

**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 Экономика предприятий (организаций)**

**Форма обучения заочная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |
|---|
| <b>1. Организация самостоятельной работы .....</b>                              |
| 1.1 Организационно-методические данные дисциплины                               |
| <b>2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов .....</b> |

## 1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 1.1. Организационно-методические данные дисциплины

| №<br>п.<br>п. | Наименование<br>темы | Общий объем часов по видам самостоятельной работы  |                                 |   |   |                                       |
|---------------|----------------------|--|---------------------------------|---|---|---------------------------------------|
|               |                      | подготовка<br>курсовог<br>о<br>проекта<br>(работы) | подготовка<br>реферата/эс<br>се | индивидуальн<br>ые домашние<br>задания<br>(ИДЗ) | самостоятель<br>ное изучение<br>вопросов<br>(СИВ) | подготов<br>ка к<br>занятиям<br>(ПкЗ) |
| 1             | 2                    | 3  | 4                               | 5   | 6   | 7                                     |
| 1             | Легкая<br>атлетика.  |  |                                 |   | 12  |                                       |
| 2             | Волейбол.            |  |                                 |   | 4   |                                       |
| 3             | Гимнастика           |  |                                 |   | 10  |                                       |
| 4             | Лыжи                 |  |                                 |   | 16  |                                       |
| 5             | ОФП                  |  |                                 |   | 10  |                                       |
| 6             | Баскетбол            |  |                                 |   | 4   |                                       |
| 7             | Футбол               |  |                                 |   | 6   |                                       |
|               |                      |  |                                 |   | 62  |                                       |

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ**

### **Тема 1 -4 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Изучение техники бега на короткие дистанции.
2. Изучение техники низкого старта.

**Методические рекомендации:** 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).

### **Тема 5-6 ВОЛЕЙБОЛ**

1. Изучение техники стойки волейболиста.
2. Изучение техники перемещений волейболиста.

**Методические рекомендации:** необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятие стойки и на и.п. волейболиста при перемещениях.

### **Тема 7-8 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники перекатов и кувыроков.
2. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

**Методические рекомендации:** 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.**

### **Тема 9-12 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Изучение техники передвижения на лыжах.

**Методические рекомендации:** 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.

## **Тема 13-14 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Изучение техники низкого старта.

**Методические рекомендации:** при изучении низкого старта следует

**обратить внимание на правильное принятия исходного положения (и.п.) и выполнение команд.**

## **Тема 15-16 БАСКЕТБОЛ**

1. Изучение техники стойки баскетболиста.

2. Изучение техники перемещений баскетболиста.

**Методические рекомендации:** необходимо знать правила поведения на

занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данных

вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятия стойки и

на и.п. баскетболиста при перемещениях.

## **Тема 17-20 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Подбор лыжного инвентаря.

2. Изучение техники передвижения на лыжах.

**Методические рекомендации:** 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.

## **Тема 21-23 ФУТБОЛ**

1. Изучение техники ведения мяча

2. Изучение техники обводки противника.

**Методические рекомендации:** необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данных вопросов необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы.

## **Тема 24-25 Общая физическая подготовка**

1. Развитие быстроты и ловкости.

**Методические рекомендации:** необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма.

При изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

## **Тема 26-28 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники перекатов и кувыроков.
2. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

**Методические рекомендации:** 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.

## **Тема 29-31 О.Ф.П.(общая физическая подготовка)**

1. Развитие быстроты и ловкости.

**Методические рекомендации:** необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма.

При изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.