



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»**

СК РГУТиС



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СК РГУТиС



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СК РГУТиС

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала ФГБОУ ВПО
«РГУТиС» в г. Махачкале
З.М. Ханбабаева
«29» августа 2015 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.В.ФТД «Физическая культура»
Основной образовательной программы высшего образования – программы
академического бакалавриата
по направлению подготовки: 43.03.02. «Туризм»

направленность (профиль) Туризм

Классификация: бакалавр

Разработчики:

должность	подпись	ученая степень и звание, Ф.И.О.
преподаватель		Набиев Ш.М.

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании Совета филиала:

должность	подпись	ученая степень и звание, Ф.И.О.
доцент		К.филос.н. Курбанова А.М.

Методические указания согласованы и одобрены руководителем ООП:

должность	подпись	ученая степень и звание, Ф.И.О.
доцент		К.филос.н. Курбанова А.М.



1. Общие положения

Для освоения дисциплины предусмотрены различные виды занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся и т.д.

С целью упрощения блока методического сопровождения рабочей программы в данных указаниях (методические указания для обучающихся по освоению дисциплин) предусмотрены форматы методических указаний - проведение практических занятий, выполнение презентаций.

2. Практические занятия

2.1. Общие положения

Цель практических занятий: вооружить будущих бакалавров теоретическими и практическими навыками при взаимодействии человека со средой обитания.

Задачи практических занятий:

- закрепить теоретические знания;
- научиться составлять объективное представление о пропорциональности телосложения, уровне физической подготовленности;
- научиться выбирать необходимые физические упражнения и правильно применять их для физического развития.

2.2. Виды практических занятий

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины «физическая культура». Выполнение и отчет по практической работе студенты предоставляют преподавателю, ведущему данный предмет в письменном виде.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

2.3. Тематика практических занятий

Тематика практических занятий соответствует рабочей программе дисциплины.

Практическое занятие 1.

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»

Содержание занятия:

1. Провести наблюдение за телосложением.
2. Составить представление о пропорциональности телосложения, уровне физической подготовленности

Цель занятия: определение и оценка физического здоровья студентов.

Практические навыки: закрепить теоретические знания, оценить физическое здоровье студента.

Продолжительность занятия – 21 часа.

Для определения оценки физического здоровья нужно провести замеры роста, веса, окружности грудной клетки, провести наблюдение за состоянием осанки и



пропорциональностью телосложения, состоянием стоп. После того как все замеры будут произведены, нужно заполнить таблицу Отчет и написать вывод.

1. *Наблюдение за ростом:*

Чтобы измерить свой рост, к стене прикрепите сантиметровую ленту, так, чтобы нулевое деление находилось внизу. После этого нужно стать спиной вплотную к стене, касаясь её пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины и затылком, голову нужно держать прямо. Положите линейку на голову и прижмите её к стене. Не теряя касания линейки со стеной, отойдите и посмотрите число, показывающее ваш рост на ленте. Запишите показатели вашего роста в таблицу отчета.

2. *Наблюдение за весом:*

Вес оценивается в зависимости от роста. Отнимите от показателя вашего роста (в сантиметрах) число 100 для юношей, для девушек 110. Полученная разность показывает наиболее оптимальный для вас вес. Если ваш действительный вес меньше полученной разности на 10-12 кг, то, значит, он недостаточный, а если больше на 5 кг – избыточный. Запишите в таблицу отчета показатели вашего веса.

Для уменьшения веса нужно помнить следующее:

- а) Бегать не меньше трех раз в неделю. На занятиях первой недели (через день) продолжительность бега в медленном темпе (чуть быстрее ходьбы) – 10 минут. В течение второй недели – 13 минут, третьей недели – 16 минут. Увеличение продолжительности бега в последующие недели будет таким:

недели	Продолжительность бега (минутах)
4	19
5	22
6	25
7	28
8	32
9	36
10	40

В дальнейшем продолжительность бега не изменяется. Возможно увеличение скорости, которое происходит в аналогичном порядке (на 2-3 секунды в неделю);

- б) Для снижения лишнего веса эффективна методика:

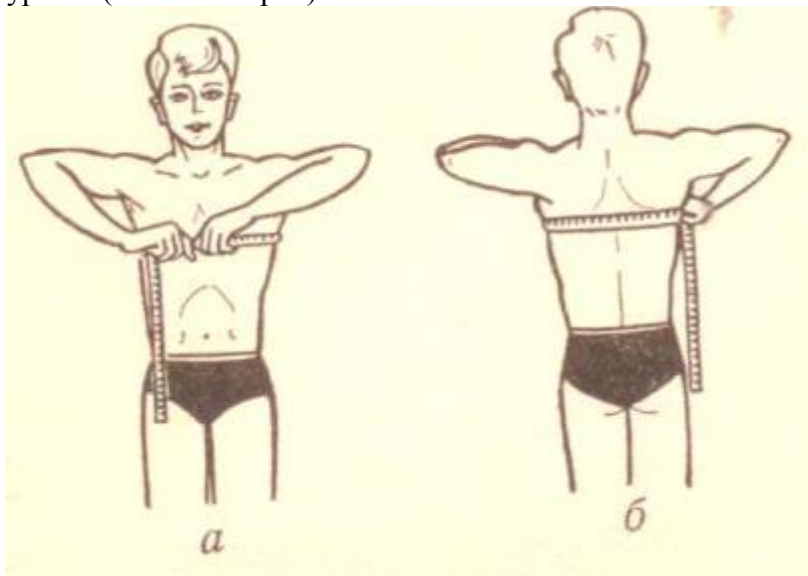
- сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу;
- исходное положение (и.п.) – упор сидя, поднимание и опускание прямых ног;
- и.п. – лежа на животе, руки за головой, ноги закрепить за неподвижный предмет, поднимание и опускание туловища;
- и.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Присесть на правой ноге, руки вперед, встать – руки на пояс. То же на левой ноге.

Помните, что использование движений может привести к снижению веса только при условии строгого соблюдения режима: ежедневно проделывайте утреннюю гимнастику, спите не более 7-8 часов в сутки, ходите пешком не менее 4-6 км в день, не пере едайте, обязательно включайте в свой распорядок дня активный отдых.

3. *Наблюдение за окружностью грудной клетки:*

Чтобы измерить окружность грудной клетки, возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Во время фиксации ленты просчитайте вслух до трех. Число в месте соединения ленты показывает окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксируйте результат измерения.

После этого измерьте окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними результатами показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки. Запишите в таблицу отчета показатели окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию (в сантиметрах).



Для того чтобы увеличить окружность грудной клетки, используйте следующие упражнения:

- Выполняйте сгибание и разгибание в упоре лежа на полу по 4-5 раз подряд в быстром темпе (или меньше, если трудно) в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Отдых сериями 2-3 минуты. В первых 3 сериях кисти поверните наружу, а в остальных внутрь. Постепенно доведите количество повторений до 15 в одной серии. Темп выполнения упражнений медленный или средний;
- Для развития экскурсии грудной клетки рекомендуются те же упражнения, что и для снижения веса.

4. Наблюдение за состоянием осанки:

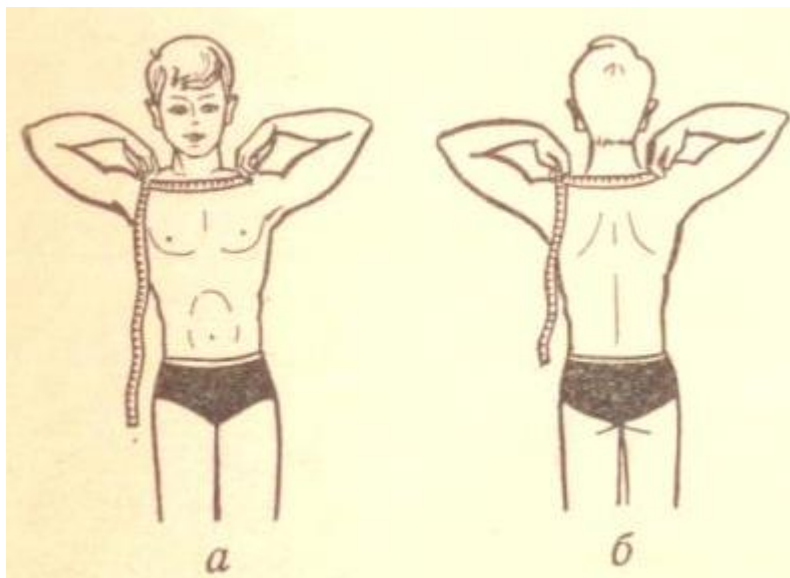
Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите её к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное число показывает ширину плеч. Затем переведите ленту за голову и протяните её по линии верхнего края лопаток от левой точки к правой. Полученное число показывает величину дуги спины.

Сделайте расчет по формуле:

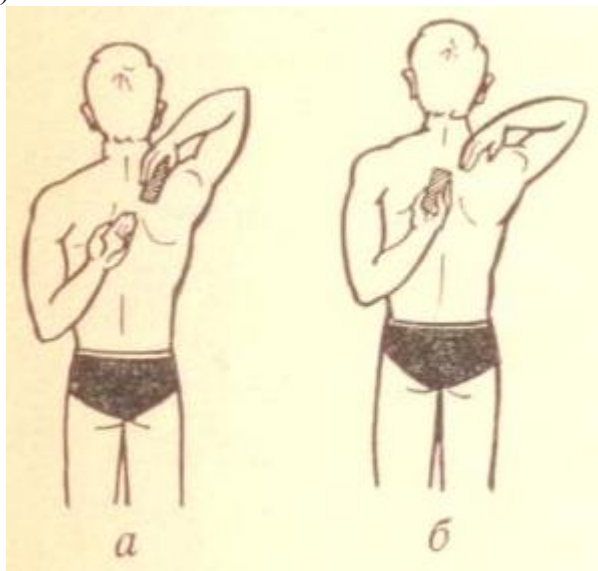
$$\frac{\text{ширина}_\text{плеч.}(\text{см})}{\text{величина}_\text{дуги}_\text{спины}(\text{см})} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели состояния осанки.

Средние показатели состояния осанки – 100-110%. Показатели 90% свидетельствуют о серьезном нарушении осанки. При снижении его до 85-90% или увеличении до 120-130% надо обратиться к врачу-ортопеду.



Для того чтобы улучшить осанку, выполняйте следующее упражнение с предметом. И.п. – стоя ноги врозь, руки в стороны, предмет в правой руке. 1- поднимите правую руку вверх и согните её за головой; левую опустите вниз и согните за спиной, 2-3 – передайте предмет из правой руки в левую. 4- вернитесь в и.п. 5-8 – то же, но теперь левая рука вверх, правая вниз. Повторите упражнение 6 раз в одной серии. Прodelайте 6-7 серий за одно занятие; отдых между сериями – 2-3 минуты. В качестве предмета вначале используйте небольшую палку. Постепенно уменьшайте размер предмета (возьмите карандаш, теннисный шарик).



Методика увеличения ширины плеч:

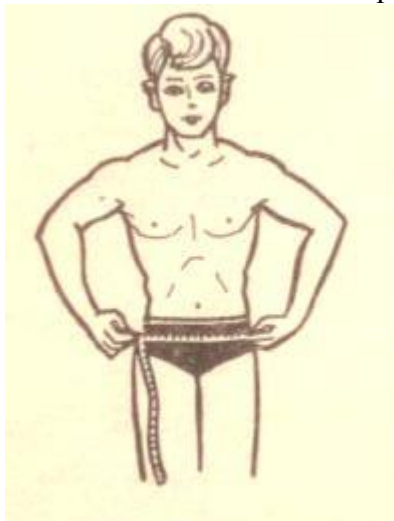
- Прodelайте следующее упражнение: возьмите в руки гантели. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполняйте поднятие и опускание рук с гантелями через стороны. Подберите такой вес гантелей, при котором упражнение можно повторить 10 раз подряд в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Темп медленный или средний. В первых 3 сериях кисти держите так, чтобы они ладонями были повернуты к туловищу, а в остальных – тыльной стороной вперед.
- Весьма эффективна методика для увеличения окружности грудной клетки.

с) Наибольший результат приносит сочетание двух приведенных выше методик. В занятии вначале выполняются сгибания и разгибания рук лежа в упоре на полу, а затем поднятие и опускание рук с гантелями через стороны вверх.

5. Наблюдение за пропорциональностью телосложения:

Пропорциональность верхнего сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность верхнего сегмента тела, надо знать ширину плеч (методика измерения проводится при описании наблюдений за состоянием осанки) и ширину таза. Последняя измеряется следующим образом. Справа и слева нащупайте верхние выступающие костные точки таза. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите к левой точке. Правой рукой протяните ленту спереди к правой точке. Полученное число показывает ширину таза.



Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{ширина_плеч(см)}}{\text{ширина_таза(см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности верхнего сегмента тела. Средние показатели пропорциональности верхнего сегмента тела – 100-140%.

Для того чтобы улучшить пропорциональность верхнего сегмента тела, увеличивайте ширину плеч по методике, изложенной в наблюдениях за осанкой.

Пропорциональность грудного сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность грудного сегмента тела, надо знать окружность грудной клетки в спокойном состоянии (методика измерения приводится в наблюдениях за окружностью грудной клетки) и окружность талии. Последняя измеряется следующим образом. Возьмите сантиметровую ленту (правой рукой за нулевое деление, а левой за середину) и с её помощью определите самое узкое место туловища между грудной клеткой и тазом так, чтобы сзади и спереди лента была на одном уровне. Полученное число и составит окружность талии.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность_грудной_клетки_в_спокойном_состоянии(см)}}{\text{окружность_тали(см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности грудного сегмента тела. Средние показатели пропорциональности грудного сегмента тела – 110-140%.



Для того чтобы улучшить пропорциональность грудного сегмента тела:

- Используйте методику увеличения окружности грудной клетки (см. выше);
- Используйте методику уменьшения окружности талии: и.п. – упор сидя. Выполняйте поднимание и опускание прямых ног 10 раз подряд в одной серии. Прделайте 6 серий за одно занятие; отдых между сериями – 2-3 минуты. Постепенно доведите количество повторений до 30 в одной серии. Темп выполнений средний.

Пропорциональность брюшного сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность брюшного сегмента тела, надо знать окружность талии и окружность тазобедренного пояса. Последняя измеряется следующим образом. Наложите сантиметровую ленту вокруг таза так, чтобы справа и слева она проходила на уровне тазобедренных суставов. Число в месте соединения ленты и показывает окружность тазобедренного пояса. Сделайте расчет по формуле:

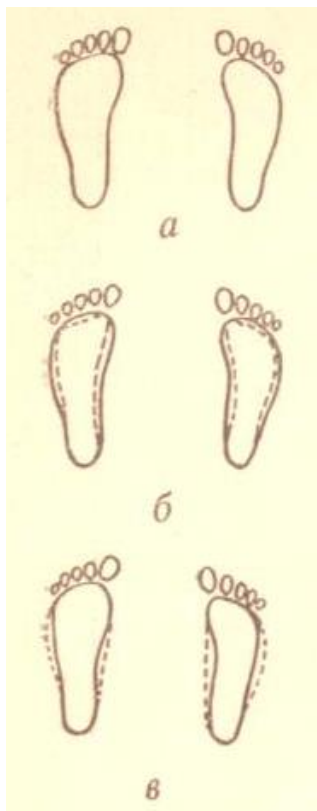
$$\frac{\text{окружность_тазобедренного_пояса(см)}}{\text{окружность_тали(см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности брюшного сегмента тела. Средние показатели пропорциональности брюшного сегмента тела – 100-110%.

6. Наблюдение за состоянием стоп

Чтобы определить состояние стоп, на гладкую твердую поверхность положите лист бумаги и станьте на него так, чтобы носки и пятки обеих стоп были параллельны, а расстояние между стопами соответствовало примерно ширине ладони. Обведите карандашом контуры стоп и пометьте каждый цифрой 1, не сходя с места. Немного приподнимите правую ногу и, стоя на левой ноге, обведите контур левой стопы и пометьте его цифрой 2. Затем аналогичным образом обведите и пометьте контур правой стопы. Сравните контуры 1 и 2. Если они совпадают, состояние стопы в пределах нормы. При уменьшении 2-го контура стоп состояние стоп отличное, а при увеличении – плохое.

Для того чтобы улучшить состояние стоп, сделайте следующее упражнение. Стоя на двух ногах, поднимайтесь на носки и опускайтесь на всю стопу в течение 3 минут. Темп быстрый. Повторяйте это упражнение 4-5 раз в течение дня, постепенно доводя длительность его выполнения до 6 минут. В дальнейшем проделывайте данное упражнение с отягощением (стул, скамейка).



Отчет

№	Показатели	Исходные данные	
		1 семестр	2 семестр
1	Рост		
2	Вес		
3	Окружность грудной клетки		
4	Осанка		
5	Пропорциональность верхнего сегмента тела		
6	Пропорциональность грудного сегмента тела		
7	Пропорциональность брюшного сегмента тела		
8	Состояние стоп		
	Сумма баллов		
	Средний балл		

После каждого полугодия оцените общее состояние телосложения. Анализ полученных данных поможет вам найти недостаточно разработанные звенья в той или иной области. Написать вывод – о своем физическом здоровье.

Практическое занятие 2,3

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Методика определения и оценка физического здоровья студентов. «Первая контрольная точка. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с физической тренированностью организма

Практические навыки: закрепить теоретические знания.



Продолжительность занятия – 42 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

- актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
3. Воздействие внешней среды на организм человека.
4. Основные факторы производственной среды и их неблагоприятное влияние на здоровье человека.
5. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке
6. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки.
7. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
8. Профилактическое и корригирующее противодействие негативному влиянию профессиональных вредностей.
9. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры
10. Природные социально-экологические факторы и их воздействие на организм

Практическое занятие 4

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.



Тема занятия: «Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методикой проведения производственной гимнастики

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 21 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Методические особенности производственной гимнастики и характеристика её основных форм
2. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда
3. Организация производственной гимнастики.
4. Подбор физических упражнений и составление комплексов производственной гимнастики
5. Упражнения для коррекции осанки.
6. Упражнения для профилактики плоскостопия.
7. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
8. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
9. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
10. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие
11. Физическая культура в режиме трудового дня.
12. Физическая культура в быту трудящихся



Практическое занятие 5

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с питанием и контролем за массой тела

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 21 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Витамины и их роль в обмене веществ.
2. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
3. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
4. Регуляция обмена веществ.
5. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
6. Понятие об основном и рабочем обмене.
7. Режим труда и отдыха.
8. Рациональное питание и питьевой режим
9. Гигиенические правила питания
10. Витамины и их роль в обмене веществ
11. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
12. Регуляция обмена веществ

Тестирование «Четвертая контрольная точка» - 5ч.



Практическое занятие 6

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление со средствами и методами мышечной релаксации

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 36 часов.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Значение мышечной релаксации
2. Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации.
3. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.
4. Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях
5. Релаксация умственной деятельности
6. Средства и методы нервно-мышечной релаксации
7. Психотерапевтическая методика релаксации
8. Упражнения релаксации для мышц рук
9. Упражнения релаксации для мышц ног
10. Упражнения релаксации для мышц туловища
11. Упражнения релаксации для мышц глаз
12. Упражнения релаксации для мышц лица



Практическое занятие 7

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Основы методики самомассажа»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с основами методики самомассажа

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

- актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Массаж и самомассаж – эффективные средства восстановления и повышения работоспособности.
2. Методика массажа и самомассажа при различных состояниях организма
3. Медико-биологические средства восстановления
4. Виды массажей
5. Лечебный массаж
6. Спортивный массаж
7. Медицинский массаж
8. Косметический массаж.
9. Основные приемы классического массажа и их разновидности

Практическое занятие 8

Вид практического занятия: решение ситуационных задач



Тема занятия: Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Содержание занятия: решение ситуационных задач

Цель занятия: систематизация теоретического материала

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 36 часа.

Представление и защита качественного, иллюстрированного самостоятельно разработанными схемами проекта по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения проекта является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Проект должен показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи проекта:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Группа студентов может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к проекту:

- проект выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студенты, не выполнившие групповой проект по дисциплине, или получившие неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускаются.

Темы для проектов:

1. Двигательная активность и функции пищеварения, выделения, терморегуляции и желез внутренней секреции
2. Рефлекторная природа и рефлекторные механизмы двигательной деятельности
3. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности
4. Понятие двигательной активности и ее роль для здоровья человека
5. Влияние на организм недостаточной двигательной активности
6. Значение физической культуры для профилактики гиподинамии
7. Энергетические затраты организма в условиях физической нагрузки
8. Двигательная активность в жизни человека
9. Оценка энергетического обмена и пищевого статуса студентов с различной степенью двигательной активности
10. Здоровье и долголетие
11. Теории продления жизни
12. Теории старения организма
13. Питание и здоровье
14. Вредные привычки и здоровье



15. Положительные эмоции и здоровье
16. Стресс и здоровье
17. Закаливание и здоровье
18. История Олимпийских игр древности
19. История современного Олимпийского движения
20. Физическая культура в России.
21. Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
22. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
23. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
24. Единая спортивная классификация.
25. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
26. Студенческие спортивные организации.
27. Современные популярные системы физических упражнений.
28. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
29. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.

Практическое занятие 2

Вид практического занятия: практическое занятие.

Тема занятия: «Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методами самоконтроля за функциональным состоянием организма

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 36 часов.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации



– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
2. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
3. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
4. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
5. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Общее представление о строении тела человека.
9. Функциональные системы организма.
10. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом
12. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
13. Самоконтроль за физическим развитием
14. Самоконтроль за функциональным состоянием
15. Самоконтроль за физической подготовленностью

Практическое занятие 3

Вид практического занятия: практическое занятие.

Тема занятия: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методикой проведения учебно-тренировочного занятия

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 36 часов.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.



Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Психогигиена эмоционального стресса.
4. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния человека
5. Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния.
6. общие приемы регуляции эмоциональных состояний.
7. Приемы, основанные на регуляции эмоций через воздействие на различные анализаторы
8. Воздействие второсигнальных раздражителей
9. Аутогенная тренировка

Практическое занятие 4

Вид практического занятия: Индивидуальные презентации студентов

Тема занятия: «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методикой самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 36 часов.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.



Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
6. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Практическое занятие 5

Вид практического занятия: решение ситуационных задач

Тема занятия: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методами оценки и коррекции осанки и телосложения

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 36 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.



Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Как формировать правильную осанку и её значение в жизнедеятельности человека
2. Понятие об осанке, виды осанок.
3. причинами нарушений осанки
4. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки
5. Методика коррекции осанки.
6. Комплекс упражнений при асимметричной осанке
7. Комплекс упражнений для исправления круглой и сутулой спины
8. Комплекс упражнений для исправления плоской спины
9. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника
10. Методика коррекции телосложения.
11. Методика коррегирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
12. Осанка и походка современного человека.

Практическое занятие 6

Вид практического занятия: защита группового проекта в виде презентации студентов

Тема занятия: «Способы сохранения здоровья ЛФК, вредных привычек ,физические упражнения.

«Третья контрольная точка»»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методами самоконтроля за состоянием здоровья

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 36 часов.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.



Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Темы для презентации:

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий.
4. Возрастные особенности содержания занятий.
5. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Гигиена самостоятельных занятий.
7. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
8. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий.
9. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий.
10. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий.

Тестирование «Четвертая контрольная точка» - 4ч.

2.4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Основная литература

- Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б.Муллер и др.-М.: Издательство Юрайт,2013.-424с.
- Здоровье и физическая культура студента: [Электронный ресурс] Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 – <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>
- Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: [Электронный ресурс] монография /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. – М.: РИОР, 2013. <http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>
- Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>
- Гимнастика. Методика преподавания.: [Электронный ресурс] Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=415731>



- Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=492800>

Дополнительная литература

- Андерсон Д. Горнолыжная школа: Базовое руководство по снаряжению и технике катания / Дэвид Андерсон.-Пер. с англ. К.Ткаченко.-М «Издательство ФАИР»,2012.-144с.

- Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014.

<http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>

- Общая педагогика физической культуры и спорта:

[Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. –

<http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://humbio.ru>
6. <http://window.edu.ru>

3. Лабораторные работы – не предусмотрены

4. Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена

Перечень основной и дополнительной литературы и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Основная литература

- Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б.Муллер и др.-М.: Издательство Юрайт,2013.-424с.

- Здоровье и физическая культура студента: [Электронный ресурс] Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 –

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>

- Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: [Электронный ресурс] монография /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. – М.: РИОР, 2013.

<http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>

- Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

- Гимнастика. Методика преподавания.: [Электронный ресурс] Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=415731>



- Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=492800>

Дополнительная литература

- Андерсон Д. Горнолыжная школа: Базовое руководство по снаряжению и технике катания / Дэвид Андерсон. - Пер. с англ. К. Ткаченко. - М «Издательство ФАИР», 2012. - 144 с.
- Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014.
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>
- Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. –
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://humbio.ru>
6. <http://window.edu.ru>