

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

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

Б1.В.ДВ.09.01 Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Профиль подготовки Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п.п	Наименование темы	Общий объем часов по видам самостоятельной работы				
		подготовка курсового проекта (работы)	подготовка реферата/эссе	индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	самостоятельно изучение вопросов (СИВ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1 Легкая атлетика	-	-	-	40	-
2	Тема 2 Гимнастика	-	-	-	41	-
3	Тема 3 Лыжная подготовка	-	-	-	40	-
4	Тема 4 Легкая атлетика	-	-	-	41	-
5	Тема 5 Лыжная подготовка	-	-	-	40	-
6	Тема 6 О.Ф.П.	-	-	-	41	-
7	Тема 7 Гимнастика	-	-	-	40	-
8	Тема 8 О.Ф.П.	-	-	-	41	-
	Итого	-	-	-	324	-

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 необходимом 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 принятия исходного положения (и.п.) и выполнение команд.

2.3. Изучение техники перекатов и кувыроков.

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

2.4. Изучение техники упражнений в равновесии.

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.

2.5. Подбор лыжного инвентаря и 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.

2.6. Изучение техники бега с высокого старта и 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.

2.7. Изучение техники бега по пересеченной местности, по преодолению препятствий (рвов, ям) вбегания в гору и сбегания с горы.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении техники бега необходимо выяснить, какая местность считается пересеченной и как правильно рассчитать свои силы при выполнении бега. При изучении техники преодоления гор необходимо выяснить, как правильно выполняются вбегания и сбегания. При изучении преодоления препятствий выяснить, как правильно соблюдать технику безопасности.

2.8. Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами, 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. 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.

2.10. Развитие скоростной 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.

2.11. 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.

2.12. Изучение техники передвижения по бревну и техники простых прыжков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: При изучении техники передвижений по бревну важна последовательность (выполнение на полу, на ограниченной плоскости, на скамейке, а затем на низком, среднем и высоком бревне). При изучении техники простых прыжков необходимо выяснить, какие прыжки считаются простыми (в длину, глубину, в высоту).

2.13. Развитие скоростной выносливости средством кроссовой подготовки.

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).

2.14. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

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.

2.15. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

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.

2.16. 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