

**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 (СИБ)	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 необходимо 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 кувырков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

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.

2.5. 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 осторожности 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