

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тема: Техника безопасности при выполнении упражнений с предметом и без предмета. Общеразвивающие упражнения.

Целью занятия является изучение предметов, с которыми можно выполнять физические упражнения. Знакомство с правилами безопасности на занятиях при работе с гимнастической палкой.

Задачи: 1. Ознакомить с техникой безопасности на занятиях с гимнастической палкой. 2. Изучить основные положения и перемещения предмета, во время выполнения упражнений.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Подбор гимнастической палки, основные положения гимнастической палки, способы держания (хват) палки, исходные положения при выполнении упражнений

Вопросы к занятию

1. Какие физические качества развивают упражнения с гимнастической палкой.
2. Можно ли использовать гимнастическую палку при нарушении осанки.
3. Как правильно подобрать для себя гимнастическую палку.
4. Надо ли делать разминку перед упражнениями с предметом.

Вопросы для самоконтроля:

Положение с палкой «Вольно»

Количество повторов в упражнении

Что значит «обратный хват»

Дистанция между занимающимися с гимнастической палкой

Основная и дополнительная литература к теме

Основная литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

Дополнительная литература

1. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; ред. Н. В. Третьякова: Спорт, 2016. -280 с.- URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
2. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие/ Н. В. Тычинин. -Воронеж: ВГУИТ, 2017. -63 с.- URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html>

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Физическая культура. Комплекс упражнений на все части тела	демонстрация двигательных действий

Тема занятия: Зачетный раздел. Виды двигательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями.

Цель – проанализировать различные виды двигательной деятельности, применительно к лицам с ограниченными возможностями.

Задачи: 1. Выявить положительные стороны к анализируемому виду двигательной активности.

2. Выявить отрицательные стороны к анализируемому виду двигательной активности.

3. Оценить предложенный вид двигательной деятельности с точки зрения полученной информации.

1. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы Интеграция, фитнес-технологии, фитнес, спорт, движение, активность, инвалид, адаптация.

2. Вопросы к занятию

1. Прием «6 шляп мышления»
2. Фитнес-технологии.
3. Физическая культура.
4. Спорт.

4. Вопросы для самоконтроля

1. В чем особенность приема «6 шляп мышления»
2. Возможна ли интеграция человека с ограниченными возможностями в социуме? Специалист по АФК каким образом может помочь в этом?

5. Основная и дополнительная литература к теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

9.2. Дополнительная литература

1. **Базовая подготовка по** спортивно-оздоровительному туризму: монография [Электронный ресурс]/ С. В. Соболев [и др.]: СФУ, 2016. -230 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763835519.html>

6.* Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Составить конспект по избранному виду спорта, виду фитнеса, который возможно интегрировать в среде лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Работа с интернет-источниками, с дополнительной литературой. Анализ источников. Составление доклада.