

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

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

Б.4 Физическая культура

Направление подготовки: 111900 Ветеринарно-санитарная экспертиза

Профиль образовательной программы: Ветеринарно-санитарная экспертиза

Квалификация (степень выпускника): бакалавр

Нормативный срок обучения: 4 года

Форма обучения: очная

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----------|
| 1. Организация самостоятельной работы | 3 |
| 1.1 Организационно-методические данные дисциплины..... | 3 |
| 2.Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов | 4 |

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 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 | Лыжная подготовка | | | | 4 | |
| 2 | О.Ф.П. (общая физическая подготовка) | | | | 16 | |
| 3 | спортивные игры | | | | 24 | |
| 4 | легкая атлетика | | | | 8 | |
| 5 | гимнастика | | | | 8 | |
| | Итого | | | | 60 | |

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

Тема 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (2 часа)

Перечень вопросов:

1. Изучение техники бега на короткие дистанции.
2. Изучение техники низкого старта.
3. Изучение техники бега по дистанции.
4. Изучение техники финиширования.

Методические рекомендации: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При самостоятельном изучении бега на короткие дистанции необходимом выяснить фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). При изучении низкого старта обратить внимание на правильное принятия исходного положения (и.п.) и выполнение команд. При изучении - финиширования выяснить 2 варианта.

Тема 2 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (2 часа)

1. Изучение техники бега с высокого старта.
2. Изучение техники бега по повороту.
3. Изучение техники метания малого мяча.
4. Изучение техники метания гранаты.

Методические рекомендации: при самостоятельном изучении бега с высокого старта необходимом выяснить отличие команд от бега на короткие дистанции. При изучении бега по повороту обратить внимание на наклон туловища и выполнение движений руками. При изучении метаний – выяснить фазы, правильное удержание мяча и гранаты.

Тема 3 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ (2 часа)

1. Изучение техники стойки волейболиста.
2. Изучение техники перемещений волейболиста.
3. Изучение техники подачи мяча

4. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.

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. При изучении подач и передач необходимо так же определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

Тема 4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ (2 часа)

1. Изучение техники стойки баскетболиста.
2. Изучение техники перемещений баскетболиста.
3. Изучение техники ведения мяча.
4. Изучение техники ловли и передачи мяча.

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. При изучении техники ведения мяча, ловли и передач необходимо так же определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

Тема 5 ГИМНАСТИКА (2 часа)

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.

Тема 5 ГИМНАСТИКА (2 часа)

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.

Тема 6 О.Ф.П.(общая физическая подготовка) (2 часа)

1. Развитие быстроты и ловкости.
2. Развитие скоростной выносливости.

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.

Тема 7 О.Ф.П.(общая физическая подготовка) (2 часа)

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

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

Тема 8 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (2 часа)

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Изучение техники передвижения на лыжах.
3. Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами.
4. Изучение техники подъемов и спусков.

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. и технике отталкивания от снега и в способах подъемов и спусков.

Тема 9 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (2 часа)

1. Изучение техники попеременного двухшажного хода.
2. Изучение техники попеременного четырехшажного хода.
3. 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.

Тема 10 О.Ф.П. (2 часа)

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
 2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.
- Методические рекомендации:** при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

Тема 11 О.Ф.П. (2 часа)

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание координационных способностей.

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

Тема 12 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ФУТБОЛ (2 часа)

1. Изучение техники ведения мяча
2. Изучение техники обводки противника.
3. Изучение техники остановки мяча.
4. Изучение техники ранее изученных элементов.

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

При изучении данных вопросов необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы.

Тема 13 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ФУТБОЛ (2 часа)

1. Изучение техники ударов по мячу.
2. Изучение техники удара по мячу головой.
3. Изучение техники передачи мяча.
4. Изучение техники остановки мяча.

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

Тема 14 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (2 часа)

1. Изучение техники бега по пересеченной местности.
2. Изучение техники метания малого мяча.

Методические рекомендации: при изучении техники бега необходимо

выяснить, какая местность считается пересеченной и как правильно рассчитать свои силы при выполнении бега.

Тема 15 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (2 часа)

1. Изучение техники вбегания в гору.
2. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям)
3. Изучение техники сбегания с горы.

Методические рекомендации: при изучении техники бега необходимо выяснить, как правильно выполняются вбегания и сбегания. При изучении преодоления препятствий выяснить как правильно соблюдать технику безопасности.

Тема 16 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ВОЛЕЙБОЛ (2 часов)

1. Изучение техники верхней передачи мяча.
2. Изучение техники нижней, прямой подачи мяча.

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

Тема 17 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ВОЛЕЙБОЛ (2 часов)

1. Изучение техники нижней передачи мяча.
2. 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.

Тема 18 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ (2 часа)

1. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.
2. Изучение техники броска мяча одной рукой в корзину.

Методические рекомендации: при изучении бросков, ловли и передач необходимо определить значение правильного принятия и.п. и правильное движения руками.

Тема 19 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ (2 часа)

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

2. Изучение техники броска мяча одной рукой в прыжке.

Методические рекомендации: при изучении бросков, ловли и передач необходимо определить значение правильного принятия и.п. и правильное движения руками.

Тема 20 ГИМНАСТИКА (2 часа)

1. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.

2. Изучение техники моста.

3. Изучение техники передвижения по бревну.

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 передвижений по бревну важна последовательность (выполнение на полу, на ограниченной плоскости, на скамейке, а затем на низком, среднем и высоком бревне).

Тема 21 ГИМНАСТИКА (2 часа)

1. Изучение техники простых прыжков.

2. Изучение техники лазания по канату в два приема.

3. Изучение техники лазания по канату в три приема.

Методические рекомендации: при изучении техники простых прыжков необходимо выяснить, какие прыжки считаются простыми (в длину, глубину, в высоту). 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).

Тема 22 О.Ф.П. (2 часа)

1. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

2. Развитие быстроты.

3. 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.

Тема 23 О.Ф.П. (2 часа)

1. Развитие координационных способностей.

2. Развитие ловкости.

3. Развитие 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.).

Тема 24 О.Ф.П. (2 часа)

1. Развитие физических качеств

2. Развитие общей выносливости.

3. Упражнения на силу мышц ног.

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

Тема 25 О.Ф.П. (2 часа)

1. Развитие силовых качеств, средством упражнений с гирями и штангой.

2. Освоение техники приемов массажа и самомассажа.

3. 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. Знать разделы подготовки к сдаче норм ГТО (легкая атлетика, гимнастика и т.д.).

Тема 26 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ФУТБОЛ (2 часов)

1. Изучение техники вбрасывания мяча.

2. Изучение техники обводки противника.

Методические рекомендации: при изучении данных вопросов необходимо выяснить, способы вбрасывания и обводки.

Тема 27 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ФУТБОЛ (2 часов)

1. Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы

2. Изучение техники остановки мяча.

Методические рекомендации: при изучении данных вопросов необходимо выяснить, какими частями стоп и как правильно выполняются элементы и как способы остановки мяча.

Тема 28 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ФУТБОЛ (2 часов)

1. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.

2. Изучение техники отбора мяча выпадом.

Методические рекомендации: при изучении данных вопросов необходимо выяснить, как правильно выполняется выбивание мяча и способы отбора мяча.

Тема 29 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ФУТБОЛ (2 часов)

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов футбола.

Методические рекомендации: при изучении данного вопроса необходимо выяснить применение ранее изученных элементов в игре, так же технические и тактические действия игроков