

**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

Специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем

**Специализация Информационная безопасность автоматизированных систем
критических 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 (СИБ)	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.