

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

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

Б1.Б.39 Физическая культура и спорт

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Форма обучения заочная

1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.1. 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.	Тема 1-5 Легкая атлетика				8	
2.	Тема 6-7 Волейбол				4	
3.	Тема 8-9 Баскетбол				4	
4.	Тема 10-11 Футбол				4	
5.	Тема 12-13 Гимнастика				4	
6.	Тема 14-17 Легкая атлетика				8	
7.	Тема 18-22 Общая физическая подготовка.				8	
8.	Тема 23-24 Гимнастика				4	
9.	Тема 25-26 Футбол				4	
10.	Тема 27-28 Баскетбол				4	
11.	Тема 29-30 Волейбол				4	
12.	Тема 31-34 Легкая атлетика				8	

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

2.1. Изучение техники низкого старта

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 необходимым выяснять фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

2.2. Изучение техники стойки волейболиста

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: 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.

2.3. Изучение техники стойки баскетболиста

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: 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.

2.4. Изучение техники ведения мяча

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данных вопросов необходимо выяснить, какими частями стопы выполняются элементы.

2.5. 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.

2.6. 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.

2.7. 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.

2.8. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. Изучение вопроса работы на перекладине важно соблюдение страховки и применение повышенной опоры.

2.9. Изучение техники ударов по мячу

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. Необходимо выяснить, какими частями стоп и тела выполняются элементы, а так же способы выполнении этих элементов.

2.10. Изучение техники перемещений баскетболиста

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: 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.

2.11. Изучение техники нижней передачи мяча

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятие и.п. и

положение рук при передачи мяча, а так же на согласованность движений ногами и руками.

2.12. Изучение техники бега по дистанции. Изучение техники финиширования

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении данного вопроса следует обратить внимание на распределение сил на различных дистанциях и на правильное дыхание. При изучении техники финиширования следует выяснить 2 варианта.

Разработал

Н.А. Дудкин