

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.Б.39 Физическая культура и спорт

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Форма обучения заочная

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Практическое занятие № 1 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.1.1. Задание для работы:

1. Обучение технике бега на короткие дистанции
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

1.1.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения.

Ускорения 6 раз по 40 метров. Прыжковые упражнения. Повторный бег по 50 метров 3-4 раза.

Кроссовая подготовка 20 минут.

1.1.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

1.2 Практическое занятие № 2 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.2.1. Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями, со штангой.
2. Воспитание скоростных способностей

1.2.2. Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

2. Проведение встречных эстафет, бег 50 метров X 3 раза.

1.2.3. Результаты и выводы.

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Разработал

Н.А. Дудкин