

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

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

**Б1.В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту
(по УП 2013 - 2014 г.)**

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Форма обучения очная

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 1-4 Легкая атлетика				2	
2.	Тема 5-7 Волейбол				2	
3.	Тема 8-10 Баскетбол				2	
4.	Тема 11-13 Футбол				2	
5.	Тема 14-16 Гимнастика				2	
6.	Тема 17-20 Легкая атлетика				2	
7.	Тема 29-30 Волейбол				2	
8.	Тема 33-34 Легкая атлетика				2	
9.	Тема 62-66 Легкая атлетика				4	
10.	Тема 73-74 Общая физическая подготовка				4	
11.	Тема 101 Легкая атлетика				2	
12.	Тема 106 Волейбол				2	

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

2.1. Изучение техники бега на короткие дистанции.

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 необходимо выяснить 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 данного вопроса 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 данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятие 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 данного вопроса необходимо выяснить, какими частями стоп 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. Изучение вопроса работы на перекладине важно соблюдение страховки и применение повышенной опоры.

2.6. Изучение техники низкого старта.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении низкого старта следует обратить внимание на правильное принятие исходного положения (и.п.) и выполнение команд.

2.7. Изучение техники подачи мяча

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности. Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача. Мяч бросать выпрямленной рукой над собой. Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

2.8. Изучение техники бега с высокого старта. Изучение техники бега по повороту.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при самостоятельном изучении бега с высокого старта необходимо выяснить отличие команд от бега на короткие дистанции. При изучении техники бега по повороту необходимо выяснить отличительные особенности движений руками.

2.9. Изучение техники бега по пересеченной местности. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям). Изучение техники вбегания в гору и сбегания с горы.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении техники бега необходимо выяснить, какая местность считается пересеченной и как правильно рассчитать свои силы при выполнении бега. При изучении техники преодоления гор необходимо выяснить, как правильно выполняются вбегания и сбегания. При изучении преодоления препятствий выяснить, как правильно соблюдать технику безопасности.

2.10. Развитие силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. Развитие гибкости и подвижности в суставах. Развитие общей выносливости.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении вопросов общей физической подготовки необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

2.11. Изучение техники бега по пересеченной местности. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям). Изучение техники вбегания в гору и сбегание с горы.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении техники бега необходимо выяснить, какая местность считается пересеченной и как правильно рассчитать свои силы при выполнении бега. При изучении техники преодоления гор необходимо выяснить, как правильно выполняются вбегания и сбегания. При изучении преодоления препятствий выяснить, как правильно соблюдать технику безопасности.

2.12. 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 передаче мяча, а так же на согласованность движений ногами и руками.

Разработал

Н.А. Дудкин