

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

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

**Б1. Б.29 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция**

**Профиль образовательной программы гражданско-правовой**

**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				
		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.				10	
2	Волейбол.				8	
3	Баскетбол				8	
4	Спортивные игры (футбол)				8	
5	Гимнастика				8	
6	Лыжный спорт				10	
7	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)				16	
	Итого по дисциплине				68	

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ**

### **Тема 1-5 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Изучение техники передвижения на лыжах.
3. Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами.
4. Изучение техники подъемов и спусков.
5. Изучение техники попеременного двухшажного хода.
6. Изучение техники попеременного четырехшажного хода.
7. Изучение техники одновременного бесшажного хода.

**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. и технике отталкивания от снега и в способах подъемов и спусков.

При самостоятельном изучении данных тем необходимо знать отличие данных ходов, а так же согласованность движений ногами и руками.

### **Тема 6-9 БАСКЕТБОЛ**

1. Изучение техники стойки баскетболиста.
2. Изучение техники перемещений баскетболиста.
3. Изучение техники ведения мяча.
4. Изучение техники ловли и передачи мяча.
5. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.
6. Изучение техники броска мяча одной рукой в корзину.
7. Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.
8. Изучение техники броска мяча одной рукой в прыжке.

**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. При изучении техники ведения мяча, ловли и передач необходимо так же определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

### **Тема 10-13 ВОЛЕЙБОЛ**

1. Изучение техники стойки волейболиста.
2. Изучение техники перемещений волейболиста.
3. Изучение техники подачи мяча
4. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.
5. Изучение техники верхней передачи мяча.
6. Изучение техники нижней, прямой подачи мяча.
7. Изучение техники нижней передачи мяча.
8. Изучение техники нижней боковой подачи мяча.

**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. При изучении подач и передач необходимо так же определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками, а так же согласованность движений руками и ногами.

#### **Тема 14-17 О.Ф.П.(общая физическая подготовка)**

1. Развитие быстроты и ловкости.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие выносливости средством кроссовой подготовки.
4. Развитие силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
5. Развитие гибкости и подвижности в суставах.
6. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
7. Развитие быстроты.
8. Упражнение для развития силы мышц живота.
9. Развитие 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 18-21 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники перекатов и кувыроков.
2. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.
3. Изучение техники упражнений в равновесии.
4. Изучение техники стойки на лопатках.
5. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.
6. Изучение техники моста.
7. Изучение техники передвижения по бревну.

8. Изучение техники простых прыжков.
9. Изучение техники лазания по канату в два приема.
10. Изучение техники лазания по канату в три приема.

**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. 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.

При изучении техники кувырка необходимо знать значение группировки, а так же последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей.

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).

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 22-25 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ)**

1. Изучение техники ведения мяча
2. Изучение техники обводки противника.
3. Изучение техники остановки мяча.
4. Изучение техники ударов по мячу ногами и головой.
5. Изучение техники передач мяча.
6. Изучение техники вбрасывания мяча.
7. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.
8. Изучение техники отбора мяча выпадом.

**Методические рекомендации:** необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма.

При изучении данных вопросов необходимо выяснить, способы вбрасывания и обводки. Необходимо выяснить, какими частями стоп и как правильно выполняются передачи мяча и способы остановки мяча. Необходимо выяснить, как правильно выполняется выбивание мяча и способы отбора

мяча. При изучении техники ударов по мячу необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы и как правильно выполнять удары по мячу головой.

### **Тема 26-29 О.Ф.П.**

1. Развитие физических качеств
2. Развитие общей выносливости.
3. Упражнения на силу мышц ног.
4. Развитие силовых качеств, средством упражнений с гирями и штангой.
5. Упражнения для развития силовых качеств, средством круговой тренировки.
6. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.
7. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
8. Воспитание координационных способностей.
9. Освоение техники приемов массажа и самомассажа.
10. 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. Знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы. Знать разделы норм ГТО (легкая атлетика, гимнастика и т.д.). Знать основные приемы массажа и самомассажа.

### **Тема 30-34 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Изучение техники бега на короткие дистанции.
2. Изучение техники низкого старта.
3. Изучение техники бега по дистанции.
4. Изучение техники финиширования.
5. Изучение техники бега с высокого старта.
6. Изучение техники бега по повороту.
7. Изучение техники бега по пересеченной местности.
8. Изучение техники метания малого мяча.
9. Изучение техники метания гранаты.
10. Изучение техники вбегания в гору и техники сбегания с горы.
11. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям)

**Методические рекомендации:** необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При самостоятельном изучении бега на короткие дистанции необходимом выяснить фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). При изучении низкого

старта обратить внимание на правильное принятия исходного положения (и.п.) и выполнение команд. При изучении - финиширования выяснить 2 варианта. При самостоятельном изучении бега с высокого старта необходимом выяснить отличие команд от бега на короткие дистанции. При изучении бега по повороту обратить внимание на наклон туловища и выполнение движений руками. При изучении техники бега необходимо выяснить, какая местность считается пересеченной и как правильно рассчитать свои силы при выполнении бега. При самостоятельном техники метаний следует выяснить фазы, правильное удержание мяча и гранаты. При изучении техники бега необходимо выяснить, как правильно выполняются вбегания и сбегания. При изучении преодоления препятствий выяснить, как правильно соблюдать технику безопасности. При изучении техники бега необходимо выяснить, какая местность считается пересеченной и как правильно рассчитать свои силы при выполнении бега.