

Самостоятельная работа по теме 1.1

Цель занятия: приобретение знаний физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, формирование умений применять полученные знания.

Задание 1. Напишите историческую справку по одному из видов спорта (акробатика, бейсбол, водное поло, кудо, пятиборье, хоккей с мячом, футзал, шахматы) (до 4 листов).

Задание 2. Составьте словарь терминов по изученной теме (Место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся).

Задание 3. Подготовьте план тематической беседы на тему «Правовое регулирование деятельности в физической культуре и спорте».

Самостоятельная работа по теме 1.2

Цель занятия: приобретение знаний об основах здорового образа жизни обучающихся, формирование умений применять полученные знания.

Задание 1. Изучите принципы и методы, гигиенических требований при проведении закаливания организма. Результаты занесите в таблицу.

№	Принципы	Описание	Методы	Описание
1				
2				
3				
...				

Задание 2. Составьте собственный план закаливания

Задание 3. Проведите анализ собственного рациона питания, составьте схему здорового питания.

Задание 4. Составьте и заполните «Дневник питания».

Дневник питания для похудения

	Время приняти я пищи	Перечень продуктов	Вес, количество грамм	Количество калорий	Вода	Физическая нагрузка	Эмоциональное состояние
Завтрак							
Перекус (второй завтрак)							
Обед							
Перекус							
Ужин							
Перекус за 2 часа до сна							
Итого за день:							

Самостоятельная работа по теме 1.3

Цель занятия: приобретение знаний о социально-биологических основах физической культуры, формирование умений применять полученные знания.

Задание 1. Составьте собственный комплекс упражнений, нацеленных на профилактику профессиональных заболеваний и его выполнение.

Задание 2. Создайте презентацию на тему «Мероприятия, направленные на укрепление здоровья человека и его физическое развитие»

Задание 3. Составьте таблицу «Признаки утомления и переутомления при физической и умственной работе».

№	Признаки утомления при физической нагрузке	Описание	Признаки переутомления при физической нагрузке	Описание
1				
2				
3				
...				

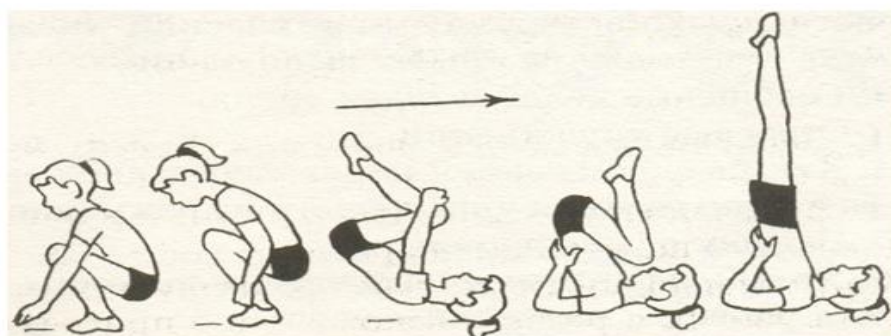
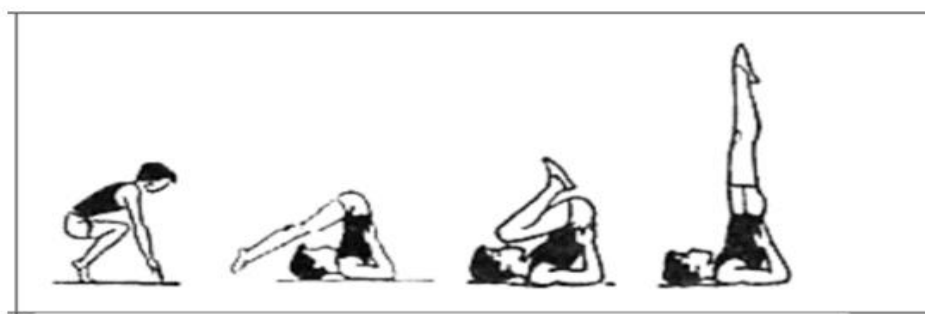
Самостоятельная работа по теме 2.1

Цель занятия: приобретение знаний о методических принципах, средствах и методах физического воспитания, формирование умений применять полученные знания.

Задание 1. Разработайте комплекс упражнений при утомлении глаз и рекомендации по профилактике утомляемости глаз при работе за компьютером.

Задание 2. Составьте комплекс производственной гимнастики

Задание 3. Опишите представленные физические упражнения

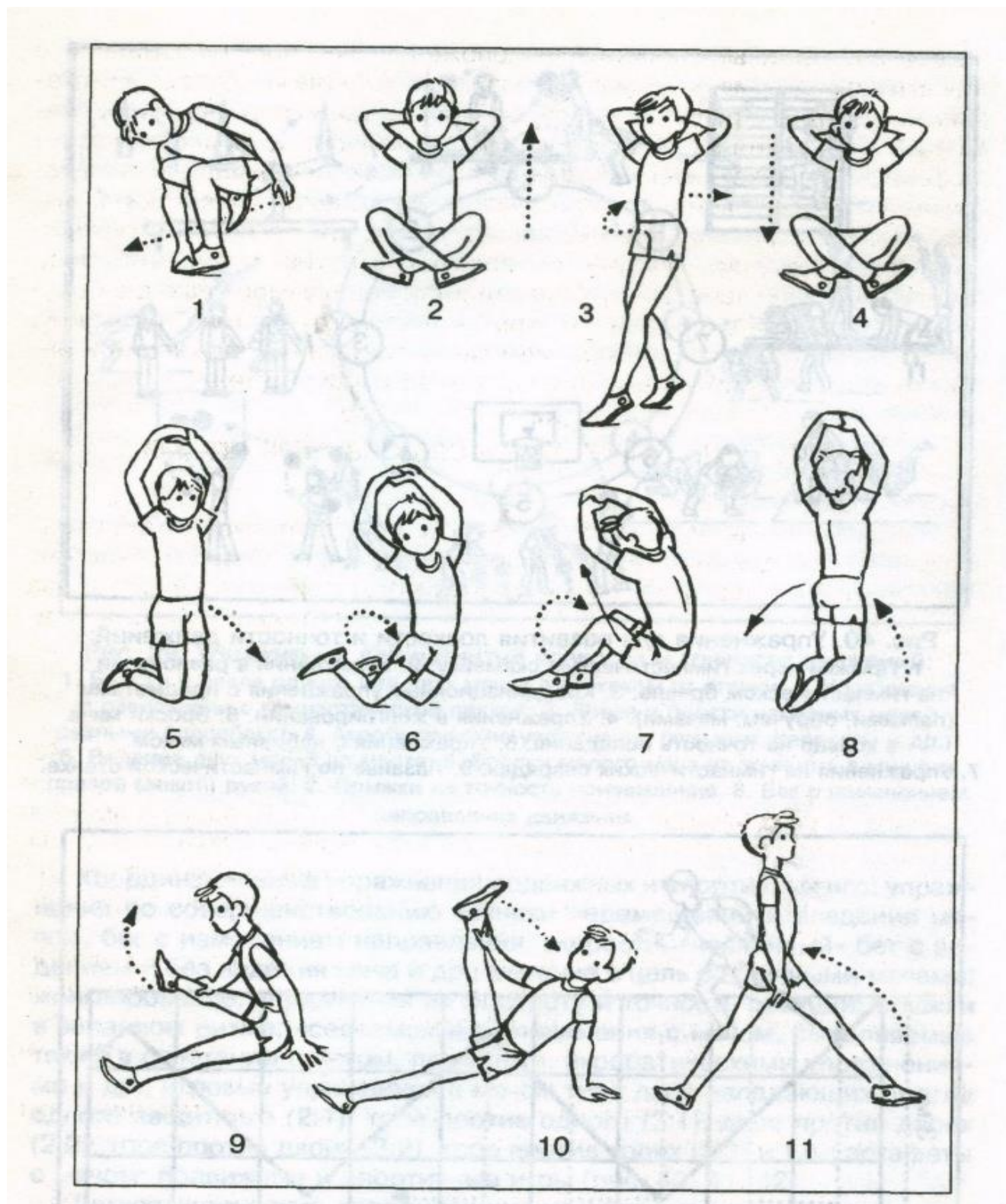


Самостоятельная работа по теме 2.2

Цель занятия: приобретение знаний об основах обучения движениям, средствах и методах развития физических качеств, формирование умений применять полученные знания.

Задания для самостоятельной работы:

Задание 1. Опишите представленные упражнения на координацию движений



Задание 2. Опишите представленные беговые (специальные «упражнения бегуна») и прыжковые упражнения.

Специальные упражнения бегуна



Пружинные приседания



Выпрыгивание на одной ноге, стоящий на опоре

Одновременно поднимать маховую ногу бедром вперед-вверх



Подскоки на одной ноге



Поднимание ног и туловища
Темп быстрый



Беговые движения ногами



Быстрое вынесение ноги согласованно с движением рук



Бег по лестнице



Движения руками, как при беге



Бег на месте с высоким подниманием бедра



Смена ног прыжками



Бег с высоким подниманием бедра и последующим «загребанием» движения голени вниз-назад



Сидение на одной ноге

Ритмичное и глубокое дыхание вырабатывается с в процессе тренировок



3 шага — вдох

5-6 шагов — выдох

Выдох должен быть активным, с сознательным «выкидыванием» воздуха из легких



Задание 3. Составьте комплекс упражнений на ловкость и внимание.

Самостоятельная работа по теме 2.3

Цель занятия: приобретение знаний о формах организации физического воспитания, физической подготовке и интенсивности физических нагрузок, формирование умений применять полученные знания.

Задание 1. Определите собственные физические возможности с помощью изученных Вами различных методик.

Задание 2. Произведите расчет индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) по полученным показателям по изученной теме из задания 1.

Задание 3. Разработайте комплекс упражнений, нацеленных на профилактику профессиональных заболеваний.