

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б. 1. Б.22 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки:** 20.03.01 – Техносферная безопасность

**Профиль подготовки:** «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

**Квалификация выпускника:** Бакалавр

**Форма обучения:** очная

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Организация самостоятельной работы .....</b>	<b>3</b>
1.1 Организационно-методические данные дисциплины.....	3
<b>2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов .....</b>	<b>4</b>

## 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	Легкая атлетика.				4	
2	Волейбол.				2	
3	Баскетбол				2	

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

### Тема 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Изучение техники бега на короткие дистанции.
2. Изучение техники низкого старта.

**Методические рекомендации:** необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. При самостоятельном изучении бега на короткие дистанции необходимо выяснить фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). При изучении низкого старта обратить внимание на правильное принятия исходного положения (и.п.) и выполнение команд.

### Тема 2 ВОЛЕЙБОЛ

1. Изучение техники стойки волейболиста.
2. Изучение техники перемещений волейболиста.
3. Изучение техники подачи мяча
4. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.

**Методические рекомендации:** необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма.

При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятия стойки, и на и.п. волейболиста при перемещениях. При изучении подач и передач необходимо так же определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.

## **Тема 8 БАСКЕТБОЛ**

1. Изучение техники стойки баскетболиста.
2. Изучение техники перемещений баскетболиста.
3. Изучение техники ведения мяча.
4. Изучение техники ловли и передачи мяча.

**Методические рекомендации:** необходимо знать правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма.

При изучении данных вопросов необходимо обратить внимание на правильное принятия стойки, и на и.п. баскетболиста при перемещениях.

При изучении техники ведения мяча, ловли и передач необходимо так же определить значение правильного принятия и.п. правильное движение руками.