

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

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

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки (специальность) Экономика

Профиль образовательной программы Финансы и кредит

Форма обучения заочная

СОДЕРЖАНИЕ

- **Организация самостоятельной работы**
- **Методические рекомендации по выполнению курсовой работы (проекта)**
Не предусмотрено программой
- **Методические рекомендации по подготовке реферата/эссе**
Не предусмотрено программой

- **Методические рекомендации по выполнению индивидуальных домашних заданий**
- Не предусмотрено программой
- **Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов**
- **Методические рекомендации по подготовке к занятиям**
Не предусмотрено программой

1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- 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.	Футбол				10	
2.	Гимнастика				12	
3.	Лыжная подготовка				10	
4.	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)				10	
5.	Баскетбол				4	
6.	Волейбол				6	
7.	Легкая атлетика				10	
8.	Спортивные игры				10	
	Итого:				72	

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ (ПРОЕКТА)

Не предусмотрено программой.

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА/ЭССЕ

Не предусмотрено программой.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

Не предусмотрено программой.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

5.1 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Футбол

1. Техника ударов по мячу.
2. Техника удара по мячу головой.
3. Техника передачи мяча.
4. Техника остановки мяча.

Методические указания: при ударе по мячу ногой – стопа напряжена, при ударе по мячу головой – выполнять замах туловищем. При остановке мяча выполнять движение к мячу.

5.2 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Футбол

1. Обучение технике ведения мяча;
2. Обучение технике удара головой.

Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, ведение мяча головой.

Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары боковой частью лба. При ведении средней частью подъема и носком выполнять прямолинейное движение, Ведение внутренней стороной стопы позволяет менять направление движения. При ударе головой активно выполнять замах туловищем.

5.3 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Лыжная подготовка

1. Выбор лыжного инвентаря
2. Строевые приемы с лыжами
3. Техника передвижения на лыжах.
4. Техника отталкивания от снега палками и лыжами.

Методические указания: строевые команды: « Равняйся, смирно! На лыжи становись!» Перемещение переступанием вправо и влево. Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.

Следить за согласованными движениями рук и ног. Ноги на ширине стопы, чуть согнуты в коленях, спина круглая слегка наклонена вперед. Руки выносятся вперед на высоту плеч, назад за туловище, свободны без напряжения

5.4 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Лыжная подготовка

1.Обучение технике подъемом на лыжах способом переступанием.

2.Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.

Краткое описание проводимого занятия

Подъем осуществляется боковыми приставными шагами, лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро, шаг начинается с ноги расположенной выше по склону. Когда верхняя лыжа ставится на снег, приставляется верхняя лыжа, туловище при этом держится вертикально.

Результаты и выводы:

Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

5.5 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Лыжная подготовка

Совершенствование техники ранее изученных ходов.

Совершенствование техники подъемов и спусков.

Краткое описание проводимого занятия

Следить за согласованными движениями рук и ног. Ноги на ширине стопы , чуть согнуты в коленях, спина круглая слегка наклонена вперед. Руки выносятся вперед на высоту плеч, назад за туловище, свободны без напряжения.

Результаты и выводы: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике

5.6 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие ОФП

3.1.1 Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.

2. Воспитание ловкости средством эстафет.

3.1.2 Краткое описание проводимого занятия:

1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками

2.Эстафеты с мячами.

3.2.3 Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

5.7 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие. Гимнастика

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов на брусках.
 2. Воспитание координационных способностей
- Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

- 1.Выполнение кувырка в комбинации.
- 2.Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

Результаты и выводы:

В результате студенты справились с задачами

5.8 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие. Футбол

- 1.Техника ведения мяча
2. Техника финтов

Методические указания: ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, ведение мяча головой.

5.9 – 5.10 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Баскетбол

1. Техника стойки баскетболиста;
2. Техника перемещений баскетболиста.

Методические указания: ноги согнуты, одна нога впереди, руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы.

При перемещении - ноги согнуты, приставные шаги выполнять влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

5.11- 5.12 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие. Волейбол

1. Техника стойки волейболиста;

2. Техника перемещений волейболиста.

Методические указания: ноги согнуты, одна нога впереди, руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы.

При перемещении - ноги согнуты, приставные шаги выполнять влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.

5.13 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Волейбол

1. Обучение технике верхней передачи

2. Обучение технике нижней прямой подачи

Краткое описание проводимого занятия:

Руки согнуты над головой перед собой. Ноги согнуты одна впереди.

Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Нижняя подача. Бьющая рука выпрямлена. разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

5.14 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Лыжная подготовка

1. Обучение технике спуска на лыжах стоя.

2. Совершенствование техники подъема на лыжах способом переступанием.

Краткое описание проводимого занятия

Обучение технике спуска в основной, высокой, низкой стойках. Высокая стойка- ноги в коленях согнуты до 160 градусов, туловище незначительно наклонено вперед, руки согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега.

Результаты и выводы:

Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

5.15 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие ОФП

Задание для работы:

1. Воспитание ловкости средством подвижных игр:

2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

Краткое описание проводимого занятия:

Подвижные игры «Мяч соседу», «Мяч по кругу».

Бег с высоким подниманием бедра – 10 метров + прыжок в длину с места толчком 2 ног + бег под уклон + многоскоки в гору + сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

5.16 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Гимнастика

1. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов.
2. Совершенствование техники стойки на голове и руках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка:

- 1.Выполнение кувырка вперед из различных и.п..
- 2.Выполнение стойки на голове и руках различными способами.

Результаты и выводы:

В результате студенты справились с заданиями.

5.17 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Футбол

1. Тактические действия в нападении;
2. Учебная игра.

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные,

Групповые и командные.

Учебная игра проводится по упрощенным правилам.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону где находится партнер с мячом.

5.18 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Футбол

- 1.Обучение технике ведения мяча;
- 2.Обучение технике удара головой.

Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега

и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, ведение мяча головой.

Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары боковой частью лба.

При ведении средней частью подъема и носком выполнять прямолинейное движение,

Ведение внутренней стороной стопы позволяет менять направление движения.

При ударе головой активно выполнять замах туловищем.

5.19 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Гимнастика

3.1.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений.

3.1.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно.

2.Выполнение элемента из положений: упора присев, приседа руки в стороны, с прыжка.

3.2.3 Результаты и выводы:

В результате студенты справились с задачами занятия

5.20 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Спортивные игры

Задание для работы:

Обучение техники передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.

Совершенствование техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху.

Краткое описание проводимого занятия:

1. Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман

на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

2. Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с

близких дистанций и непосредственно из-под щита.

Результаты и выводы:

1. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах

к щиту и атаке кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

2. Основное средство нападения в современном баскетболе.

5.21 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие ОФП

Тема: О.Ф.П. (общая физическая подготовка)

3.1.1 Задание для работы:

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

2. Дыхательные упражнения.

3.1.2 Краткое описание проводимого занятия:

1. Сгибание, разгибание рук на вису + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.

2. Выполнение дыхательных упражнений по системе Стрельниковой.

3.2.3 Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

5.22 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Спортивные игры

Задание для работы:

1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.

2. Совершенствование техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху.

Краткое описание проводимого занятия:

1. Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман

на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

2. Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с

близких дистанций и непосредственно из-под щита.

Результаты и выводы:

1. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах

к щиту и атаке кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

2. Основное средство нападения в современном баскетболе.

5.23 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Спортивные игры

1. Совершенствование техники верхней передачи мяча;

2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.

Краткое описание проводимого занятия

Бьющая рука выпрямлена, разносторонняя нога бьющей руке впереди.

Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача, мяч подбрасывать выпрямленной рукой .

Руки согнуты над головой перед собой. Ноги согнуты одна впереди .

Одновременное выпрямление рук и ног . Центр тяжести перенесен на носки.

5.24 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике простых прыжков.

2. Воспитание координации.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение прыжков в глубину, высоту.

2.Выполнение упражнений, стоя лицом к зеркалу, спиной к зеркалу, с закрытыми глазами, стоя на гимнастической скамейке.

Результаты и выводы:

В результате студенты справились с заданиями.

5.25 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Гимнастика

Задание для работы:

1. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов.

2. Совершенствование техники стойки на голове и руках.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка:

- 1.Выполнение кувырка вперед из различных и.п..
- 2.Выполнение стойки на голове и руках различными способами.

Результаты и выводы:

В результате студенты справились с заданиями.

5.26 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Лыжная подготовка

1. Техника одновременного бесшажного хода.
2. Техника четырехщечного хода.

Методические указания: Работа на учебном кругу с накатанной лыжей. На счет один руки выносятся вперед на высоту плеч, на счет два – резкий наклон вниз, ноги в коленях не сгибать. Руки назад за туловище. Выпрямление плавное.

5.27 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие О.Ф.П. (общая физическая подготовка)

1. Развитие силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой;
2. Развитие координационных способностей.

Методические указания:

- 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями.
- 2.Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу.

5.28 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Спортивные игры

Задание для работы:

1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча двумя руками сверху
2. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча от груди

Краткое описание проводимого занятия:

1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)
2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

Результаты и выводы:

1. При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие.

5.29 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Гимнастика

Задание для работы:

1. Обучение технике упражнений в равновесии;
2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

.Выполнение разновидностей ходьбы и бега на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.

Повторить элемент на низкой перекладине. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно.

Результаты и выводы:

В результате студенты справились с задачами занятия.

5.30 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Спортивные игры

- 1.Обучение технике стойки волейболиста.
- 2.Обучение технике перемещений волейболиста

Краткое описание проводимого занятия:

И.П. средняя стойка , ноги согнуты . Руки согнуты перед грудью центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы . Одна нога впереди. И.П. средняя стойка . ноги согнуты приставные шаги влево, вправо, спиной вперед . Руки согнуты перед грудью.

5.31 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие ОФП

3.1.1 Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями, со штангой;

2. Воспитание скоростных способностей.

Краткое описание проводимого занятия:

1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

2.Проведение встречных эстафет, бег 50 метров X 3 раза.

Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

5.32- 5.36 Наименование вопроса

Самостоятельное занятие Легкая атлетика

1.Техника бега по пересеченной местности.

2.Техника метания малого мяча.

3.Техника бега по преодолению препятствий (пригорков)

4. Техника вбегания в гору.

Методические указания: обратить внимание на постановку стопы, следить за правильным дыханием. При метании мяча обратить внимание на выполнение бросковых шагов.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ

6.1 Вид и наименование темы занятия

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты.

.....

6.2 Вид и наименование темы занятия

При подготовки к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты.

.....