

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

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

**Б1.В.09 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Специальность** 10.03.01 Информационная безопасность

**Специализация** Безопасность автоматизированных

**Форма обучения** очная

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Организация самостоятельной работы .....**
- 2. Методические рекомендации по подготовке к занятиям .....**

## 1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 1.1. Организационно-методические данные дисциплины

№ п.п .	Наименование темы	Общий объем часов по видам самостоятельной работы (из табл. 5.1 РПД)				
		подготовка курсового проекта (работы)	подготовка реферата/эссе	индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	самостоятельное изучение вопросов (СИВ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	8	7
1	<b>Тема 10</b> Легкая атлетика					2
2	<b>Тема 11</b> Баскетбол					2
3	<b>Тема 12</b> Футбол					2
4	<b>Тема 13</b> ОФП					2
5	<b>Тема 14</b> Лыжная подготовка					4
6	<b>Тема 18</b> Легкая атлетика					2
7	<b>Тема 19</b> Волейбол					2
8	<b>Тема 20</b> Баскетбол					2
9	<b>Тема 21</b> Гимнастика					2
10	<b>Тема 29</b> Легкая атлетика					2
11	<b>Тема 31</b> Волейбол					2
12	<b>Тема 33</b> Гимнастика					2
						26

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ

### 2.1 Тема 10 Легкая атлетика

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты:

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).

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

## **2.2 Тема 11 Баскетбол**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. необходимо обратить внимание на правильное принятие стойки и на и.п. баскетболиста при перемещениях.

## **2.3 Тема 12 Футбол**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы.

Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёру

## **2.4 Тема 13 ОФП**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие особенности: при изучении вопросов общей физической подготовки необходимо знать, как правильно самостоятельно заниматься и какие упражнения выполнять на отдельные мышечные группы

## **2.5 Тема 14 Лыжная подготовка**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие особенности: изучение техники передвижения на лыжах  
соблюдение правил предупреждения травматизма при катании на лыжах

## **2.6 Тема 18 Легкая атлетика**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие особенности: изучение техники бега на короткие дистанции.

изучение техники низкого старта

обратить внимание на работу рук и постановку стопы.

освоить упражнения на расслабление.

## **2.7 Тема 19 Волейбол**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие особенности: Нижняя подача. «Бьющая» рука выпрямлена, разноименная нога «бьющей» руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача. Мяч бросать выпрямленной рукой над собой. Руки согнуты над головой впереди. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки

## **2.8 Тема 20 Баскетбол**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие особенности: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. необходимо обратить внимание на правильное принятие стойки и на и.п. волейболиста при перемещениях

При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

## **2.9 Тема 21 Гимнастика**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие особенности:

при изучении техники перекатов и кувыроков необходимо знать значение группировки, а также последовательность изучения данных элементов. Важно применение возвышенной и наклонной плоскостей.

## **2.10 Тема 29 Легкая атлетика**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие особенности: 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.

## **2.11 Тема 31 Волейбол**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие особенности: изучение техники стойки волейболиста  
изучение техники перемещений волейболиста  
Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы . Одна нога впереди.

## **2.12 Тема 33 Гимнастика**

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие особенности: Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине. Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.