

**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)	самостоятельное 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 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 принятия исходного положения (и.п.) и выполнение команд.

### 2.3. 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.

### 2.4. 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