

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кафедра «Физической культуры и спорта»**

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

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа**

**Профиль образовательной программы «Социальная работа в системе социальных служб»**

**Форма обучения заочная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## **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	Легкая атлетика.				50	
2	Волейбол.				60	
3	Баскетбол				54	
4	Футбол				32	
5	Гимнастика				44	
6	Лыжная подготовка				26	
7	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)				48	
	Итого по дисциплине				314	

## **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 5-8 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 9-12 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 принятие стойки и на и.п. баскетболиста при перемещениях.

### **Тема 13-16 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 17-20 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 21-24 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 25-28 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 29-32 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.

### **Тема 33-36 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники упражнений в равновесии.

2. Изучение техники стойки на лопатках.

**Методические рекомендации:** 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.

### **Тема 37-40 ФУТБОЛ**

1. Изучение техники остановки мяча.

2. Изучение техники передачи мяча.

3. Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы

4. Изучение техники вбрасывания мяча.

**Методические рекомендации:** необходимо выяснить, какими частями стоп и тела выполняются элементы, а так же способы выполнении этих элементов.

## **Тема 41-45 БАСКЕТБОЛ**

### **1. Изучение техники ведения мяча.**

**Методические рекомендации:** ведение мяча следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

## **Тема 46-50 ВОЛЕЙБОЛ**

### **1. Изучение техники подачи мяча**

**Методические рекомендации:** при изучении подачи мяча необходимо определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

## **Тема 51-55 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **1. Изучение техники бега по дистанции.**

### **2. Изучение техники финиширования.**

**Методические рекомендации:** 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.

## **Тема 56-60 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **1. Изучение техники бега с высокого старта.**

### **2. Изучение техники бега по повороту.**

**Методические рекомендации:** при самостоятельном изучении бега с высокого старта необходимым выяснить отличие команд от бега на короткие дистанции. При изучении техники бега по повороту необходимо выяснить отличительные особенности движений руками.

## **Тема 61-63 ВОЛЕЙБОЛ**

### **1. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.**

**Методические рекомендации:** при изучении передачи необходимо определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

## **Тема 64-66 БАСКЕТБОЛ**

### **4. Изучение техники ловли и передачи мяча.**

**Методические рекомендации:** при изучении данной темы обратить внимание на то, что передача и ловля мяча применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе.

## **Тема 67-71 ФУТБОЛ**

1. Изучение техники ударов по мячу.
2. Изучение техники ударов по мячу головой.

**Методические рекомендации:** при изучении данных вопросов необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы и как правильно выполнять удары головой.

## **Тема 72-61 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.

**Методические рекомендации:** при изучении техники кувырка необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей.

## **Тема 77-80 О.Ф.П.**

1. Развитие скоростной выносливости.

**Методические рекомендации:** при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

## **Тема 81-83 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами.
2. Изучение техники подъемов и спусков.

**Методические рекомендации:** при самостоятельном изучении данного вопроса необходимо разобраться, в технике отталкивания от снега и в способах подъемов и спусков.

## **Тема 84-86 ВОЛЕЙБОЛ**

1. Изучение техники верхней передачи мяча.

**Методические рекомендации:** 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.

## **Тема 87-89 БАСКЕТБОЛ**

1. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.

**Методические рекомендации:** 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.

## **Тема 90-92 О.Ф.П.**

1. Развитие скоростной выносливости.
2. Развитие выносливости средством кроссовой подготовки.

**Методические рекомендации:** при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

### **Тема 93-95 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Изучение техники попеременного двухшажного хода.
2. Изучение техники одновременного бесшажного хода.

**Методические рекомендации:** при самостоятельном изучении данных тем необходимо знать отличие данных шагов, а так же согласованность движений ногами и руками.

### **Тема 96-98 О.Ф.П.**

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

**Методические рекомендации:** при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

### **Тема 99-101 ВОЛЕЙБОЛ**

1. Изучение техники верхней передачи мяча.

**Методические рекомендации:** при изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятие и.п. и положения рук при передачи мяча, а так же на согласованность движений ногами и руками.

### **Тема 102-104 БАСКЕТБОЛ**

1. Изучение техники броска мяча одной рукой в корзину.

**Методические рекомендации:** при изучении бросков необходимо определить значение правильного принятия и.п. и согласованность движений руками и ногами.

### **Тема 105-108 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Изучение техники метания малого мяча.
2. Изучение техники метания гранаты.

**Методические рекомендации:** при изучении метаний – выяснить фазы, правильное удержание мяча и гранаты.

### **Тема 109-111 О.Ф.П.**

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

**Методические рекомендации:** при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

### **Тема 112-114 ВОЛЕЙБОЛ**

1. Изучение техники нижней передачи мяча.

**Методические рекомендации:** 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.

### **Тема 115-117 БАСКЕТБОЛ**

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

**Методические рекомендации:** при изучении бросков, необходимо определить значение правильного принятия и.п. и на согласованность движений руками и ногами.

### **Тема 118-120 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.

2. Изучение техники моста.

**Методические рекомендации:** 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.

### **Тема 121-123 ВОЛЕЙБОЛ**

1. Изучение техники нижней, прямой подачи мяча.

**Методические рекомендации:** при изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятие и.п. и положение рук , а так же на согласованность движений ногами и руками.

### **Тема 124-126 ФУТБОЛ**

1. Изучение техники обводки противника.

2. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.

3. Изучение техники отбора мяча выпадом.

**Методические рекомендации:** 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.

## **Тема 127-129 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники передвижения по бревну.

2. Изучение техники простых прыжков.

**Методические рекомендации:** 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).

## **Тема 130 -132 О.Ф.П.**

1. Воспитание координационных способностей.

2. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

3. Развитие быстроты.

4. Упражнение для развития силы мышц живота.

**Методические рекомендации:** при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы.

## **Тема 133-135 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Изучение техники попеременного четырехшажного хода.

2. Развитие выносливости средством прохождения дистанции.

**Методические рекомендации:** при самостоятельном изучении данных тем необходимо знать отличие данного хода от ранее изученных, а также согласованность движений ногами и руками. При изучении вопроса о развитии выносливости следует выяснить, как правильно распределить силы на различных дистанциях и правильное дыхание.

## **Тема 136-137 О.Ф.П.**

1. Развитие физических качеств.

2. Развитие ловкости.

3. Упражнения для развития силовых качеств, средством круговой тренировки.

**Методические рекомендации:** при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы. При круговом способе важно, чтобы станции чередовались на различные группы мышц (на мышцы ног – мышцы рук – на мышцы живота – на мышцы спины и т.д.).

## **Тема 138-140 БАСКЕТБОЛ**

1. Изучение техники броска мяча одной рукой в прыжке.

**Методические рекомендации:** при изучении броска необходимо

определить значение правильного принятия и.п. и согласованность движений руками и ногами.

## **Тема 141-143 ВОЛЕЙБОЛ**

1. Изучение техники нижней боковой подачи мяча.

**Методические рекомендации:** при изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятия и.п. и положения рук при передачах и подачах.

## **Тема 144-146 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники лазания по канату в два приема.

2. Изучение техники лазания по канату в три приема.

**Методические рекомендации:** при изучении техники лазания по канату важно выполнение имитации лазания в положении лежа на спине на акробатической дорожке, на гимнастической стенке, а затем по канату (соблюдая технику безопасности).

## **Тема 147-148 О.Ф.П.**

1. Упражнения на силу мышц ног.

2. Развитие силовых качеств, средством упражнений с гирями и штангой.

3. Освоение техники приемов массажа и самомассажа.

4. Подготовка к сдаче норм ГТО.

**Методические рекомендации:** при изучении вопросов О.Ф.П. необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы. Выяснить, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы. Выяснить основные приемы массажа и самомассажа. Выяснить основные разделы норм ГТО (легкая атлетика, гимнастика и т.д.) и как правильно подготовиться к сдаче норм ГТО.

## **Тема 149-151 БАСКЕТБОЛ**

1. Тактика игры в защите и нападении.

2. Командные действия (позиционное и стремительное нападение)

**Методические рекомендации:** при изучении данных вопросов необходимо выяснить, что игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий соперников; игра в нападении – это организация

коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации.

### **Тема 152-154 ВОЛЕЙБОЛ**

1. Изучение техники подачи мяча в прыжке.

**Методические рекомендации:** при изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на согласованность движений.

### **Тема 155-157 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Изучение техники бега по пересеченной местности.

2. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям) 6.

3. Изучение техники вбегания в гору и сбегание с горы.

**Методические рекомендации:** 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.