

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЫ**

Б 1. В.20 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

Профиль подготовки: Ветеринарно-санитарная экспертиза

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организация самостоятельной работы.....	3
2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов.....	5

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/эс- се	индивидуальны- е домашние задания (ИДЗ)	самостоятель- ное изучение вопросов (СИВ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1.	Легкая атлетика	-	-	-	8	-
2.	Волейбол	-	-	-	8	-
3.	Баскетбол	-	-	-	8	-
4.	Спортивные игры (футбол)	-	-	-	8	-
5.	Гимнастика	-	-	-	8	-
6.	Легкая атлетика	-	-	-	8	-
7.	Лыжный спорт	-	-	-	8	-
8.	О.Ф. П.(общая физическая подготовка)	-	-	-	8	-
9.	Гимнастика	-	-	-	8	-
10.	Спортивные игры (футбол)	-	-	-	8	-
11.	Баскетбол	-	-	-	10	-
12.	Волейбол	-	-	-	10	-
13.	Легкая атлетика	-	-	-	10	-
14.	Легкая атлетика	-	-	-	10	-
15.	Волейбол	-	-	-	6	-
16.	Баскетбол	-	-	-	6	-
17.	Футбол	-	-	-	10	-
18.	Гимнастика	-	-	-	10	-
19.	О.Ф.П.	-	-	-	8	-
20.	Лыжная подготовка	-	-	-	6	-
21.	Волейбол	-	-	-	6	-

22.	Баскетбол	-	-	-	6	-
23.	О.Ф.П.	-	-	-	6	-
24.	Лыжная подготовка	-	-	-	6	-
25.	О.Ф.П.	-	-	-	6	-
26.	Волейбол	-	-	-	6	-
27.	Баскетбол	-	-	-	6	-
28.	Легкая атлетика	-	-	-	8	-
29.	О.Ф.П.	-	-	-	6	-
30.	Волейбол	-	-	-	6	-
31.	Баскетбол	-	-	-	6	-
32.	Гимнастика	-	-	-	6	-
33.	Волейбол	-	-	-	6	-
34.	Футбол	-	-	-	6	-
35.	Гимнастика	-	-	-	6	-
36.	О.Ф.П.	-	-	-	6	-
37.	Лыжная подготовка	-	-	-	6	-
38.	О.Ф.П.	-	-	-	4	-
39.	Баскетбол	-	-	-	6	-
40.	Волейбол	-	-	-	6	-
41.	Гимнастика	-	-	-	6	-
42.	О.Ф.П.	-	-	-	4	-
43.	Баскетбол	-	-	-	6	-
44.	Волейбол	-	-	-	6	-
45.	Легкая атлетика	-	-	-	10	-

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

2.1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники бега на короткие дистанции.
2. Изучение техники низкого старта.

Методические рекомендации: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При самостоятельном изучении техники бега на короткие дистанции необходимом выяснить фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

2.2 ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники стойки волейболиста.
2. Изучение техники перемещений волейболиста.

Методические рекомендации: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятия стойки и на и.п. волейболиста при перемещениях.

2.3 БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники стойки баскетболиста.
2. Изучение техники перемещений баскетболиста.

Методические рекомендации: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятия стойки и на и.п. баскетболиста при перемещениях.

2.4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ)

1. Изучение техники ведения мяча
2. Изучение техники обводки противника.

Методические рекомендации: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данных вопросов необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы.

2.5. ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники перекатов и кувыроков.
2. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

Методические рекомендации: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма.

При изучении техники перекатов и кувыроков необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей. Изучение вопроса работы на перекладине важно соблюдение страховки и применение повышенной опоры.

2.6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники низкого старта.

Методические рекомендации: при изучении низкого старта следует обратить внимание на правильное принятия исходного положения (и.п.) и выполнение команд.

2.7 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Изучение техники передвижения на лыжах.

Методические рекомендации: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма.

При самостоятельном изучении данных вопросов необходимо разобраться, как правильно подобрать лыжный инвентарь, в правильном принятии и.п.

2.8. О.Ф.П.(общая физическая подготовка)

1. Развитие быстроты и ловкости.

Методические рекомендации: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма.

При изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

2.9. ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники упражнений в равновесии.
2. Изучение техники стойки на лопатках.

Методические рекомендации: при изучении упражнений в равновесии важна последовательность (выполнение на полу, на ограниченной плоскости, на скамейке, а затем на низком, среднем и высоком бревне. При изучении техники стойки на лопатках важно выяснить способы выполнения, правильное положение рук и спины.

2.10. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ)

1. Изучение техники остановки мяча.
2. Изучение техники передачи мяча.
3. Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы
4. Изучение техники вбрасывания мяча.

Методические рекомендации: необходимо выяснить, какими частями стоп и тела выполняются элементы, а так же способы выполнении этих элементов.

2.11 БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники ведения мяча.

Методические рекомендации: ведение мяча следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

2.12. ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники подачи мяча

Методические рекомендации: при изучении подачи мяча необходимо

определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

2.13. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники бега по дистанции.
2. Изучение техники финиширования.

Методические рекомендации: при изучении данного вопроса следует обратить внимание на распределение сил на различных дистанциях и на правильное дыхание. При изучении техники финиширования следует выяснить 2 варианта.

2.14. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники бега с высокого старта.
2. Изучение техники бега по повороту.

Методические рекомендации: при самостоятельном изучении бега с высокого старта необходимо выяснить отличие команд от бега на короткие дистанции. При изучении техники бега по повороту необходимо выяснить отличительные особенности движений руками.

2.15. ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.

Методические рекомендации: при изучении передачи необходимо определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

2.16. БАСКЕТБОЛ

4. Изучение техники ловли и передачи мяча.

Методические рекомендации: при изучении данной темы обратить внимание на то, что передача и ловля мяча применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе.

2.17. ФУТБОЛ

1. Изучение техники ударов по мячу.
2. Изучение техники ударов по мячу головой.

Методические рекомендации: при изучении данных вопросов необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы и как правильно выполнять удары головой.

2.18. ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.

Методические рекомендации: при изучении техники кувырка необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей.

2.19. О.Ф.П.

1. Развитие скоростной выносливости.

Методические рекомендации: при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

2.20. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

1. Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами.
2. Изучение техники подъемов и спусков.

Методические рекомендации: при самостоятельном изучении данного вопроса необходимо разобраться, в технике отталкивания от снега и в способах подъемов и спусков.

2.21. ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники верхней передачи мяча.

Методические рекомендации: при изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятия и.п. и положения рук при передачи мяча и на согласованность движений ногами и руками.

2.22. БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.

Методические рекомендации: при изучении ловли и передачи мяча необходимо определить значение правильного принятия и.п. и правильное движения руками, а так же на согласованность движений ногами и руками.

2.23. О.Ф.П.

1. Развитие скоростной выносливости.
2. Развитие выносливости средством кроссовой подготовки.

Методические рекомендации: при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

2.24. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Изучение техники попеременного двухшажного хода.
2. Изучение техники одновременного бесшажного хода.

Методические рекомендации: при самостоятельном изучении данных тем необходимо знать отличие данных шагов, а так же согласованность движений ногами и руками.

2.25 О.Ф.П.

1. Развитие силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Развитие гибкости и подвижности в суставах.
3. Развитие общей выносливости.

Методические рекомендации: при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

2.26 ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники верхней передачи мяча.

Методические рекомендации: при изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятие и.п. и положения рук при передачи мяча, а так же на согласованность движений ногами и руками.

2.27 БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники броска мяча одной рукой в корзину.

Методические рекомендации: при изучении бросков необходимо определить значение правильного принятия и.п. и согласованность движений руками и ногами.

2.28 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники метания малого мяча.
2. Изучение техники метания гранаты.

Методические рекомендации: при изучении метаний – выяснить фазы, правильное удержание мяча и гранаты.

2.29. О.Ф.П.

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.
3. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.

Методические рекомендации: при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

2.30 ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники нижней передачи мяча.

Методические рекомендации: при изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятие и.п. и положение рук при передачи мяча, а так же на согласованность движений ногами и руками.

2.31. БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.

Методические рекомендации: при изучении бросков, необходимо определить значение правильного принятия и.п. и на согласованность движений руками и ногами.

2.32. ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.
2. Изучение техники моста.

Методические рекомендации: при изучении техники кувырка необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей. При изучении техники моста важно соблюдать последовательность и.п. из которых он выполняется.

2.33. ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники нижней, прямой подачи мяча.

Методические рекомендации: при изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятие и.п. и положение рук, а так же на согласованность движений ногами и руками.

2.34.ФУТБОЛ

1. Изучение техники обводки противника.
2. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.
3. Изучение техники отбора мяча выпадом.

Методические рекомендации: при изучении данных вопросов необходимо выяснить, способы обводки. Необходимо выяснить, какими частями стоп и как правильно выполняются элементы. Необходимо выяснить, как правильно выполняется выбивание мяча и способы отбора мяча.

2.35. ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники передвижения по бревну.

2. Изучение техники простых прыжков.

Методические рекомендации: При изучении техники передвижений по бревну важна последовательность (выполнение на полу, на ограниченной плоскости, на скамейке, а

затем на низком, среднем и высоком бревне). При изучении техники простых прыжков необходимо выяснить, какие прыжки считаются простыми (в длину, глубину, в высоту).

2.36. О.Ф.П.

1. Воспитание координационных способностей.
2. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
3. Развитие быстроты.
4. Упражнение для развития силы мышц живота.

Методические рекомендации: при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

2.37. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Изучение техники попеременного четырехшажного хода.
2. Развитие выносливости средством прохождения дистанции.

Методические рекомендации: при самостоятельном изучении данных тем необходимо знать отличие данного хода от ранее изученных, а также согласованность движений ногами и руками. При изучении вопроса о развитии выносливости следует выяснить, как правильно распределить силы на различных дистанциях и правильное дыхание.

2.38. О.Ф.П.

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие ловкости.
3. Упражнения для развития силовых качеств, средством круговой тренировки.

Методические рекомендации: при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы. При круговом способе важно, чтобы станции чередовались на различные группы мышц (на мышцы ног – мышцы рук – на мышцы живота – на мышцы спины и т.д.).

2.39. БАСКЕТБОЛ

1. Изучение техники броска мяча одной рукой в прыжке.

Методические рекомендации: при изучении броска необходимо определить значение правильного принятия и.п. и согласованность движений руками и ногами.

2.40. ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники нижней боковой подачи мяча.

Методические рекомендации: при изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятия и.п. и положения рук при передачах и подачах.

2.41. ГИМНАСТИКА

1. Изучение техники лазания по канату в два приема.

2. Изучение техники лазания по канату в три приема.

Методические рекомендации: при изучении техники лазания по канату важно выполнение имитации лазания в положении лежа на спине на акробатической дорожке, на гимнастической стенке, а затем по канату (соблюдая технику безопасности).

2.42. О.Ф.П.

1. Упражнения на силу мышц ног.
2. Развитие силовых качеств, средством упражнений с гирями и штангой.
3. Освоение техники приемов массажа и самомассажа.
4. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Методические рекомендации: при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы. Выяснить, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы. Выяснить основные приемы массажа и самомассажа. Выяснить основные разделы норм ГТО (легкая атлетика, гимнастика и т.д.) и как правильно подготовиться к сдаче норм ГТО.

2.43. БАСКЕТБОЛ

1. Тактика игры в защите и нападении.
2. Командные действия (позиционное и стремительное нападение)

Методические рекомендации: при изучении данных вопросов необходимо выяснить, что игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий соперников; игра в нападении – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации.

2.44. ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники подачи мяча в прыжке.

Методические рекомендации: при изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на согласованность движений.

2.45. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники бега по пересеченной местности.
2. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям) 6.
3. Изучение техники вбегания в гору и сбегание с горы.

Методические рекомендации: при изучении техники бега необходимо выяснить, какая местность считается пересеченной и как правильно рассчитать свои силы при выполнении бега. При изучении техники преодоления гор необходимо выяснить, как правильно выполняются вбегания и сбегания. При изучении преодоления препятствий выяснить, как правильно соблюдать технику безопасности.