

**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

№ 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
2	Тема 1 Лыжная подготовка					
3	Тема 2 Футбол					
4	Тема 3 ОФП					
5	Тема 4 Гимнастика					
6	Тема 5 Легкая атлетика					
7	Тема 6 Легкая атлетика					2
8	Тема 7 Волейбол					2
9	Тема 8 Баскетбол					2
10	Тема 9 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