

**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

5. Конспект лекций

5.1 Лекция № 1 *Наименование темы лекции*

5.2 Лекция № 2 *Наименование темы лекции*

.....

6. Методические указания по выполнению лабораторных работ

6.1 Лабораторная работа № ЛР-1 *Наименование темы лабораторной работы*

6.2 Лабораторная работа № ЛР-2 *Наименование темы лабораторной работы*

.....

7. Методические указания по проведению практических занятий

7.1 Практическое занятие № ПЗ-1 *Наименование темы практического занятия*

7.2 Практическое занятие № ПЗ-2 *Наименование темы практического занятия*

.....

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