

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

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

**Б1.Б.13 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки 38.03.01 Экономика**

**Профиль образовательной программы Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

**Форма обучения очная**

# **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 7 Легкая атлетика				10	
3.	Тема 11 Общая физическая подготовка				12	
4.	Тема 12 Общая физическая подготовка				10	

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ**

### **2.1. Изучение техники низкого старта**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. Низкий старт требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Поэтому основным средством при обучении должно быть применение различных специальных упражнений для овладения отталкиванием.

### **2.2. Изучение техники бега по 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 необходимом выяснить фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

### **2.3. Изучение техники финиширования**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее. С наступлением утомления сила мышц, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук.

### **2.4. Изучение техники перекатов и кувыроков.**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

При изучении техники перекатов и кувыроков 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.

## **2.5. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине**

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма.

На перекладине выполняются висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Эти упражнения располагают большими потенциальными возможностями для развития у занимающихся координации движений, мышечной силы, гибкости, устойчивости функций вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировки в пространстве, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости, точного расчета и ос-торожности при выполнении сложных упражнений, для формирования правильной осанки, а следовательно, и укрепления здоровья.

## **2.6. 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. Для развития быстроты и ловкости надо использовать упражнения, выполняемые с максимальной скоростью и в многократном повторении, а также различные игры, направленные на развитие быстроты.

Разработал

\_\_\_\_\_

Н.А. Дудкин