

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.13 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки 38.03.01 Экономика**

**Профиль образовательной программы Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

**Форма обучения заочная**

# **1.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

## **1.1 Практическое занятие № 1 (2 часа)**

**Тема: ОФП**

### **1.1.1 Задание для работы:**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке

### **1.1.2 Краткое описание проводимого занятия:**

Разминка. Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.  
Выполнение наклонов и махов стоя около гимнастической стенке

### **1.1.3 Результаты и выводы:**

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен. Сформированы у студентов умения и навыки выполнения общефизических упражнений.

Разработал \_\_\_\_\_

Н.А. Дудкин