

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДИСТАНЦИОННОГО ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УТРЕННИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ СТУДЕНТОВ (средний уровень)

1. Всем студентам необходимо соблюдать двигательный режим в домашних условиях. Для контроля нагрузки необходимо оформить дневник по форме. Заполнять ежедневно.

Неделя	Дни недели	Измерение пульса	
		До нагрузки	После нагрузки

2. Если частота сердечных сокращений увеличена (больше 140), то нагрузку необходимо снизить. Время отдыха между упражнениями можно увеличить.

1. До начала выполнения комплекса рекомендуется выполнить общеразвивающие упражнения (зарядка). Для выполнения задания посмотрите видеоролик на канале Youtube, пройдите по указанной ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys>

2. По окончании домашнего режима дневник необходимо предъявить своему преподавателю физвоспитания.

3. Студенты, имеющие ограничения по здоровью (спецгруппа) и находящиеся на больничном (с предоставлением медицинской справки), должны отработать задания по дисциплине в форме проекта. Тему проекта можно выбрать самостоятельно или из предложенного списка. Для работы можно использовать литературу и Интернет-ресурсы по своему усмотрению.

4. Обучающиеся, дистанционно выполнив задание, сразу могут отправить результаты.

Адреса электронной почты преподавателей

Романова Елена Юрьевна - tkachenal@mail.ru, (гр.111, 112,141,151,214,215,241,216,251,351,361)

Голубев Игорь Алексеевич - odiousq@mail.ru, (114,211,21,32,34,113,116,115,113)

Копченев Николай Геннадьевич- nik-kop@mail.ru.(31,33,261,213,171,271,217,212)

Кирия Руслан Шалоевич kirus@mail.ru (161,23,24)

5. В теме письма необходимо указать фамилию студента и номер группы.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ:

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
2. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности
3. Проблема формирования культуры здоровья у студентов
4. Главные факторы здорового образа жизни человека
5. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов
6. Развитие представления о здоровье и здоровом образе жизни в юношеском возрасте
7. Формирование физической культуры и культуры здорового образа жизни в современном образовательном пространстве
8. Здоровье-сберегающие технологии в системе физического воспитания студентов
9. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у студентов
10. Социализация и спорт
11. Особенности адаптации системы внешнего дыхания к повышенной мышечной деятельности у спортсменов игровых видов спорта с различными соматическими типами
12. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни
13. Влияние занятий лечебной физической культурой на функциональное состояние студентов

14. Критерии здоровья: адаптация, социализация, индивидуализация
15. Самооценка здорового образа жизни и социального статуса студенческой молодежи
16. Комплексный подход при решении вопросов здоровье-сбережения у студентов
17. Сравнительный анализ групповой сплоченности и физической подготовленности в игровых видах спорта (на примере одного вида спорта)
18. Влияние занятий физической культурой и спортом на морфофункциональные показатели студентов
19. Ретроспективный анализ комплекса ГТО
20. Физическая культура студентов на основе реализации мотивационно-личностного подхода
21. Самооценка здорового образа жизни и социального статуса студенческой молодежи
22. Методика рационального снижения массы тела
23. Ценностные ориентации как основа формирования спортивной культуры студентов
24. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
25. Повышение двигательной активности студентов через мотивированную потребность в занятиях физической культурой
26. Социальные ценности физической культуры в жизни человека
27. Концепция профилактики вредных привычек студентов средствами оздоровительной физической культуры
28. Проблема формирования психофизических качеств студенческой молодежи
29. Формирование мотивации к здоровому стилю жизни девушек 19-25 лет как педагогическая проблема
30. Современные подходы к организации уроков физической культуры

Интернет ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2012).
5. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://gto.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: www.gto-normy.ru

Проект оформите в текстовом редакторе Word.

К оформлению работы предъявляются следующие требования:

1. Работа представляется в *электронном виде*. Рекомендуемый формат файла - *.rtf*.

Параметры страниц:

- верхнее и нижнее поля по 2,5 см;
- левое поле – 3 см;
- правое поле – 1,5 см

2. Параметры всех абзацев в тексте:

- выравнивание – по ширине;
- отступ первой строки – 1,25 см;
- межстрочный интервал – Полуторный;
- интервалы до и после абзаца –0.

3. В тексте могут иметься:

- гиперссылки;
 - сноски, примечания;
 - маркированные и нумерованные списки;
 - гарнитура шрифта текста – Times New Roman.
4. Текст не должен содержать орфографических ошибок.
 5. Правая граница текста должна быть выровнена за счет переноса слов и выравнивания текста по ширине.