

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки (специальность):Экономика

Профиль образовательной программы: Финансы и кредит

Форма обучения:заочная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические указания по проведению практических занятий	3
1.1 Практическое занятие № ПЗ-1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	3
1.2 Практическое занятие № ПЗ-2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.....	3

1.Методические указания по проведению практических занятий

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема 1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Методические рекомендации: необходимо определить мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, а также их формы, содержание и индивидуальные особенности занимающихся. Во время занятий необходимо соблюдать пульсовой режим и гигиенические требования.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Тема 2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Методические рекомендации: необходимо до начала занятий пройти диспансеризацию. Во время занятий необходимо ведение дневника и соблюдать объективные и субъективные показатели самоконтроля.