

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

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

**Б1.В.15 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**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 (СИБ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1	Легкая атлетика.				62	
2	Волейбол.				40	
3	Баскетбол				40	
4	Спортивные игры (футбол)				40	
5	Гимнастика				40	
6	Лыжный спорт				20	
7	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)				80	
	Итого по дисциплине				322	

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

### **Тема 1-10 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 одновременного бесшажного хода.
7. Изучение техники попеременного четырехшажного хода.
8. Развитие выносливости средством прохождения дистанции.

**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.

При самостоятельном изучении данного вопроса необходимо разобраться, в технике отталкивания от снега и в способах подъемов и спусков.

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

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

### **Тема 11-20 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.

**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.

Ведение мяча следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

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

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 21-30 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.

**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 подачи мяча необходимо определить значение правильного принятия и.п. правильное движение. При изучении передачи необходимо определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками. При изучении данного вопроса необходимо обратить внимание на правильное принятия и.п. и положения рук при передаче мяча и на согласованность движений ногами и руками.

### **Тема 31-40 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. Развитие общей выносливости

**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 41-50 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники перекатов и кувырков.
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.

**Методические рекомендации:** 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. 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.

## **Тема 51-60 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ)**

1. Изучение техники ведения мяча
2. Изучение техники обводки противника.
3. Изучение техники остановки мяча.
4. Изучение техники передачи мяча.
5. Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы
6. Изучение техники вбрасывания мяча.

**Методические рекомендации:** необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При изучении данных вопросов необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы. Необходимо выяснить, какими частями стоп и тела выполняются элементы, а так же способы выполнения этих элементов.

## **Тема 61-70 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 71-81 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Изучение техники бега на короткие дистанции.
2. Изучение техники низкого старта.
3. Изучение техники финиширования.
4. Изучение техники бега с высокого старта.
5. Изучение техники бега по повороту.

**Методические рекомендации:** 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).

При изучении низкого старта следует обратить внимание на правильное принятия исходного положения (и.п.) и выполнение команд.

При изучении техники финиширования следует выяснить 2 варианта.

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.

## **Тема 82-91 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 92-101 БАСКЕТБОЛ**

1. Изучение техники броска мяча одной рукой в корзину.
2. Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу.
3. Изучение техники броска мяча одной рукой в прыжке.
4. Тактика игры в защите и нападении.
5. Командные действия (позиционное и стремительное нападение)

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

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 102-111 ВОЛЕЙБОЛ**

1. Изучение техники верхней передачи мяча.
2. Изучение техники нижней передачи мяча.
3. Изучение техники нижней, прямой подачи мяча.
4. Изучение техники нижней боковой подачи мяча.
5. Изучение техники подачи мяча в прыжке

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

## **Тема 112-121 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.
5. Развитие физических качеств.
6. Развитие ловкости.
7. 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 122-131 ГИМНАСТИКА**

1. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.
2. Изучение техники моста.
3. Изучение техники передвижения по бревну.
4. Изучение техники простых прыжков.
5. Изучение техники лазания по канату в два приема.
6. Изучение техники лазания по канату в три приема.

**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.



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 132-141 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ)**

1. Изучение техники ударов по мячу.
2. Изучение техники ударов по мячу головой.
3. Изучение техники обводки противника.
4. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.
5. Изучение техники отбора мяча выпадам.

**Методические рекомендации:** при изучении данных вопросов необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы и как правильно выполнять удары головой. 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 142-151 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 152-161 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Изучение техники бега по пересеченной местности.
2. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям) б.
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.