

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

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

**Б1.Б.37 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Специальность 36.05.01 Ветеринария**

**Специализация Ветеринарное дело**

**Форма обучения очная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Организация самостоятельной работы .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов .....</b>	<b>3</b>

## 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.	<b>Тема 18</b> Футбол					2
2.	<b>Тема 19</b> Гимнастика					1
3.	<b>Тема 20</b> Гимнастика					2
4.	<b>Тема 21</b> О.Ф.П.					3
5.	<b>Тема 22</b> Гимнастика					3
6.	<b>Тема 23</b> Футбол					3
7.	<b>Тема 24</b> О.Ф.П.					3
8.	<b>Тема 25</b> Лыжная подготовка					1
9.	<b>Тема 26</b> Лыжная подготовка					2
10.	Итого по дисциплине					20

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ**

### **2.1 Тема 18 Футбол**

При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на следующие моменты: на правильное принятия стойки, на и.п. футболиста при перемещениях, на правильное движение и согласованность движений ногами и руками при передачах мяча.

### **2.2 Тема 19 Гимнастика**

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: на последовательность изучения (имитация подъема, тоже с гимнастической палкой, выполнение на низкой перекладине с прыжка, выполнение на высокой перекладине с помощью и самостоятельно), на различные и.п. при изучении техники кувырка (из стойки ноги врозь, из равновесия и т.д.).

### **2.3 Тема 20 Гимнастика**

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: на последовательность изучения (имитация подъема, тоже с гимнастической палкой, выполнение на низкой перекладине с прыжка, выполнение на высокой перекладине с помощью и самостоятельно), на различные и.п. при изучении техники кувырка (из стойки ноги врозь, из равновесия и т.д.).

### **2.4 Тема 21 О.Ф.П.**

При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на следующие моменты: на правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма, на правильное выполнение ударов по мячу ногами (какими частями стопы) и головой.

### **2.5 Тема 22 Гимнастика**

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: на последовательность изучения (имитация подъема, тоже с гимнастической палкой, выполнение на низкой перекладине с прыжка, выполнение на высокой перекладине с помощью и самостоятельно), на различные и.п. при изучении техники кувырка (из стойки ноги врозь, из равновесия и т.д.).

### **2.6 Тема 23 Футбол**

При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на следующие моменты: на правильное принятия стойки, на и.п. футболиста

при перемещениях, на правильное движение и согласованность движений ногами и руками при передачах мяча.

### **2.7 Тема 24 О.Ф.П.**

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: какая местность считается пересеченной и как правильно рассчитать свои силы при выполнении бега, на фазы метания и правильное удержание мяча.

### **2.8 Тема 25 Лыжная подготовка**

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: на правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма, на правильный подбор лыжного инвентаря, на правильное принятие и.п., на технику отталкивания от снега, на способы подъемов и спусков, на отличие лыжных ходов, а так же на согласованность движений ногами и руками.

### **2.9 Тема 26 Лыжная подготовка**

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: на правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма, на правильный подбор лыжного инвентаря, на правильное принятие и.п., на технику отталкивания от снега, на способы подъемов и спусков, на отличие лыжных ходов, а так же на согласованность движений ногами и руками.