

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

**Методические рекомендации для самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
Б1.Б.15 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Профиль образовательной программы Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.1. Организационно-методические данные дисциплины

№ п.п.	Наименование темы	Общий объем часов по видам самостоятельной работы				
		подготовка курсового проекта (работы)	подготовка реферата/эссе	индивидуальные домашние задания(ИДЗ)	самостоятельное изучение вопросов(СИВ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тема 1 Легкая атлетика				10	
2.	Тема 2 Волейбол				4	
3.	Тема 3 Гимнастика				4	
4.	Тема 4 Лыжная подготовка				8	
5	Тема 5 Легкая атлетика				4	
6	Тема 6 Баскетбол				4	
7	Тема 7 Лыжная подготовка				8	
8	Тема 8 Футбол				6	
9	Тема 9 О.Ф.П.				4	
10	Тема 10 Гимнастика				8	
11	Тема 11 О.Ф.П.				8	
Итого					68	

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

2.1 Изучение техники бега на короткие дистанции.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При самостоятельном изучении техники бега на короткие дистанции необходимо выяснить фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

2.2 Изучение техники низкого старта.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении низкого старта следует обратить внимание на правильное принятие исходного положения (и.п.) и выполнение команд.

2.3 Изучение техники стойки волейболиста.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятие стойки и на и.п. волейболиста при перемещениях.

2.4 Изучение техники подачи мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении подачи мяча необходимо определить значение правильного принятия и.п.

правильное движение руками.

2.5 Изучение техники верхней передачи мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятия и.п. и положения рук при передаче мяча и на согласованность движений ногами и руками.

2.6 Изучение техники перекатов и кувырков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: 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.

2.7 Изучение техники упражнений в равновесии. Изучение техники стойки на лопатках.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: 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.

2.8 Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами. Изучение техники подъемов и спусков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при самостоятельном изучении данного вопроса необходимо разобраться, в технике отталкивания от снега и в способах подъемов и спусков.

2.9 Изучение техники бега с высокого старта. Изучение техники бега по повороту. При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при самостоятельном изучении бега с высокого старта необходимо выяснить отличие команд от бега на короткие дистанции. При изучении техники бега по повороту необходимо выяснить отличительные особенности движений руками.

2.10 Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники низкого старта.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При самостоятельном изучении техники бега на короткие дистанции необходимо выяснить фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

2.11 Изучение техники стойки баскетболиста.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятие стойки и на и.п. баскетболиста при перемещениях.

2.12 Изучение техники обводки противника. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении данных вопросов необходимо выяснить, способы обводки. Необходимо выяснить, какими частями стоп и как правильно выполняются элементы. Необходимо

выяснить, как правильно выполняется выбивание мяча и способы отбора мяча.

2.13 Подбор лыжного инвентаря. Изучение техники передвижения на лыжах.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: 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.

2.14 Изучение техники остановки мяча. Изучение техники передачи мяча.

Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы. Изучение техники вбрасывания мяча. При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо выяснить, какими частями стоп и тела выполняются элементы, а так же способы выполнения этих элементов.

2.15 Развитие быстроты и ловкости.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении вопросов общей физической подготовки необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

2.16 Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.

Изучение техники моста.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении техники кувырка необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей. При изучении техники моста важно соблюдать последовательность и.п. из которых он выполняется.

2.17 Развитие силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. Развитие гибкости и подвижности в суставах. Развитие общей выносливости.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении вопросов общей физической подготовки необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

2.18 Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении вопросов общей физической подготовки необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

Разработал _____

Н.А. Дудкин