

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

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

**Б1.Б.39 Физическая культура и спорт**

**Специальность 10.03.01.Информационная безопасность**

**Специализация Безопасность автоматизированных систем**

**Форма обучения очная**

# **1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

## **1.1. Организационно-методические данные дисциплины**

| №<br>п.п. | Наименование<br>темы        | Общий объем часов по видам самостоятельной работы |                                 |   |   |                                   |
|-----------|-----------------------------|---|---------------------------------|---|---|-----------------------------------|
|           |                             | подготовка<br>курсового<br>проекта<br>(работы)    | подготовка<br>реферата/<br>эссе | индивидуальные<br>домашние задания<br>(ИДЗ) | самостоятельное<br>изучение вопросов<br>(СИВ) | подготовка к<br>занятиям<br>(ПкЗ) |
| 1         | 2                           | 3   | 4                               | 5   | 6   | 7                                 |
| 2         | Тема 1 Лыжная<br>подготовка |   |                                 |   |   |                                   |
| 3         | Тема 2 Футбол               |   |                                 |   |   |                                   |
| 4         | Тема 3<br>ОФП               |   |                                 |   |   |                                   |
| 5         | Тема 4<br>Гимнастика        |   |                                 |   |   |                                   |
| 6         | Тема 5<br>Легкая атлетика   |   |                                 |   |   |                                   |
| 7         | Тема 6<br>Легкая атлетика   |   |                                 |   |   | 2                                 |
| 8         | Тема 7<br>Волейбол          |   |                                 |   |   | 2                                 |
| 9         | Тема 8<br>Баскетбол         |   |                                 |   |   | 2                                 |
| 10        | Тема 9<br>ОФП               |   |                                 |   |   | 2                                 |

## **2. Подготовка к занятиям**

### **5.1 Легкая атлетика**

**1. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки**

**2. Совершенствование техники бега по дистанции**

**При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.**

**Обратить внимание на работу рук и постановку стопы. Упражнения на расслабление.**

### **5.2 Волейбол**

**1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху**

**2. Обучение технике верхней передачи**

**При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.**

**Руки согнуты перед грудью центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы.  
Одна нога впереди.**

### **5.3 Легкая атлетика**

**1. Изучение техники бега на короткие дистанции.**

## **2. Изучение техники низкого старта**

**При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.**

**Обратить внимание на работу рук и постановку стопы. Упражнения на расслабление.**

### **5.4 Лыжная подготовка**

**1.Обучение строевым приемам**

**2. Изучение техники передвижения на лыжах**

**Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.**

**Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке**

Разработал

В.В. Хабаров