

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тема: Грудной период

Цели: изучить методики воспитания детей грудного возраста с учетом их морфофункциональных и психофизиологических особенностей.

Задачи:

1. Дать понятие воспитания младенца.
2. Изучить методики вскармливания, массажа и гимнастики, закаливания новорожденных.
3. Изучить динамику умственного, физического развития и двигательного развития детей грудного возраста.

2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий): период новорожденности, вскармливание, материнский и профессиональный массаж, закаливание, двигательные возможности младенца.

3. Вопросы к занятию:

1. Что такое врожденные рефлексy, как их использовать в гимнастике?
2. Гигиенические условия для проведения массажа и гимнастики новорожденному?
3. Как правильно выполнять закаливание ребенка до 1 года?

4. Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите основные средства закаливания детей.
2. Какое влияние на развитие ребенка оказывает массаж и гимнастика?

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Оценка уровня физического и интеллектуального развития младенца.	Сформулировать индивидуальные рекомендации по воспитанию грудного ребенка.

Тема: Дошкольный возраст (от 3 до 6 лет).

Цели: изучить сенситивные периоды для развития двигательных качеств детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Дать понятие сенситивных периодов для развития двигательных качеств ребенка.
2. Изучить особенности роста и развития ребенка в возрасте от 3 до 7 лет.
3. Изучить систему физического воспитания в дошкольном учреждении.
4. Изучить методики тестирования физической подготовленности дошкольников.

2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий). Система физического воспитания в дошкольном учреждении. Сенситивные периоды. Тесты и пробы для оценки физической подготовленности.

3. Вопросы к занятию:

1. Что такое врожденные рефлексy, как их использовать в гимнастике?
2. Назовите условия, при которых физкультурное занятие будет оздоровительным.
3. Перечислите тесты и пробы для оценки физической подготовленности.

4. Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите периоды, наиболее благоприятные для тренировки гибкости, скорости, силы, выносливости.
2. Как провести, рассчитать и оценить тесты Скибинского, Робинсона, Шаповаловой, Руфье, Кетле?

5.. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Оценка физической подготовленности дошкольников.	Сформулировать индивидуальные рекомендации по организации занятий физической культурой у дошкольника.

Тема: Школьный возраст

Цели: изучить морфофункциональные и психофизиологические особенности детей школьного возраста.

Задачи:

1. Изучить особенности двигательной активности детей школьного возраста.
2. Задачи физической культуры у детей школьного возраста (образовательные и воспитательные).
3. Динамика возрастного развития физических качеств у детей и подростков.
4. Профилактика травматизма на занятиях физкультурой у детей и подростков.
5. Характеристика физических упражнений для детей с заболеваниями отдельных и систем.

2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий): возрастное развитие физических качеств, травматизм на физкультуре, тестирование физических качеств.

3. Вопросы к занятию:

1. Перечислите образовательные и воспитательные задачи физической культуры у детей школьного возраста.
2. Перечислите упражнения, которые противопоказаны при занятиях физкультурой в школе. Предложите альтернативные упражнения.
3. Методики тестирования физической подготовленности школьников.
4. Особенности физкультурно-оздоровительных занятий для детей с заболеваниями отдельных и систем.
5. Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков?
6. Возрастные этапы спортивной подготовки детей и подростков?

4. Вопросы для самоконтроля:

1. Какова периодизация школьного возраста?
2. Динамика развития двигательных качеств и методики их тестирования?

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Оценка физической подготовленности ребенка школьного возраста.	Сформулировать индивидуальные рекомендации по организации занятий физической культурой школьника.

Тема: Молодой, зрелый, пожилой и старческий возраст.

Цели: изучить возрастные особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого, зрелого, пожилого и старшего возраста.

Задачи:

1. Изучить физическое развитие, физическую подготовленность и физические тренировки лиц молодого и зрелого возраста.
2. Изучить особенности физического состояния лиц пожилого и старческого возраста.
3. Особенности физического воспитания и тренировок в пожилом и старческом возрасте.
4. Врачебный контроль за лицами старших возрастов.

2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий):

3. Вопросы к занятию:

1. Как определить уровень нагрузки при тренировке лиц молодого и зрелого возраста?
2. Укажите значение активного образа жизни и физической культуры в молодом, зрелом и пожилом возрасте?
3. Перечислите основные задачи физического воспитания пожилых людей?
4. Методики функционального тестирования лиц среднего, пожилого и старческого возраста.

4. Вопросы для самоконтроля:

1. Особенности организации физических нагрузок пожилых людей?
2. Группы здоровья при занятиях ФК с пожилыми людьми?
3. Перечислите методики тестирования пожилых людей.

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Оценка физической подготовленности лиц молодого, зрелого, пожилого или старческого возраста	Сформулировать индивидуальные рекомендации по организации занятий физической культурой у лиц молодого, зрелого, пожилого или старческого возраста