

**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

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 (СИВ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тема 1-7 Легкая атлетика				6	
2.	Тема 8-10 Волейбол				6	
3.	Тема 11-13 Баскетбол				6	
4.	Тема 14-16 Футбол				6	
5.	Тема 17-19 Гимнастика				6	
6.	Тема 20-26 Легкая атлетика				6	
7.	Тема 27 Лыжная подготовка				2	
8.	Тема 28 Общая физическая подготовка				2	
9.	Тема 29 Гимнастика				2	
10.	Тема 30 Футбол				2	
11.	Тема 31 Баскетбол				2	
12.	Тема 32 Волейбол				2	
13.	Тема 33-34 Легкая атлетика				4	
14.	Тема 35-39 Лыжная подготовка				5	
15.	Тема 40-47 Волейбол				6	
16.	Тема 48-52 Баскетбол				5	
17.	Тема 53-57 Футбол				8	
18.	Тема 58-62 Гимнастика				8	
19.	Тема 63-69 Общая физическая подготовка				14	
20.	Тема 70-74				10	

	Легкая атлетика					
21.	Тема 75-76 Волейбол				4	
22.	Тема 77-78 Баскетбол				4	
23.	Тема 79-80 Легкая атлетика				4	
24.	Тема 81-82 Футбол				4	
25.	Тема 83-84 Гимнастика				4	
26.	Тема 85-86 Общая физическая подготовка				2	
27.	Тема 87-90 Общая физическая подготовка				8	
28.	Тема 91-93 Волейбол				8	
29.	Тема 94-96 Баскетбол				8	
30.	Тема 97-99 Гимнастика				8	
31.	Тема 100-107 Волейбол				18	
32.	Тема 108-112 Гимнастика				12	
33.	Тема 113-114 Легкая атлетика				10	
34.	Тема 115-116 Общая физическая подготовка				10	
35.	Тема 117-118 Гимнастика				10	
36.	Тема 119 Баскетбол				8	
37.	Тема 120-121 Волейбол				12	
38.	Тема 122-123 Легкая атлетика				12	
39.	Тема 124-128 Футбол				10	
40.	Тема 129-136 Общая физическая подготовка				12	
41.	Тема 137-141 Гимнастика				10	

42.	Тема 142-145 Баскетбол				6	
43.	Тема 146-154 Волейбол				16	
44.	Тема 155-158 Легкая атлетика				6	

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 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 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 принятия исходного положения (и.п.) и выполнение команд.

2.7. Подбор лыжного инвентаря. Изучение техники передвижения на лыжах.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: 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.

2.8. 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.

2.9. Изучение техники упражнений в равновесии. Изучение техники стойки на лопатках.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении упражнений в равновесии важна последовательность (выполнение на полу, на ограниченной плоскости, на скамейке, а затем на низком, среднем и высоком бревне). При изучении техники стойки на лопатках важно выяснить способы выполнения, правильное положение рук и спины.

2.10. Изучение техники остановки мяча. Изучение техники передачи мяча. Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы. Изучение техники вбрасывания мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо выяснить, какими частями стоп и тела выполняются элементы, а так же способы выполнения этих элементов.

2.11. Изучение техники ведения мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: ведение мяча следует выполнять дальше от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

2.12. Изучение техники подачи мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении подачи мяча необходимо определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

2.13. 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.

2.14. Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами. Изучение техники подъемов и спусков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при самостоятельном изучении данного вопроса необходимо разобраться, в технике отталкивания от снега и в способах подъемов и спусков.

2.15. 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.

2.16. Изучение техники стойки баскетболиста. 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 принятие стойки и на и.п. баскетболиста при перемещениях.

2.17. Изучение техники обводки противника. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении данных вопросов необходимо выяснить, способы обводки. Необходимо выяснить, какими частями стоп и как правильно выполняются элементы. Необходимо выяснить, как правильно выполняется выбивание мяча и способы отбора мяча.

2.18. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений. Изучение техники моста.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении техники кувырка необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей. При изучении техники моста важно соблюдать последовательность и.п. из которых он выполняется.

2.19. Развитие скоростной выносливости. Развитие выносливости средством кроссовой подготовки.

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.

2.20. 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.

2.21. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении передачи необходимо определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

2.22. Изучение техники ловли и передачи мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении данной темы обратить внимание на то, что передача и ловля мяча применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе.

2.23. Изучение техники бега на короткие дистанции. 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 необходимо выяснить фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

2.24. Изучение техники ударов по мячу. Изучение техники ударов по мячу головой.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении данных вопросов необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы и как правильно выполнять удары головой.

2.25. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении техники кувырка необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей.

2.26. Развитие скоростной 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.

2.27. 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.

2.28. Изучение техники верхней передачи мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятия и.п. и положения рук при передачи мяча и на согласованность движений ногами и руками.

2.29. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении ловли и передачи мяча необходимо определить значение правильного принятия и.п. и правильное движения руками, а так же на согласованность движений ногами и руками.

2.30. Изучение техники передвижения по бревну. Изучение техники простых прыжков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: При изучении техники передвижений по бревну важна последовательность (выполнение на полу, на ограниченной плоскости, на скамейке, а затем на низком, среднем и высоком бревне). При изучении техники простых прыжков необходимо выяснить, какие прыжки считаются простыми (в длину, глубину, в высоту).

2.31. Изучение техники нижней передачи мяча. Учебная игра.

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.

2.32. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений. Изучение техники моста.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при

изучении техники кувырка необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей. При изучении техники моста важно соблюдать последовательность и.п. из которых он выполняется.

2.33. 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.

2.34. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.

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.

2.35. Изучение техники передвижения по бревну. Изучение техники простых прыжков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: При изучении техники передвижений по бревну важна последовательность (выполнение на полу, на ограниченной плоскости, на скамейке, а затем на низком, среднем и высоком бревне). При изучении техники простых прыжков необходимо выяснить, какие прыжки считаются простыми (в длину, глубину, в высоту).

2.36. Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении бросков, необходимо определить значение правильного принятия и.п. и на согласованность движений руками и ногами.

2.37. Изучение техники нижней передачи мяча. Учебная игра.

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.

2.38. Изучение техники бега по пересеченной местности. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям) 6. 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.

2.39. Изучение техники остановки мяча. Изучение техники передачи мяча. Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы. Изучение техники вбрасывания мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо выяснить, какими частями стоп и тела выполняются элементы, а так же способы выполнения этих элементов.

2.40. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.

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.

2.41. Изучение техники передвижения по бревну. Изучение техники простых прыжков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: При изучении техники передвижений по бревну важна последовательность (выполнение на полу, на ограниченной плоскости, на скамейке, а затем на низком, среднем и высоком бревне). При изучении техники простых прыжков необходимо выяснить, какие прыжки считаются простыми (в длину, глубину, в высоту).

2.42. Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении бросков, необходимо определить значение правильного принятия и.п. и на согласованность движений руками и ногами.

2.43. Изучение техники нижней передачи мяча. Учебная игра.

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.

2.44. Изучение техники бега по пересеченной местности. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям) 6. 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.

**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 2016 г.)**

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 (СИВ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тема 1-7 Легкая атлетика				6	
2.	Тема 8-10 Волейбол				6	
3.	Тема 11-13 Баскетбол				6	
4.	Тема 14-16 Футбол				6	
5.	Тема 17-19 Гимнастика				6	
6.	Тема 20-26 Легкая атлетика				6	
7.	Тема 27 Лыжная подготовка				2	
8.	Тема 28 Общая физическая подготовка				2	
9.	Тема 29 Гимнастика				2	
10.	Тема 30 Футбол				2	
11.	Тема 31 Баскетбол				2	
12.	Тема 32 Волейбол				2	
13.	Тема 33-34 Легкая атлетика				4	
14.	Тема 35-37 Волейбол				4	
15.	Тема 38-39 Баскетбол				4	
16.	Тема 40-41 Легкая атлетика				4	
17.	Тема 42-43 Гимнастика				4	
18.	Тема 44-47 Футбол				4	
19.	Тема 48-51 Гимнастика				4	
20.	Тема 52-56 Общая физическая подготовка				6	

21.	Тема 57- 60 Легкая атлетика				4	
22.	Тема 61-65 Общая физическая подготовка				6	
23.	Тема 66-69 Гимнастика				6	
24.	Тема 70-74 Легкая атлетика				10	
25.	Тема 75-76 Волейбол				4	
26.	Тема 77-78 Баскетбол				4	
27.	Тема 79-80 Легкая атлетика				4	
28.	Тема 81-82 Футбол				4	
29.	Тема 83-84 Гимнастика				4	
30.	Тема 85-86 Общая физическая подготовка				2	
31.	Тема 87-90 Общая физическая подготовка				8	
32.	Тема 91-93 Волейбол				8	
33.	Тема 94-96 Баскетбол				8	
34.	Тема 97-99 Гимнастика				8	
35.	Тема 100-107 Волейбол				18	
36.	Тема 108-112 Гимнастика				12	
37.	Тема 113-114 Легкая атлетика				10	
38.	Тема 115-116 Общая физическая подготовка				10	
39.	Тема 117-118 Гимнастика				10	
40.	Тема 119 Баскетбол				8	
41.	Тема 120-121 Волейбол				12	
42.	Тема 122-123				12	

	Легкая атлетика					
43.	Тема 124-128 Футбол				10	
44.	Тема 129-136 Общая физическая подготовка				12	
45.	Тема 137-141 Гимнастика				10	
46.	Тема 142-145 Баскетбол				6	
47.	Тема 146-154 Волейбол				16	
48.	Тема 155-158 Легкая атлетика				6	

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 принятия исходного положения (и.п.) и выполнение команд.

2.7. Подбор лыжного инвентаря. Изучение техники передвижения на лыжах.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: 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.

2.8. 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.

2.9. Изучение техники упражнений в равновесии. Изучение техники стойки на лопатках.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении упражнений в равновесии важна последовательность (выполнение на полу, на ограниченной плоскости, на скамейке, а затем на низком, среднем и высоком бревне). При изучении техники стойки на лопатках важно выяснить способы выполнения, правильное положение рук и спины.

2.10. Изучение техники остановки мяча. Изучение техники передачи мяча. Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы. Изучение техники вбрасывания мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо выяснить, какими частями стоп и тела выполняются элементы, а так же способы выполнения этих элементов.

2.11. Изучение техники ведения мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: ведение мяча следует выполнять дальше от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

2.12. Изучение техники подачи мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении подачи мяча необходимо определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

2.13. 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.

2.14. 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.

2.15. Изучение техники стойки баскетболиста. 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 принятие стойки и на и.п. баскетболиста при перемещениях.

2.16. 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 необходимо выяснить фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

2.17. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении вопроса работы на перекладине важно соблюдение страховки и применение повышенной опоры.

2.18. Изучение техники обводки противника. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении данных вопросов необходимо выяснить, способы обводки. Необходимо выяснить, какими частями стоп и как правильно выполняются элементы. Необходимо выяснить, как правильно выполняется выбивание мяча и способы отбора мяча.

2.19. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений. Изучение техники моста.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении техники кувырка необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей. При изучении техники моста важно соблюдать последовательность и.п. из которых он выполняется.

2.20. Развитие скоростной выносливости. Развитие выносливости средством кроссовой подготовки.

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.

2.21. 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.

2.22. 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.

2.23. 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.

2.24. 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.

2.25. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении передачи необходимо определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

2.26. Изучение техники ловли и передачи мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении данной темы обратить внимание на то, что передача и ловля мяча применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе.

2.27. Изучение техники бега на короткие дистанции. 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 выяснить фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).

2.28. Изучение техники ударов по мячу. Изучение техники ударов по мячу головой.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении данных вопросов необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы и как правильно выполнять удары головой.

2.29. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении техники кувырка необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей.

2.30. Развитие скоростной 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.

2.31. 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.

2.32. Изучение техники верхней передачи мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятие и.п. и положения рук при передачи мяча и на согласованность движений ногами и руками.

2.33. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении ловли и передачи мяча необходимо определить значение правильного принятия и.п. и правильное движения руками, а так же на согласованность движений ногами и руками.

2.34. Изучение техники передвижения по бревну. Изучение техники простых прыжков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: При изучении техники передвижений по бревну важна последовательность (выполнение на полу, на ограниченной плоскости, на скамейке, а затем на низком, среднем и высоком бревне). При изучении техники простых прыжков необходимо выяснить, какие прыжки считаются простыми (в длину, глубину, в высоту).

2.35. Изучение техники нижней передачи мяча. Учебная игра.

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.

2.36. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений. Изучение техники моста.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении техники кувырка необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей. При изучении техники моста важно соблюдать последовательность и.п. из которых он выполняется.

2.37. 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.

2.38. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.

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.

2.39. Изучение техники передвижения по бревну. Изучение техники простых прыжков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: При изучении техники передвижений по бревну важна последовательность (выполнение на полу, на ограниченной плоскости, на скамейке, а затем на низком, среднем и высоком бревне). При изучении техники простых прыжков необходимо выяснить, какие прыжки считаются простыми (в длину, глубину, в высоту).

2.40. Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении бросков, необходимо определить значение правильного принятия и.п. и на согласованность движений руками и ногами.

2.41. Изучение техники нижней передачи мяча. Учебная игра.

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.

2.42. Изучение техники бега по пересеченной местности. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям) 6. 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.

2.43. Изучение техники остановки мяча. Изучение техники передачи мяча. Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы. Изучение техники вбрасывания мяча.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо выяснить, какими частями стоп и тела выполняются элементы, а так же способы выполнения этих элементов.

2.44. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.

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.

2.45. Изучение техники передвижения по бревну. Изучение техники простых прыжков.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: При изучении техники передвижений по бревну важна последовательность (выполнение на полу, на ограниченной плоскости, на скамейке, а затем на низком, среднем и высоком бревне). При изучении техники простых прыжков необходимо выяснить, какие прыжки считаются простыми (в длину, глубину, в высоту).

2.46. Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении бросков, необходимо определить значение правильного принятия и.п. и на согласованность движений руками и ногами.

2.47. Изучение техники нижней передачи мяча. Учебная игра.

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.

2.48. Изучение техники бега по пересеченной местности. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям) 6. 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.

Разработал

Н.А. Дудкин