

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

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

Б1.Б.37 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность 36.05.01 Ветеринария

Специализация Ветеринарное дело

Форма обучения очная

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Организация самостоятельной работы3**
- 2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов3**

1. Организационно-методические данные дисциплины

№ п. п.	Наименование темы	Общий объем часов по видам самостоятельной работы				
		подготов ка курсовог о проекта (работы)	подготовка реферата/эс се	индивидуальн ые домашние задания (ИДЗ)	самостоятель ное изучение вопросов (СИБ)	подготов ка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тема 18 Футбол					2
2.	Тема 19 Гимнастика					1
3.	Тема 20 Гимнастика					2
4.	Тема 21 О.Ф.П.					3
5.	Тема 22 Гимнастика					3
6.	Тема 23 Футбол					3
7.	Тема 24 О.Ф.П.					3
8.	Тема 25 Лыжная подготовка					1
9.	Тема 26 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.