

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

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

Б1.Б.1.38 Физическая культура и спорт

**Спеальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем
Специализация Информационная безопасность автоматизированных систем
kritических важных объектов
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 (СИВ) | подготовка к занятиям (ПкЗ) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Тема Легкая атлетика | | | | | 2 |
| 2. | Тема Футбол | | | | | 2 |
| 3. | Тема Волейбол | | | | | 2 |
| 4. | Тема Баскетбол | | | | | 2 |
| 5. | Тема Легкая атлетика | | | | | 2 |
| 6. | Тема Волейбол | | | | | 2 |
| 7. | Тема Футбол | | | | | 2 |
| 8. | Тема Баскетбол | | | | | 2 |
| | | | | | | 16 |

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ

2.1. Тема Легкая атлетика ПЗ 1-3

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты:

Осваивая технику бега на короткие дистанции, 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).

2.2 Тема Футбол ПЗ 4-5

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты:

необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. необходимо выяснить, какими частями стоп выполняются элементы.

2.3 Тема Волейбол ПЗ 6-8

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты:

необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. необходимо обратить внимание на правильное принятие стойки и на и.п. волейболиста при перемещениях.

2.4 Тема Баскетбол ПЗ 9-10

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты:

необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. необходимо обратить внимание на правильное принятие стойки и на и.п. баскетболиста при перемещениях.

2.5 Тема Легкая атлетика ПЗ 14-16

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты:

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

2.6 Тема Волейбол ПЗ 17-18

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

2.7 Тема Футбол ПЗ 19-21

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма какими частями стоп выполняются элементы.

2.8 Тема Баскетбол ПЗ 22-23

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. необходимо обратить внимание на правильное принятие и.п. и положение рук при передаче мяча, а также на согласованность движений ногами и руками.