

**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 (СИВ)	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 тулowiще, свободны без напряжения

#### **5.4 Наименование вопроса**

##### **Самостоятельное занятие Лыжная подготовка**

1.Обучение технике подъемом на лыжах способом переступанием.

2.Совершенствование технике 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, тулowiще 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 тулowiще, 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 брусьях.

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 – 5.10Наименование 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 висе + 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 технике верхней передачи мяча;

2. Совершенствование технике 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 четырехшажного хода.

**Методические указания:** Работа на учебном кругу с накатанной лыжней.

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 сопротивление 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.

.....