

Дисциплина «Физическая культура»

Гр. 4А, 4БЭ, 4В, 4Д, 4 Д2, 4 Е

Тема «Профессионально-оздоровительная физическая культура студента» (2ч.)

1. Теоретический материал по теме в эл. виде (выдаётся 25.03.20.).
Консультация по теме в режиме реального времени (голосовая почта, видеозвонок в Viber, 26.03.20 с 12:00 до 17:00)

2. Задание: ответить на вопросы после теоретического материала.

Выполнение практических заданий: Бег на месте 10 минут, ходьба на месте 5 минут. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений самостоятельно. тест «Приседания» - 3 серии по 20 раз, тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - не менее 10-12 раз по 3 серии, тест «сгибание и разгибание ног лежа» - 40 раз по три серии.

Подготовить реферат на тему «Профессионально-оздоровительная физическая культура студента»

3. Отправка выполненного задания на эл. почту преподавателя в срок до 30.03.20.

4. Результат: зачёт / незачёт

Тема «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Основы техники бега и ходьбы. Различия в технике спортивной и оздоровительной ходьбы» (4ч.)

1. Теоретический материал по теме в эл. виде (выдаётся 2.04.20).
Консультация по теме в режиме реального времени (голосовая почта, видеозвонок в Viber) понедельник, 7.04.20 с 12:00 до 17:00

2. Задание:

-посмотреть и прочитать книги:

Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Текст]: учебно-методическое пособие / Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю. [и др.]. – Санкт-Петербург: СПбГТУ, 1999.

Петрунина, С.В., Плавание как средство коррекции опорно-двигательного аппарата у детей с ДЦП [Текст]: методические рекомендации / С.В. Петрунина, С.М.Хабарова, И.А. Кирюхина. - Пенза: ПГУ, 2016.- 36с.

Петрунина, С.В. Легкоатлетическая направленность физкультурно-оздоровительных занятий со студентами [Текст]: методические рекомендации / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова. - Пенза: ПГУ, 2017.- 56с.

Петрунина, С.В. Тренажерные устройства и тренировочные приспособления в физической подготовке студентов педагогического вуза [Текст]: методические рекомендации / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова. - Пенза: ПГУ, 2017.- 36с.

Петрунина, С.В., Хабарова С.М. Плавание в летних оздоровительных лагерях [Текст]: методические рекомендации / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова. - Пенза: ПГУ, 2018. – 56 с.

3. Отправка выполненного задания на эл. почту преподавателя в срок до 3.04.20.

Подготовить реферат на тему: «Студенческий спорт и жизнь», «Физическая культура и здоровье»

Выполнение практических заданий: Бег на месте 10 минут, ходьба на месте 5 минут. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений самостоятельно. тест «Приседания» - 3 серии по 20 раз, тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - не менее 10-12 раз по 3 серии, тест «сгибание и разгибание ног лежа» - 40 раз по три серии.

Написание комплекса ОРУ.

4. Результат: зачёт / незачёт

5. Результат: оценка