъемах бегуны обязаны держать спину ровно, сильное склонение вперед, грозит потерей ориентации и падением; При возникновении на пути бегуна резкого спуска, техника обязывает его держать спину вертикально, с небольшим отклонением назад, скорость должна быть снижена в плоть до уровня спортивной ходьбы; По преодолению спортсменом возникшего препятствия, он должен снизить скорость до тех пор, пока не восстановит дыхание до комфортного уровня.

2.3 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Техника и тактика волейбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития волейбола, правила игры и методика судейства.

В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча:

Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу. Одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Стойка.

Прием мяча в волейболе двумя руками бывает верхним и нижним. Прием мяча снизу в волейболе осуществляется в тех ситуациях, когда сверху принять подачу невозможно. В игровых моментах эти ситуации возникают, когда происходит приземление мяча у самой сетки, либо когда игрок может сделать только одно касание из трех возможных и подстраивается под мяч, направляясь спиной к сетке.

2.4 Обучение технике верхней передачи

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Прием мяча в волейболе двумя руками бывает верхним и нижним. Эти способы в свою очередь подразделяются на: Верхний с падением (данный способ приема избирается игроком в том случае, если он понимает, что не успеет принять мяч в низкой стойке); Нижний одной рукой с падением (избирается в случаях невозможности другими способами принять мяч, традиционно достать который непросто).

Прием мяча сверху в волейболе необходим для последующего наиболее точного паса игроку своей команды.

2.5 Изучение техники бега на короткие дистанции.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Фазы спринтерского бега, этапы спринтерского бега: старт, разгон, бег по дистанции, финиш; работа руками. При беге на средние дистанции нога приземляется на носок. При возникновении на пути бегуна больших камней, насыпей грунта и бревен, спортсменам разрешается их преодоление с помощью рук, использовать которые можно в качестве опоры, также допустимы приемы барьерного бега

Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Бег с ускорением хода с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом

голени, бег прыжковыми шагами; переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, 1000 м, женщины – 2000 м (без учета времени)). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту); финиширование.

2.6 Изучение техники низкого старта

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности. Старты из различных исходных положений, бег с низкого старта без колодок; установка стартовых колодок; выталкивание от стартовых колодок без шага; бег с низкого старта с колодок; бег из положения руки в упоре.

2.7 Обучение строевым приемам

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности. Общие понятия о строе: шеренга, ряд, колонна. Переноска лыж. Повороты на месте, на лыжах.

2.8 Изучение техники передвижения на лыжах

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Основные формы работы по лыжам - лыжная подготовка и лыжный спорт.

Первые соревнования по лыжному спорту; организация лыжного клуба; первые чемпионы

Экипировка лыжника-гонщика включает инвентарь, лыжную обувь, одежду, приспособления по подготовке лыж. К лыжному инвентарю традиционно относят лыжи, лыжные крепления, лыжные палки. Различают лыжные ботинки для классических способов передвижения и для коньковых ходов, а также универсальные (комбинированные), т.е. пригодные для всех стилей.

Трассы для лыжных гонок должны располагаться так, чтобы они давали возможность оценить техническую, тактическую и физическую подготовку спортсменов. Уровень сложности должен соответствовать уровню соревнования, возрасту и квалификации участников. Трасса должна быть проложена максимально естественным способом, чтобы избежать монотонности, а так же иметь холмистую поверхность, участки подъемов и спусков. Там, где это возможно, трасса должна проходить через лес. Ритм гонки не должен нарушаться большим количеством резких изменений направления или крутых подъемов. Участки спуска должны располагаться так, чтобы спортсмены могли обгонять друг друга. Необходимо, чтобы лыжники, имеющие разную скорость, могли одновременно проходить по трассе, не мешая друг другу.