МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено на
заседании
педагогического совета
Протокол № 4
«30» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор _____
И.Л. Александровская
«30» августа 2022г.

Согласовано
Председатель Совета родителей
_____/Демидова Е.Е.

Согласовано
Председатель Студенческого Совета
_____/Русанов К.Г.

П О Л О Ж Е Н И Е № 105

О проведении уроков физкультуры со студентами государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Московской области «Дмитровский техникум»

г. Дмитров, 2022

1. Общие положения

Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании», с изменениями;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников;
- Рабочей программы дисциплины БД. Физическая культура специальности среднего профессионального образования
- Рабочей программы дисциплины ОГСЭ Физическая культура специальности среднего профессионального образования

1.1 ***<u>Цель организации специальной медицинской группы</u>*:**

Создание для ослабленных студентов комфортных условий с помощью дифференцированного подхода при осуществлении образовательного процесса с учетом особенностей развития, состояния здоровья в выполнении медико-психологических рекомендаций; формирование у студентов навыков здорового образа жизни.

Работа в СМГ направлена на:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснения значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе;

- предупреждение дезадаптации студентов в условиях общеобразовательного учреждения.

2. Группы здоровья.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все студенты «Дмитровского техникума» в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную*, *подготовительную* и *специальную* медицинскую группу. Отнесение студента к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья, заполненного фельдшером (медсестрой) «Дмитровского техникума» или на основании медицинской справки № 86У в которой врач указывает физкультурную группу студента.

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

- К *основной* медицинской группе – относятся студенты, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.
- *К подготовительной* медицинской группе - относятся студенты с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории студентам разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных). Тестовые испытания, **сдача** индивидуальных **нормативов** и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра.
- *К специальной* медицинской группе (СМГ) – относятся студенты, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

Студентов этой категории освобождают от экзаменов, согласно приказу Министерства здравоохранения и образования РФ № 120/813 от 3.08.1981 г.

Справка о занятиях в подготовительной или специальной физкультурной группах должны обновляться не реже одного раза в год.

Если в начале учебного года студент не приносит новую справку с рекомендациями врача в отношении занятий физкультурой, он автоматически попадает в основную физкультурную группу (Приложение к приказу МЗ РФ №1346н определяющее физкультурные группы).

3. Требования к внешнему виду и посещению уроков

3.1. Уроки физической культуры посещают все студенты, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

3.2. Спортивная форма студентов включает в себя: спортивный костюм, футболку, носки, спортивную обувь (кеды или кроссовки).

3.3. При пропуске уроков физической культуры студент обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или преподавателю физкультуры.

3.4. Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром преподавателя физической культуры.

3.5. Преподаватель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий студентами на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

4. Порядок оценивания результатов физического воспитания

В зачетную книжку обязательно выставляется отметка по физической культуре.

4.1. **Оценивание студентов, посещающих занятия физической культуры**

4.1.1. *Текущее оценивание*:

Оценивание студентов происходит по 5-балльной системе.

При выставлении оценки учитывается старание студента, его физическая подготовка, способности.

4.1.2. *Итоговое оценивание*

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных студентом в течение семестра.

Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 25% от общего количества.

4.2. Оценивание студентов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.

4.2.1. Во время занятия физической культуры освобожденный студент находится на занятии.

4.2.2. Если студент имеет освобождение, но присутствует на занятии физической культуре и выполняет посильные задания преподавателя, то оценивание происходит на занятии.

Если студент имеет освобождение и не присутствует на занятиях физической культуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

4.2.3. *Порядок выполнения и сдачи задания*.

После предоставления справки об освобождении от занятий физической культурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), преподаватель выдает студенту теоретический материал по изучаемой теме и варианты вопросов по этому материалу.

Тексты, выдаваемые студентам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту студента.

На предпоследней неделе семестра студенты отвечают письменно на 2 вопроса из выданных в начале семестра и получают 2 оценки (оценка за каждый вопрос).

5. Критерии оценивания студента на занятиях ФК.

5.1. Студенты оцениваются на занятиях ФК – ***5 (отлично),*** в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями.
4. Постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на занятиях нормативы по ФК, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5.2. Студенты оцениваются на уроках ФК – ***4 (хорошо)***, в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях студента, которые замечены преподавателем.
4. Постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по ФК, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации занятия, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5.3. Студенты оцениваются на уроках ФК - ***3 (удовлетворительно)***, в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях студента, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

6. Критерии оценки при аттестации на занятиях физической культуры студентов СМГ.

При выставлении семестровой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций преподавателя физической культуры.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Положительная отметка должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками.

7. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости

Темы рефератов №1

1. Методика занятий физическими упражнениями при вашем заболевании. Методика лечебной физкультуры при Вашем заболевании.
2. Физическая культура личности. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.
3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
4. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятиях физическими упражнениями.
5. Международное спортивное студенческое движение.
6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов).
8.

А. Обзор учебно-методической литературы по формированию у студентов умений и навыков средствами физической культуры.

Б. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.

9.

А. Методика развития двигательных (физических) качеств.

Б. Методика занятий корригирующей гимнастики.

10. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
11. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
12. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопия.
13. Технико-тактические действия в избранном виде спорта.
14. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
15. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих во время занятий физическими упражнениями (разминка, предстартовое состояние, врабатывание, «мертвая точка», утомление и др.)
16. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
17. Совместные системы физических упражнений прикладной направленности.
18. Туризм, как метод физического воспитания.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
20. Умственная работоспособность и физические упражнения.
21. Морфологические особенности студентов и их оценка методом таблиц и стандартов.
22. Плавание (его виды, техника, подготовительные упражнения).
23. Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении.
24. Баскетбол. Технико-тактические действия в защите.
25. Волейбол. Технико-тактические действия в нападении.
26. Волейбол. Технико-тактические действия в защите (блокировка).
27. Гимнастика и ее виды.
28. Техника выполнения гимнастических упражнений.
29. Методика обучения игре баскетбол.
30. Методика обучения игре волейбол.
31. Легкая атлетика (виды).
32. Техника бега, методика обучения технике бега.
33. Техника толкания ядра, методика обучения.

34. Основы техники выполнения прыжков (в длину, в высоту, тройной прыжок).
35. Многоборья в легкой атлетике.
36. Лыжный спорт и его виды.
37. Методика обучения технике преодоления подъемов, спусков, торможение, повороты на лыжах.
38. Одновременные одно- и двухшажный ход (техника, методика).
39. Попеременный двухшажный ход (техника, методика).
40. Полуконьковый и коньковый ход (техника, методика).
41. Попеременный четырехшажный ход (техника, методика).
42. Одновременный бесшажный ход (техника, методика).

Тестирование №1

1. Вид спорта, известный как "Королева спорта":

а) Легкая атлетика б) Стрельба из лука в) Художественная гимнастика г) Тяжелая атлетика

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

а) жителей Олимпии; б) участников Олимпийских игр; в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

а) в 1924 г.; б) в 1896 г.; в) в 1900 г.; г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

а) ДеметриусВикелас; б) А.Д. Бутовский; в) Пьер де Кубертен; г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт!»; б) «О спорт! Ты – мир!»; в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»; г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

а) положение об Олимпийских играх; б) программу Олимпийских игр; в) свод законов об Олимпийском движении; г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

а) Армреслинг б) Биатлон в) Бобслей г) Лыжное двоеборье

8. Способ плавания:

а) Бодибилдинг б) Гольф в) Баттерфляй г) Боулинг

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

а) физическая нагрузка; б) физические упражнения; в) физическая тренировка г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека; в) на всестороннее развитие физических качеств; г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость; б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление, пульс; г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:

а) Золотая медаль б) Лавровый венок в) Кубок г) Знак почетного легионера

13. К показателям физического развития относятся:

а) сила и гибкость; б) быстрота и выносливость; в) рост и вес; г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

а) понижения двигательной активности человека; б) повышения двигательной активности человека; в) нехватки витаминов в организме; г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз; б) гиповитаминоз; в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста; б) жизненной емкости легких; в) силы воли; г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

а) общеразвивающими; б) собственно-силовыми; в) скоростно-силовыми; г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

а) исходного положения; б) основ техники; в) подводящих упражнений; г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость; б) ловкость; в) быстроту; г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез; б) марш-бросок; в) кросс; г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

а) кеды; б) пуанты; в) чешки; г) шиповки.

24. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

а) Конь, брусья б) Перекладина, мостик в) Кольца, бревно г) Трос, канат

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

а) 10 мин.; б) 15 мин.; в) 20 мин.; г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

а) игра руками; б) игра ногами; в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

а) к баскетболу; б) к волейболу; в) к настольному теннису; г) к футболу.

29. Длина дистанции марафонского бега:

а) 30км 192м б) 35км 195м в) 40км 192м г) 42км 195м

30. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка; б) ночлег; в) причал; г) привал.

Тестирование №2

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется …

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям; б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков; в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности; г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее ...

а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является ...

а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается: …

а) способность поднимать тяжелые предметы; б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается: …

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от ...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140— 160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит: …

а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции. 12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: …

а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: …

а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам. в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются: …

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время.

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. упражнения, увеличивающие гибкость; 2. упражнения на дыхание, расслабление и восстановление. 3. упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки. 4. упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы; 5. упражнения, укрепляющие основные мышечные группы. 6. упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние. 7. упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

16. отметьте, что определяет техника безопасности: …

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное

выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация: …

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое: …

а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: …

а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: …

а) гигиена; б) закаливание; в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: …

а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это: …

а) осанка; б) рост; в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: …

а) питание; б) дыхание; в) зарядка.

Разно-уровневое задание №1

Упражнения для ног

1. Выполняется стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Сделать несколько подъемов на носки, опускаясь на: пятки, внешнюю сторону стопы, внутреннюю сторону стопы.

2. Встать прямо, ноги вместе. Попеременно поднимать правую и левую пятки, перемещая тяжесть тела на переднюю часть стопы («мягкая» ходьба на месте).

3. Сесть прямо, опереться на спинку стула, вытянуть ноги вперед. Вращения ступнями в одну и другую стороны.

4. Сидя, поставить ноги на носки, высоко поднять пятки (вдох), опустить пятки (выдох).

Комплекс позотонической гимнастики

Позотонические упражнения отличаются простотой и доступностью, легкостью усвоения, приемлемы для лиц разных возрастов и разной физической подготовки. Кроме того, они являются хорошим средством для профилактики как стрессовых состояний, так и монотонии и общего утомления. Эти упражнения способствуют поддержанию эффективности рабочей Деятельности и оказывают оптимизирующее влияние не только На скелетную мускулатуру, но и на активное функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Комплексное позотоническое упражнение

1. Выполняется сидя и состоит из пяти элементов (рис. I):

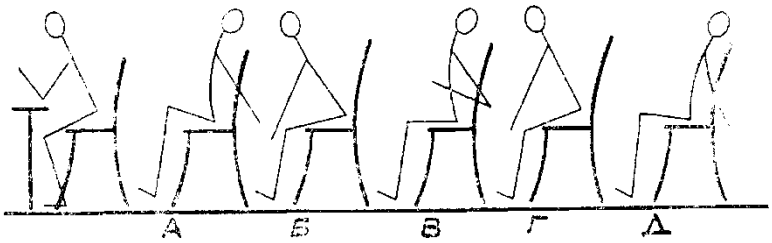
а) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).

б) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).

в) Отвести назад плечи, локти, прогнуться (вдох).

г) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).

д) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Рис. 1. Комплексное позотоническое упражнение

Упражнения для мышц шеи, спины и плечевого пояса

1.Выполняется стоя или сидя, глаза закрыты. Наклоны головы назад и вперед. Наклоны головы в стороны. Вращения головой.

2.Выполняется сидя или стоя. Развести руки в стороны (кисти на уровне плеч), приподнять голову и, сделав два движения плечами назад, глубоко вдохнуть. Расслабить руки, свободно бросить их вниз, полностью расслабиться и выдохнуть.

3. Сесть прямо, поднять руки вверх и четыре раза попытаться вытянуть руки вверх как можно выше (вдох). Опустить руки (выдох).

Элементы позотонической гимнастики с тонизирующими дыхательными упражнениями

1. Выполняется стоя или сидя, корпус выпрямлен, руки опущены. Глубоко вдохнуть и развести руки в стороны (кисти на уровне плеч), приподнять голову и сделать два движения плечами назад. После этого расслабить все мышцы, свободно «сбросить» руки вниз и сделать полный выдох. Движения руками и плечами осуществляются на задержке дыхания после полного выдоха.

2. Выполняется сидя, корпус тела не напряжен. После выдоха выпрямиться, поднять руки вверх и четыре раза попытаться поднять их еще выше. Эти попытки сопровождаются глубоким вдохом. Вместе с выдохом руки опускаются, мышцы корпуса расслабляются, спина округляется.

Разно-уровневое задание №2

Зарядка для глаз

1. Для улучшения циркуляции глазной жидкости аккуратно помассируйте подушками указательных и средних пальцев роговицу глаза. Повторить 6-8 раз.

2. Сфокусируйте свой взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, а затем на дальнем. Рекомендуется сделать 10 подходов. Упражнение отлично подойдет для поддержания хрусталика глаза в тонусе и снизит риск близорукости.

3. Водите глазами в разные стороны – снизу вверх и слева направо. Можно выполнить и круговые движения. Повторить не менее 10 раз. Так мы укрепляем глазодвигательные мышцы.

Рекомендуется выполнять такую зарядку 2-4 раза в день.

Упражнения для тела

Для профилактики заболеваний рук:

1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
2. Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
3. Сожмите кулак (не очень крепко) и повращайте кистями в разные стороны.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и повращайте им

Для спины и шеи:

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.

2. Проделайте тоже самое, удерживая руки на лбу.
3. Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
4. Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
5. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.

Мини-комплекс для позвоночника

1. Нужно встать вплотную к стене (только найдите не покрытую побелкой), прижаться к ней всем телом так, чтобы прижатой оказалась вся поверхность спины от шеи до ягодиц, плечи и руки. Обратите внимание: ваши пятки стоят впритык к стене, а не на расстоянии от нее. Вы — прямая ровная стенка. Отождествите себя со стеной. Теперь сделайте семь раз пятиэтапное диафрагмальное дыхание. Запомните ощущения в спине, когда вы прислонялись к стенке. Теперь отойдите и постарайтесь сохранять «форму стенки». Так и говорите себе: «Моя спина как стена». Сначала вам будет неудобно и, вполне вероятно, слегка больно. Постарайтесь не сводить плечи вперед. Спина не должна сутулиться. Как только захотите расслабиться и сгорбиться, говорите: «Я — стена».

2. Встаньте к стене спиной, прислонитесь, но неплотно. Одну ногу согните в колене и поднимите. Сделайте ею 7 махов вперед-назад. Потом смените ногу и сделайте 7 махов другой.

3. Оставайтесь в той же позе у стенки. Согните в локте руку, сделайте ею 7 махов вперед. Смените руку и повторите махи для нее.

4. Оставайтесь в той же позе у стенки. Делаем махи руками и ногами так: сначала правая рука и левая нога, потом левая рука и правая нога. Для каждой пары по 7 махов.

5. Закончите занятия у стены дыхательным упражнением. На задержке дыхания делаем расслабленный наклон вперед (как будто у вас нет позвоночника) и потряхиваем руками у самого пола. Повторите упражнение 3 раза.

Упражнения «сидя за столом»

1. Сидя за столом, сделайте упражнение «Ленивая пробежка». Выпрямили спину, развели локти, выполняем дыхание. На задержке дыхания на восемь счетов начинаем перебирать ногами. Пробежались? Расслабились... Повторили пробежку еще два раза.

2. В том же положении на задержке дыхания мягко постучали пятками по полу. Считайте до восьми, отдыхайте и снова повторяйте упражнение пару раз. Это движение помогает разогнать застоявшуюся в ногах лимфу и кровь.

3. Незаметно разуйтесь под столом. Заранее «уроните» туда какой-нибудь мелкий предмет. Например, карандаш. Попробуйте поднимать его, захватывая пальцами ног.

4. Теперь покатайте тот же карандаш подошвой ноги (естественно, разутой).

5. «Прогуляйтесь» под столом сначала на внешней стороне стопы (стопы повернуты вовнутрь), затем на внутренней стороне стопы (стопы повернуты вовне), затем на носках и на пятках. Каждая «прогулка» на восемь счетов на задержке дыхания.

6. Незаметно проделайте простой массаж ног. Для этого не надо выходить из-за стола, можно просто нагнуться и легкими поглаживающими движениями пройтись от ступни и свода стопы к колену, стараясь массировать икры. Обычно от долго сидения икры ног становятся как каменные. Над коленом делается несколько мягких круговых движений и массируется бедренная часть ноги до самого паха. Если такой массаж не сделать незаметно, то отлучитесь в туалет и проделайте его там.

Тестирование №3

1.Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

3. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

6. Что такое витамины?

1. Органические химические соединения,необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения,необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения,являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

7. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

8. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

9. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом ,кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

10. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

11. Одним из важнейших направлений профилактики, является

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

12. ЗОЖ включает:

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед. помощи
4. все ответы верны

13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

18. Что не допускает ЗОЖ?

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

19.Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

20. Здоровье – это состояние полного…

1. физического благополучия

2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

Разно-уровневые задания №3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Вариант 1 (продолжительность 3-5 минут) И.П. - сидя в удобной позе: позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлён прямо. Выполнять совсем легко, без напряжения.

1. Взгляд направлен влево – прямо, вправо – прямо, вниз – прямо, без задержки в отдельном положении. Повторить 1 – 10 раз.

2. Взгляд смещать по диагонали: влево – вниз – прямо, право – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – влево – вверх – прямо. И постепенно увеличивать задержки в отдельном положении, дыхание произвольное, но следить, чтобы не было его задержки. Повторить 1-10 раз.

3. Круговые движения глаз: от 1 до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстрее, потом постепенно снижать темп.

4. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль. Повторить несколько раз.

5. Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

6. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем в даль. Повторить несколько раз.

7. Массировать веки глаз, мягко их указательным и средним пальцем в направлении от носа к вискам. Или: глаза закрыть и подушечками ладони, очень нежно касаясь, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно, всего10 раз в среднем темпе.

8. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света на 1 мин. Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

Вариант 2 (продолжительность 1-2 мин)

1. При счёте 1-2 фиксация глаз на близком (расстояние 15-20 см) объекте, при счёте 3-7 взгляд переводится на дальний объект. При счёте 8 взгляд переводится на ближний объект.

2. При неподвижной голове на счёт 1 поворот глаз по вертикали вверх, при счёте 2-вниз, затем снова вверх. Повторит 10-15 раз.

3. Закрыть глаза на 10-15 секунд, открыть и проделать движения глазами вправо и влево, затем вверх и вниз (5 раз), Свободно, без напряжения направить взгляд вдаль.

Вариант 3 (продолжительность 1-2 мин). Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя» откинувшись на спинку стула.

1. Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 секунд, затем на 3-4 секунды опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течение 30 секунд.

2. Поднять глаза вверх, опустить их вниз, отвести глаза вправо, потом влево. Повторить 3-4 раза. Продолжительность 6 секунд.

3. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения против часовой стрелки, потом по часовой стрелки. Повторить 3-4 раза.

4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 секунд. Повторить 4-5 раз. Продолжительность 30-50 секунд.

Разно-уровневые задания №4

Схема проведения самомассажа рук и плечевого пояса

1. Ладонную поверхность массирующей руки накладывают вначале на пальцы руки и начинают движение от кончиков пальцев к плечевому суставу. Во время движения пальцы массирующей руки плотно прилегают к поверхности массируемой руки. Движение повторяют 3 - 5 раз сначала с тыльной поверхности руки, затем 3 - 5 раз с ладонной поверхности руки (вначале полностью массируют всю руку, затем переходят к другой).

2. Гимнастические упражнения (на расслабление).

Исходное положение сидя, обе руки спадают вдоль туловища. Легкие покачивающие движения кистями рук. Мышцы плеча и предплечья расслаблены. Всего производят 8 - 10 покачиваний.

3. Массаж пальцев.

Исходное положение сидя. Начинают с поглаживания, которое производится в продольном направлении ладонной поверхностью большого, указательного и безымянного пальцев массирующей руки одновременно. Массажные движения осуществляются по направлению от конца пальцев к основанию. Массируют каждый палец. Затем переходят к поперечному разминанию каждого сустава теми же пальцами.
Все движения повторяют 3 - 4 раза на каждом пальце и каждом суставе.

4. Гимнастические упражнения.

Сжимание и разжимание пальцев рук. Движения производят в медленном темпе 4 - 6 раз.

5. Массаж кисти.

Установка та же, что и при массаже пальцев. Снанала массируют тыльную, затем ладонную поверхность кисти. Вначале производят поглаживание кисти ладонной поверхностью массирующей руки, для чего ее кладут поперек тела и продолжают движение до локтевого сустава. После общего поглаживания тыла кисти массируют каждое из сухожилий, расположенных на ее тыльной поверхности. Для этой цели большим пальцем массирующей руки с тыльной и ладонной стороны массируют каждую межкостную мышцу. С ладонной поверхности кисти массируют также мышцы возвышения большого пальца и возвышения мизинца. Для того, чтобы легче можно было проникнуть в глубь к межкостным мышцам, необходимо раздвинуть пальцы массируемой руки. Движение повторяют 4 - 5 раз.

6. Гимнастическое упражнение.

Ладонные поверхности обеих рук накладываются друг на друга таким образом, чтобы концы пальцев одной руки находились у основания другой руки. Движение осуществлять строго от кончиков пальцев к основанию с нажимом ладоней друг на друга. По окончании движения обе руки сжимаются в кулак, движение повторяют 5 - 6 раз.

7. Массаж предплечья.

Массируемая рука опирается кистью на стол. Другой рукой производится сначала поглаживание тыльной поверхности кисти, начиная от кончиков пальцев и затем, дойдя до лучезапястного сустава, обхватывающее непрерывное поглаживание, продолжая его на тыльной поверхности предплечья и заканчивая поглаживание на нижней трети плеча. То же продолжают 4 - 5 раз с ладонной поверхности.

8. Массаж плеча.

Производят теми же способами и в той же последовательности, что и мышц предплечья.

9. Гимнастическое упражнение (на расслабление). См. пункт 2.

По окончании массирования одной руки приступают к массажу второй руки.

Схема проведения самомассажа ног

1. *Поглаживание стопы.* 3 - 5 раз. И. п. (исходное положение). Одна нога на полу, а массируемая согнута в колене и пяткой упирается в скамейку. Туловище слегка наклонено вперед, мышцы спины расслаблены. Стопу надо плотно обхватить ладонями с двух сторон: на тыле стопы располагаются большие пальцы рук, а на подошве -выпрямленные четыре пальца каждой кисти. Массажные движения производятся одновременно двумя руками, медленно, ритмично от пальцев ног к пятке.

2. *Растирание подошвы.* 3 - 5 раз. И. п. - одна нога на полу, а массируемая согнута и нижней частью голени лежит на голени другой ноги. Самомассаж производится кистью, сжатой в кулак. Движения растирания выполняются энергично в направлении от пальцев ноги к пятке и обратно.

3. *Движение стопы.* И. п. - сидя поперек скамейки, руки в упоре сзади за дальний край скамейки. Нога немного поднята и не касается пола. Счет 1 - согнуть стопу. Счет 2 - разогнуть ее. Повторить 3 - 5 раз.

4. *Растирание полысев ноги.* 3 - 5 раз. И. п. - как при растирании подошвы стопы. Удобнее растирание выполнять правой рукой. Каждый палец ноги массируется тремя пальцами руки, при этом большой палец руки надо положить с тыльной стороны, а указательный и средний - с подошвенной. Массажные движения выполняются энергично и пальцы руки прямо перемещаются вдоль пальцев ноги.

5. *Движение пальцев ног.* И. п. - как при упражнении 3. Счет 1 - согнуть пальцы ног. Счет 2 - разогнуть их. Счет 3 - 5 - подвигать пальцами. Повторить 3 - 5 раз.

6. *Разминание стопы.* 3 - 5 раз (10 - 15 с). И. п. - как при поглаживании стопы. Самомассаж производится двумя руками одновременно. Движения разминания выполняются энергично, при этом руки поворачивают стопу, теребя ее, растягивают в стороны.

7. *Растирание голеностопного сустава «щипцами».* 4 - 6 раз. И. п. - как при растирании стопы. Голеностопный сустав надо как бы накрыть ладонью одноименной руки сверху и обхватить с внутренней стороны большим, а наружной - четырьмя другими пальцами руки. При этом положении кисти образуются «щипцы». Растирание сустава следует выполнять энергично и прямолинейно в направлении сверху вниз, к пятке.

8. *Круговые движения стопы.* И. п. - как в упражнении 3. 1. Круговые движения стопой внутрь - 3 - 5 раз. 2. - то же самое наружу 3 - 5 раз.

9. *Растирание ахиллова сухожилия.* 3 - 5 раз. И. п. - как при поглаживании стопы. Движения растирания выполняются энергично от пятки вверх «щипцами»: правая рука растирает правое сухожилие, а левая рука - левое. Подушечки пальцев должны плотно прилагать к сухожилию.

10. *Поглаживание икроножной мышцы.* 5 - 7 раз. И. п. - как при поглаживании стопы. Массажные движения выполняются снизу вверх плотно прижатой к мышце ладонью любой руки. Возможно попеременное поглаживание двумя руками, когда одна рука следует за другой.

11. *Потряхивание икроножной мышцы.* 2 - 3 раза. И. п. - массируемая нога согнута в колене и стопой упирается в скамейку, а другая вытянута и лежит на скамейке. Массажные движения выполняются любой рукой. Ладонь массирующей руки прижимается к мышце и быстрым вибрирующим движением кверху потряхивает мышцу. Одновременно другая рука придерживает снизу не массируемое колено.

12. *Растирание коленного сустава «щипцами».* 2 - 3 раз. И. п. -массируемая нога вытянута и лежит на скамейке, а другая - на полу. «Щипцы» сверху накладываются на сустав. Массажные движения выполняются разноименной рукой прямолинейно и энергично от передней поверхности колена к задней.

13. *Движения ноги.* И. п. - как в упражнении 3. Счет 1 - согнуть ногу в коленном суставе и поднять к груди. Счет 2 - разогнуть ногу. Повторить 4 - 6 раз. При сгибании ноги надо руками обхватить голени у колена и движением на себя подтянуть колено к груди.

Заканчивается массажная пауза спокойной ходьбой на месте в течение 10 - 15 с.

Примерный комплекс упражнений для производственной гимнастики

1-е упражнение.Исходное положение - основная стойка. 1. С шагом правой вперед, левая нога - сзади на носке, руки вверх - вдох. 2. Согнув руки стараться положить ладони на лопатки, прогнуться посмотреть вверх. 3. Руки вверх, потянуться. 4. Исходное положение - выдох. Темп медленный. Повторить по 4 раза с каждой ноги.

2-е упражнение. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1. С поворотом вправо, правую руку вверх, вдох. 2. Исходное положение, другой назад, правую руку вниз, выдох. 3 - 4. То же в другую сторону. Темп средний, повторить по 4 раза каждой рукой.

3-е упражнение. Исходное положение - основная стойка. 1. Правую ногу на носок, руки вверх. 2 - 3. Сгибая руки за голову, два пружинящих наклона вправо. 4. Исходное положение. 5 - 8. То же влево. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6 - 8 раз.

4-е упражнение. Исходное положение - основная стойка. 1. Полуприсед, руки через стороны вверх, хлопок над головой. 2. Исходное положение. 3. Присед, хлопок над головой. 4. Исходное положение. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 8 - 12 раз и перейти на ходьбу 20 - 30 с.

5-е упражнение. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1. Руки за спину, прогнуться. 2. Наклон вперед. 3. Расслабить мышцы плечевого пояса и рук, дать рукам соскользнуть со спины. 4. Исходное положение. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 4 - 6 раз.

6-е упражнение. Исходное положение - основная стойка. 1. Махом поднять руки вперед - вверх, кисти расслаблены. 2. Бросить расслабленные руки вниз - назад до отказа. 3 - 4. То же. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4 - 5 раз.

7-е упражнение. Исходное положение - основная стойка, руки вверх. 1. Правую руку на пояс, левую - перед грудью. 2. Левую руку на пояс, правую - перед грудью. 3. Руки к плечам, правую ногу на носок. 4. Исходное положение. Начать медленно, постепенно ускоряя до среднего. Дыхание произвольное. Повторить 6 - 8 раз, чередуя ноги.

Разно уровневые задания № 5

Тема №1:

Составление комплекса физкультминутки вводной и утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенности физического развития

Вопросы:

1. Назначение утренней гигиенической гимнастики (УГГ).
2. Продолжительность, время проведения, подготовка мест занятий.
3. Правила подбора упражнений и объединение их в комплексе.
4. Пример терминологической записи упражнений.
5. Назначение и длительность физкультурных пауз.
6. Подбор упражнений для физкультурных пауз.

Разно уровневые задания № 6

Темы проектов по здоровью

1. Береги здоровье смолоду.
2. Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьника.
3. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся среднего школьного возраста.
4. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
5. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку).
6. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей.
7. Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?
8. Волшебные точки здоровья
9. Гиподинамия — болезнь цивилизации.
10. Главный путь к здоровью – спорт

11. Детерминация травматизма юных спортсменов.
12. Если хочешь быть здоров
13. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека.
14. Здоровый ребенок сегодня — здоровое поколение завтра.
15. Здоровым быть модно
16. Здоровье — это не все, но все без здоровья — это ничто.
17. Здоровье в твоих руках
18. Здоровьесбережение
19. Играйте на здоровье.
20. Индексы физического совершенства организма учащихся.
21. Как сохранить здоровье и остаться хорошим учеником?
22. Как сохранить зрение?
23. Кто самый здоровый в классе?
24. Негативное влияние различных видов обуви на стопу подростка.
25. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений.
26. Особенности применения физических упражнений при сколиозе.
27. Плоскостопие у младших школьников и дальнейшие способы его устранения на уроках физической культуры.
28. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.
29. Сколиоз — это поправимо!
30. Сколиоз. Как с ним бороться?
31. Спорт — это здоровье и успех
32. Спорт здоровье сберегает или расточает?
33. Спорт на страже здоровья
34. Семейный кодекс здоровья — есть ли он?
35. Физиолого-гигиенические факторы как условие сохранения и укрепления здоровья школьников.
36. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека.
37. Формула здоровья.

Темы проектов по физической культуре

1. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
2. Виды спорта
3. Во славу скакалки
4. Восстановление школьной спортивной площадки.
5. Где и как растут чемпионы.
6. Движение, ты — жизнь!
7. Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
8. Зимние виды спорта.
9. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
10. Информационные технологии в спорте.
11. Как самостоятельно построить спортивную площадку.
12. Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».
13. Метание на уроках в начальной школе.
14. Мир мячей.
15. Мир спорта моими глазами.
16. Мне нужны занятия физкультурой?!
17. Мой дневник достижений.
18. Мой любимый вид спорта.
19. Мой спортивный кумир.
20. Москва – спортивная.
21. Моя жизнь в спорте.
22. Моя спортивная семья.
23. Мяч: от игры до спорта.
24. О спорт, ты мир!

25. О, спорт, ты — мир!
26. От крепости физической к крепости духовной.
27. От чего зависит частота пульса?
28. Познай себя
29. Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка".
30. Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.
31. Путь к Олимпу. Мой дневник достижений.
32. Развитие гибкости
33. Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.
34. С детства спортом занимаюсь и на дедушку равняюсь.
35. Сам себе тренер
36. Сделай шаг навстречу спорту.
37. Секреты красоты
38. Секреты школьного успеха.
39. Семейное физическое воспитание как народная традиция.
40. Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья.
41. Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.
42. Скорость в спорте.
43. Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?
44. «Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь».
45. Спорт в жизни моей семьи
46. Спорт для души и тела
47. Спорт и американское образование.
48. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.
49. Спортивное генеалогическое древо моей семьи.
50. Спортивные семейные традиции
51. Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
52. Спортивный уголок – в каждый дом, каждому ребенку.
53. Спортом с детства занимаюсь, олимпийских вершин достичь стараюсь.
54. Тестирование физической подготовленности обучающихся.
55. Уровень физической активности населения
56. Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.
57. Утренняя гимнастика для школьников — зарядка.
58. Физика и спорт
59. Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
60. Физические качества человека
61. Физические упражнения для круговой тренировки.
62. Физическое воспитание в семье
63. Физкультура в школе: спорт или развлечение?
64. Физкультура и спорт в нашей жизни.
65. Физкультминутки на уроках
66. Формула успеха
67. Что должен знать юный спортсмен о допинге?
68. Школьная физкультура — первая ступень к спорту
69. Я выбираю спорт
70. Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

Литература для изучения:

1. Нестеровский Д.И.Теория и методика баскетбола / Д. И. Нестеровский. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-0192-3 : 937,20.
2. Литвинов А.А.Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание / А. А. Литвинов. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-0659-1 :
Караулова Л.К.Физиология физического воспитания и спорта / Л. К. Караулова. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-1296-7 : 1125,30.
3. Попов С.Н.Частная патология / С. Н. Попов. - М. : Академия, 2020. - Заказано 2 экз. - ISBN 978-5-4468-0580-8 : 918,50.
4. Родионов А.В.Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. - М. : Академия, 2022. - ISBN 978-5-4468-1574-6 : 931,70.
5. Лубышева Л.И.Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. - М. : Академия, 2022. - ISBN 978-5-4468-2035-1 : 680,90.
6. Попов С.Н.Т. 1 Физическая реабилитация: В 2 т. / С. Н. Попов. - М. : Академия, 2022. - ISBN 978-5-4468-3158-6 : 1081,30.
7. Попов С.Н.Т. 2 Физическая реабилитация: В 2 т. / С. Н. Попов. - М. : Академия, 2022. - ISBN 978-5-4468-3159-3 : 1133,00.
8. Холодов Ж.К.Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов. - М. : Академия, 2022. - ISBN 978-5-4468-2297-3 : 1070,30.
9. Зозуля С.Н.Экономика физической культуры и спорта / С. Н. Зозуля. - М. : Академия, 2022. - ISBN 978-5-4468-2373-4 : 757,90.
10. Лысов Павел Константинович.Анатомия человека (с основами спортивной морфологии) : Учебник для студентов учреждений высшего образования: В.2 т. Т.1 / Лысов Павел Константинович, Сапин Михаил Романович. - М. : Академия, 2021. - 240с. : ил. - (Физическая культура и спорт: Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-1116-8 : 1263,90.
11. Лысов Павел Константинович.Анатомия человека (с основами спортивной морфологии) : Учебник для студентов учреждений высшего образования: В.2 т. Т.2 / Лысов Павел Константинович, Сапин Михаил Романович. - М. : Академия, 2021. - 288с. : ил. - (Физическая культура и спорт: Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-1117-5 : 1243,00.
12. Английский язык для направления "Физическая культура" : Учебник для студентов учреждений высшего образования / Баженова Елена Анатольевна [и др.]. - 7-е изд.,испр. - М. : Академия, 2021. - 352с. - (Физическая культура и спорт: Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-1720-7 : 937,20.
13. Голощапов Б.Р.История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов. - М. : Академия, 2021. - ISBN 978-5-4468-1781-8 : 788,70.
14. Бирюков А.А.Лечебный массаж / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2021. - ISBN 978-5-4468-2442-7 : 938,30.
15. Попов Григорий Иванович.Научно-методическая деятельность в спорте : Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Попов Григорий Иванович. - М. : Академия, 2021. - 192с. : ил. - (Высшее профессиональное образование: Бакалавриат; Педагогическое образование). - ISBN 978-5-4468-1047-5 : 710,60.
16. Кабачков В.А.Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / В. А. Кабачков. - М. : Академия, 2021. - ISBN 978-5-44-68-1482-4 : 617,10.
17. Полиевский С.А.Спортивная диетология / С. А. Полиевский. - М. : Академия, 2021. - Заказано 2 экз. - ISBN 978-5-4468-1468-8 : 661,10.
18. Сапин М.Р.Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М. Р. Сапин. - М. : Академия, 2017. - ISBN 978-5-4468-4241-4 : 1212,20.
19. Соловьева Л.А.Возрастная анатомия, физиология и гигиена / Л. А. Соловьева. - М. : Академия, 2017. - ISBN 978-5-4468-3839-4 : 892,10.
20. Попов С.Н.Лечебная физическая культура / С. Н. Попов. - М. : Академия, 2017. - ISBN 978-5-4468-4265-0 : 954,80.
21. Железняк Ю.Д.Теория и методика спортивных игр / Ю. Д. Железняк. - М. : Академия, 2017. - ISBN 978-5-4468-4261-2 : 1170,40.
22. Торочкова Т.Ю.Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом / Т. Ю. Торочкова. - М. : Академия, 2017. - ISBN 978-

5-4468-4756-3 : 1061,50.
23. Пивоваров Ю.П.Гигиена и экология человека / Ю. П. Пивоваров. - М. : Академия, 2022. - ISBN 978-5-4468-3291-0 : 1131,90.
24. Коваль Валерий Иосифович.Гигиена физического воспитания и спорта : Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Коваль Валерий Иосифович, Родионова Тамара Алексеевна. - 3-е изд., перераб. - М. : Академия, 2020. - 304с. : ил. - (Бакалавриат; Педагогическое образование). - ISBN 978-5-4468-0367-5 : 704,00.
25. Пивоваров Ю.П.Гигиена: В 2 т. Т. 1 / Ю. П. Пивоваров. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-1529-6 : 1133,00.
26. Пивоваров Ю.П.Гигиена: В 2 т.Т. 2 / Ю. П. Пивоваров. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-1530-2 : 1133,00.
27. Полиевский С.А.Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности / С. А. Полиевский. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-0135-0 : 766,70.
28. Петров П.К.Информационные технологии в физической культуре и спорте / П. К. Петров. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-0663-8 : 992,20.
29. Менеджмент физической культуры и спорта : Учебник для студентов учреждений высшего образования / Састамойнен Тамара Васильвена [и др.]. - М. : Академия, 2020. - 240с. - (Высшее профессиональное образование: Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-0583-9 : 748,00.
30. Железняк Ю.Д.Методика обучения физической культуре / Ю. Д. Железняк. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-1287-5 : 855,80.
31. Железняк Ю.Д.Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-1292-9 : 971,30.
32. Начинская Светлана Васильевна.Основы экономики и менеджмента в сфере физической культуры и спорта : Учебник для студентов учреждений высшего образования / Начинская Светлана Васильевна. - М. : Академия, 2020. - 160с. - (Высшее образование: Бакалавриат; Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-4468-0340-8 : 568,70.
33. Кузнецов В.С.Практикум по теории и методике физической культуры и спорта / В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-0368-2 : 529,10.
34. Горбунов Г.Д.Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-0534-1 : 842,60.
35. Бирюков А.А.Спортивный массаж / А. А. Бирюков. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-1517-3 : 1299,10.
36. Филиппова С.О.Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста / С. О. Филиппова. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-0790-1 : 674,30.
37. Сергеева В.П.Методика воспитательной работы / В. П. Сергеева. - М. : Академия, 2020. - ISBN 978-5-4468-1083-3 : 960,30.