

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

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

**Б1.В.17 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ**

Специальность 36.05.01 Ветеринария

Специализация Ветеринарное дело

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				
		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.	Легкая атлетика.					2
2.	Лёгкая атлетика					1
2.	Волейбол.					3
3.	Баскетбол					3
4.	Спортивные игры (футбол)					3
5.	Гимнастика					2
6.	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)					8
7.	Лыжная подготовка					3
8.	Лыжная подготовка					3
9.	Волейбол					14
10	Лёгкая атлетика					4
11	Итого по дисциплине					46

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ

2.1 Тема 1-5 Легкая атлетика

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: на фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование), на разновидности низкого старта, на действия при выполнении команд («На старт!», «Внимание!», «Марш!»)

2.2 Тема 1-5 Легкая атлетика

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: на фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование), на разновидности низкого старта, на действия при выполнении команд («На старт!», «Внимание!», «Марш!»)

2.3 Тема 6-8 Волейбол

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

2.4 Тема 9-11 Баскетбол

При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на следующие моменты: на правильное принятия стойки, на и.п. баскетболиста при перемещениях, на правильное движение руками и согласованность движений ногами и руками при ловле и передачи мяча, а также на движение руки и кисти при ведении мяча.

2.5 Тема 12-13 Спортивные игры (футбол)

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.

2.6 Тема 14 -16 Гимнастика

При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на следующие моменты: на правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма, на значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов, на необходимость применения возвышенной и наклонной плоскостей на соблюдение страховки, При изучении упражнений в равновесии - на последовательность (выполнение на полу, на ограниченной плоскости, на скамейке, а затем на низком, среднем и высоком бревне).

2.7 Тема 73-76 О.Ф.П.(общая физическая подготовка)

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы используя тренажеры, гири, штангу и гимнастическую стенку. На особенности выполнение упражнений в равновесии (стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами), на использование гимнастических палок (подвижность в суставах), на правильность подбора эстафет.

2.8 Тема 79 Лыжный спорт

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 80 Лыжный спорт

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.

2.10 Тема 85-86 Волейбол

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: на технику и последовательность изучения (имитация передачи мяча на месте и в прыжке, передача мяча в прыжке в парах). Имитация верхней, прямой подачи мяча, выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам. Имитация верхней передачи мяча, выполнение передачи мяча в парах, через сетку. Имитация нижней боковой подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах, через сетку, через сетку по зонам.

2.11 Тема 124-125 Легкая атлетика

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: на технику сбегания с горы и технику безопасности. На технику и последовательность изучения метания гранаты (имитация метания гранаты, метание гранаты с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега, метание мяча в цель). На технику и последовательность изучения прыжка в длину с разбега (Определение толчковой ноги, прыжок в длину с места, подбор разбега, прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, прыжок в длину с полного разбега). На технику и последовательность изучения прыжка в длину способом согнув ноги (выполнение прыжка, подтягивая колени к груди на

месте, прыжок в длину способом согнув ноги с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега). На технику и последовательность изучения прыжка в длину способом согнувшись (выполнение прыжка, прогнувшись на месте, с гимнастической скамейке, с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега в прыжковую яму).