

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

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

**Физическая культура**

**Профиль образовательной программы:** Кормление животных и технология кормов.  
Диетология.

**Квалификация (степень выпускника):** бакалавр

**Нормативный срок обучения:** 5 лет

**Форма обучения:** заочная

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Организация самостоятельной работы .....</b>	<b>3</b>
1.1 Организационно-методические данные дисциплины	
<b>2.Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов .....</b>	<b>5</b>

## 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)				
		подготов ка курсовог о проекта (работы)	подготовка реферата/эс се	индивидуальн ые домашние задания (ИДЗ)	самостоятель ное изучение вопросов (СИВ)	подготов ка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1	Легкая атлетика				2	
2	Волейбол				1	
2	Баскетбол				1	
3	Футбол				1	
4	Гимнастика				1	
5	О.Ф.П. (общая физическая подготовка				2	
6	Легкая атлетика				1	
7	О.Ф.П.				1	
8	Гимнастика				1	
9	Футбол				1	
10	Баскетбол				1	
11	Волейбол				1	
12	Лыжная подготовка				2	
13	Лыжная подготовка				1	
14	О.Ф.П.				1	
15	Гимнастика				1	
16	Футбол				1	
17	Баскетбол				1	
18	Волейбол				1	
19	Легкая атлетика				2	
20	Лыжная подготовка				1	
21	О.Ф.П.				1	
22	Гимнастика				1	
23	Футбол				1	
24	Баскетбол				1	
25	Волейбол				1	
26	Легкая атлетика				2	
27	Волейбол				2	

28	Баскетбол				1	
29	Футбол				1	
30	Гимнастика				1	
31	О.Ф.П.				2	
32	Легкая атлетика				1	
33	О.Ф.П.				1	
34	Гимнастика				1	
35	Футбол				1	
36	Баскетбол				1	
37	Волейбол				1	
38	Лыжная подготовка				2	
39	Лыжная подготовка				1	
40	О.Ф.П.				1	
41	Гимнастика				1	
42	Футбол				1	
43	Баскетбол				1	
44	Волейбол				1	
45	Легкая атлетика				2	
46	Лыжная подготовка				1	
47	О.Ф.П.				1	
48	Легкая атлетика				2	
	Итого				60	

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО

## САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

### Тема 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Перечень вопросов:

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 бега на короткие дистанции необходимо выяснить фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). При изучении низкого старта обратить внимание на правильное принятие исходного положения (и.п.) и выполнение команд.

### Тема 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 принятие стойки, и на и.п. волейболиста при перемещениях.

### Тема 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 принятие стойки, и на и.п. баскетболиста при перемещениях.

### Тема 4 ФУТБОЛ

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

**Методические рекомендации:** необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данных

вопросов необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы.

## **Тема 5 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники перекатов и кувырков.
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 кувырков 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 6 О.Ф.П.(общая физическая подготовка)**

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 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **Перечень вопросов:**

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

**Методические рекомендации:** при изучении низкого старта обратить внимание на правильное принятия исходного положения (и.п.) и выполнение команд. При изучении - финиширования выяснить 2 варианта.

## **Тема 8 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.
4. 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 9 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.

## **Тема 10 ФУТБОЛ**

1. Изучение техники вбрасывания 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 и какими способами производится обводка противника.

## **Тема 11 БАСКЕТБОЛ**

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 12 ВОЛЕЙБОЛ**

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 13 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

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. и способах передвижения на лыжах.

## **Тема 14 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Изучение техники передвижения на лыжах.
2. Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами.

**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.

### **Тема 15 О.Ф.П.**

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 16 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).

### **Тема 17 ФУТБОЛ**

1. Изучение техники ранее изученных элементов.
2. Изучение техники ударов по мячу.
3. Изучение техники удара по мячу головой.

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

### **Тема 18 БАСКЕТБОЛ**

1. Изучение техники ведения мяча.
2. Изучение техники ловли и передачи мяча.

**Методические рекомендации:** при изучении техники ведения мяча, ловли и передач необходимо так же определить значение правильного принятии и.п. правильное движение руками.



## Тема 19 ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники подачи мяча
2. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.

**Методические рекомендации:** при изучении подач и передач необходимо так же определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

## Тема 20 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 бега по повороту обратить внимание на наклон туловища и выполнение движений руками.

## Тема 21 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

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 22 О.Ф.П.

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 23 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.

## **Тема 24 ФУТБОЛ**

1. Изучение техники передачи мяча.
2. Изучение техники остановки мяча.

**Методические рекомендации:** при изучении данных вопросов необходимо выяснить, существующие способы передач и остановок мяча.

## **Тема 25 БАСКЕТБОЛ**

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 26 ВОЛЕЙБОЛ**

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 27 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.

## **Тема 28 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

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 29 ВОЛЕЙБОЛ**

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 30 БАСКЕТБОЛ**

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 31 ФУТБОЛ**

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 32 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники простых прыжков.
2. Изучение техники передвижения по бревну.

**Методические рекомендации:** при изучении техники простых прыжков необходимо выяснить, какие прыжки считаются простыми (в длину, глубину, в высоту). 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 33 О.Ф.П.**

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 34 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям)

2. Изучение техники сбегания с горы.

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

### **Тема 35 О.Ф.П.**

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 36 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).

### **Тема 37 ФУТБОЛ**

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

2. Изучение техники отбора мяча выпадам.

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

### **Тема 38 БАСКЕТБОЛ**

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 39 ВОЛЕЙБОЛ**

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 40 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

### **Тема 41 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Изучение техники подъемов и спусков.
2. Изучение техники одновременного бесшажного хода.

**Методические рекомендации:** при самостоятельном изучении данных вопросов необходимо разобраться, в способах подъемов и спусков.

### **Тема 42 О.Ф.П.**

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 43 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники простых прыжков.

## 2. Изучение техники передвижения по бревну.

**Методические рекомендации:** при изучении техники простых прыжков необходимо выяснить, какие прыжки считаются простыми (в длину, глубину, в высоту. 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 44 ФУТБОЛ

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

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

### Тема 45 БАСКЕТБОЛ

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 46 ВОЛЕЙБОЛ

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 47 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.

### Тема 48 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Изучение техники подъемов и спусков.
2. Изучение техники одновременного бесшажного хода.

**Методические рекомендации:** при самостоятельном изучении данных вопросов необходимо разобраться, в способах подъемов и спусков.

#### **Тема 49 О.Ф.П.**

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 50 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Изучение техники бега по пересеченной местности.
2. Изучение техники вбегания в гору.
3. Изучение техники сбегания с горы.

**Методические рекомендации:** при изучении техники бега по пересеченной местности необходимо выяснить, какая местность считается пересеченной и как правильно выполняются вбегания и сбегания.