

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки (специальность) Экономика**

**Профиль образовательной программы Экономика предприятий (организаций)**

**Форма обучения заочная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Организация самостоятельной работы .....**
  - 1.1 Организационно-методические данные дисциплины
- 2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов .....**

## 1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 1.1. Организационно-методические данные дисциплины

№ п. п.	Наименование темы	Общий объем часов по видам самостоятельной работы				
		подготов ка курсовог о проекта (работы)	подготовка реферата/эс се	индивидуальн ые домашние задания (ИДЗ)	самостоятель ное изучение вопросов (СИВ)	подготов ка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1	Легкая 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 необходимо 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 принятия стойки и на и.п. волейболиста при перемещениях.

### **Тема 7-8 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники перекатов и кувырков.
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 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.**

### **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 кувырков.
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 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.

## **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.