

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

**Кафедра «физвоспитания и спорта»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1 В.10 Элективные курсы по физической культуре**

**Направление подготовки (специальность) 38.03.02 Менеджмент**

**Профиль образовательной программы Производственный менеджмент**

**Форма обучения заочная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Конспект лекций** ...не предусмотрено программой
  - 1.1 Лекция № 1** *Наименование темы лекции*
  - 1.2 Лекция № 2** *Наименование темы лекции*
- 2. Методические указания по выполнению лабораторных работ** не предусмотрено программой
  - 2.1 Лабораторная работа № ЛР-1** *Наименование темы лабораторной работы*
  - 2.2 Лабораторная работа № ЛР-2** *Наименование темы лабораторной работы*
- 3. Методические указания по проведению практических занятий**
  - 3.1 Практическое занятие № ПЗ-1** *Наименование темы практического занятия*
  - 3.2 Практическое занятие № ПЗ-2** *Наименование темы практического занятия*
- 4. Методические указания по проведению семинарских занятий** не предусмотрено программой
  - 4.1 Семинарское занятие № С-1** *Наименование темы семинарского занятия*
  - 4.2 Семинарское занятие № С-2** *Наименование темы семинарского занятия*

## **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.





























































































## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

---

*(код и наименование дисциплины в соответствии с РУП)*

**Направление подготовки (специальность) Код и наименование НПС в соответствии с РУП**

**Профиль образовательной программы Наименование профиля образовательной программы (наименование профиля должно соответствовать РУП)**

**Форма обучения (очная, заочная)**

Оренбург 201\_ г.  
**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>5. Конспект лекций .....</b>
<b>5.1 Лекция № 1 Наименование темы лекции .....</b>
<b>5.2 Лекция № 2 Наименование темы лекции .....</b>
.....
<b>6. Методические указания по выполнению лабораторных работ .....</b>
<b>6.1 Лабораторная работа № ЛР-1 Наименование темы лабораторной работы .....</b>
<b>6.2 Лабораторная работа № ЛР-2 Наименование темы лабораторной работы .....</b>
.....
<b>7. Методические указания по проведению практических занятий .....</b>
<b>7.1 Практическое занятие № ПЗ-1 Наименование темы практического занятия .....</b>
<b>7.2 Практическое занятие № ПЗ-2 Наименование темы практического занятия .....</b>
.....

<b>8. Методические указания по проведению семинарских занятий .....</b>
<b>8.1 Семинарское занятие № С-1 <i>Наименование темы семинарского занятия .....</i></b>
<b>8.2 Семинарское занятие № С-2 <i>Наименование темы семинарского занятия .....</i></b>
.....