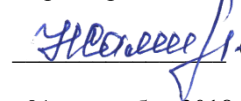


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Частное профессиональное образовательное учреждение
«Республиканский полипрофессиональный колледж»

Цикловая методическая комиссия общих гуманитарных, социально-
экономических, математических и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



С.Р.Гаджибутаева

«01» сентября 2018 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания для выполнения самостоятельной работы

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Кизляр
2018

Методические указания для самостоятельной работы составлены:

- в соответствии с требованиями ФГОС СПО;
- на основании учебного плана направления 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Составитель (и):
преподаватель Б.З.Жаркова

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании цикловой методической комиссии общих гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин от «28» августа 2018 г., протокол № 1

Председатель ЦМК:



Омарова М.М.

Методические указания согласованы:

Рецензент:

Старший помощник прокурора г. Кизляра Гасанов А.М.

Библиотека:



зав. библиотеки Запорожец Л.А.

1.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: «Физическая культура» заключается в формировании физической культуры личности студента и его способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и укрепление психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально - прикладной подготовленности, определяющую психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных ценностей.

2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательных дисциплин учебного плана специальности, устанавливающих базовые знания и навыки, необходимые в будущей профессиональной деятельности выпускника. Знания и умения по дисциплине общеобразовательного цикла Физическая культура необходимы при изучении дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций у выпускника специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

В результате освоения дисциплины студент должен

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; (ОК2,ОК3,ОК6 ОК10,ОК14, ПК 1.6);

самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку (ОК2,ОК3,ОК6 ОК10,ОК14, ПК 1.6);

применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности (ОК2,ОК3,ОК6 ОК10,ОК14, ПК 1.6);

применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений (ОК2,ОК3,ОК6 ОК10,ОК14, ПК 1.6);

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК 2,ОК3,ОК6 ОК10,ОК14, ПК 1.6);

основы здорового образа жизни (ОК 2,ОК3,ОК6 ОК10,ОК14, ПК 1.6);

способы самоконтроля за состоянием здоровья; (ОК 2,ОК3,ОК6 ОК10,ОК14, ПК 1.6);

тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия(ОК2,ОК3,ОК6 ОК10,ОК14, ПК 1.6).

4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИН

РАЗДЕЛ 1.ТЕОРИЯ

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Социально-биологические основы физической культуры

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-биологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

РАЗДЕЛ 2.ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Тема 2.1 Строевые упражнения и гимнастические построения

Строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Команды: "становись", "равняйся", "смирно, вольно", "отставить", "разойдись", "расчет по порядку", на "первый - второй". Повороты: направо, налево, кругом. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Переходы с шага на бег, с бега на шаг. Движение бегом. Перемена направления движения. Движение по "диагонали", "змейкой". Перестроение из колонны в колонну по два, три, четыре на месте и в движении.

Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. Упражнения без предметов: одиночные, парные, групповые. Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, скакалкой, набивным мячом, обручем, гантелями, на гимнастической скамейке. Ходьба: на носках, пятках, на наружных и внутренних краях ступни, вперед, назад, в сторону, широким

шагом, выпадами, в полуприседе, приседе, с заданием, в различном темпе. Бег: вперед, назад, в сторону: простыми и скрестными шагами, с подниманием согнутых и прямых ног вперед, назад, с заданием, с ускорением и замедлением. Прыжки: многоскоки: на одной и двух ногах, с переменной ног на месте, с передвижением вперед, назад, в полуприседе, приседе, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов, через препятствия, прыжки в длину, высоту, с места и с разбега.

Тема 2.3 Элементы акробатики

Приседы и полуприседы, упоры и седы в сочетании с различными положениями и движениями рук и туловища. Группировки сидя в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад Кувырки вперед и назад в группировке, длинный кувырок. Кувырок назад через плечо в упор, стоя на коленях. Стойка на лопатках. Полу шпагат. Равновесие на одной ноге ("ласточка") с различными положениями рук. Мост из положения лежа на спине и стоя. Стойки на руках и голове. Выполнение комбинаций из пройденного материала.

Тема 2.4 Упражнение на бревне и перекладине

Упражнения на бревне (девушки). Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косого разбега прыжком в сед на бедре; с косого разбега в упор стоя на колене. Повороты: кругом на двух ногах в приседе; махом одной ногой на 90 и 180°. Прыжки на месте на двух ногах и со сменой ног; с продвижением на одной ноге, другая сзади или впереди. Переменный шаг, шаг галопа и польки. Равновесие продольно и поперек. Из упора лежа на бедрах, перемахом ноги врозь, сед углом. Соскоки: из упора стоя на колене в сторону, согнув ноги вперед, прогнувшись. Выполнение комбинации из пройденного материала и из программы для начинающих гимнасток.

Упражнения на перекладине (юноши). Выход силой. Подъем переворотом. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.

Тема 2.5 Опорный прыжок через гимнастического козла

Выполнение наскока на мостик. Наскок с разбега. Техника приземления на мат. Прыжок ноги врозь. Прыжок ноги вместе.

РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 3.1 Техника приема передачи мяча

Шаги и бег обычный вперед, в стороны, назад, скачки, прыжки с отталкиванием одной и двумя ногами с разбега, с места без поворота и с поворотом туловища. Основная и низкая стойки, выпады — вперед, в стороны, скачок, падение на спину и на бок на месте и после перемещения вперед, в стороны, назад. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием и передача мяча сверху двумя руками; прием и передача мяча снизу двумя руками; прием и передача мяча сверху двумя руками в сторону и за спину.

Тема 3.2 Техника подачи мяча

Нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая). Прием подачи и нападающих ударов, приемы мяча отскочившего от сетки и мяча при страховке - сверху и снизу, на месте и после перемещения вперед и назад. Совершенствование техники подач мяча: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача.

Тема 3.3 Техника защита и атакующих действий

Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар.

Совершенствование техники защитных действий. Блокирование. Индивидуальное блокирование.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ

Тема 4.1. Техника передвижения с мячом и без мяча

Совершенствование техники передвижений. Совершенствование всех способов перемещений: правым и левым боком, спиной вперед. Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника. Сочетание рывков с финтами. Передвижение парами в нападении и защите.

Тема 4.2. Техника ведения и передачи мяча

Совершенствование техники ловли и передач мяча. Передача двумя руками от груди: с места, в движении, от пола. Передача мяча одной рукой от груди. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой и «зиг-загом». Ведение мяча в различных стойках. Ведение мяча с резкими изменениями скорости и направления движения. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, крестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой.

Тема 4.3. Техника броска в корзину

Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча с места с близкой, средней и дальней дистанции. Бросок мяча в движении с 3 шагов одной и двумя руками. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок.

РАЗДЕЛ 5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 5.1. Бег на короткие дистанции

Изучение техники низкого старта. Стартовые колодки. Особенности техники бега на короткие дистанции. Финиширование.

Тема 5.2 Бег на длинные дистанции

Изучение техники высокого старта. Бег на 1000, 1500, 2000 метров.

Тема 5.3 Прыжки в длину с разбега

Подбор разбега. Техника разбега. Техника отталкивания. Техника перехода через планку. Техника приземления. Выполнение подводящих упражнений.

Тема 5.4 Метание гранат

Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4*100 м; 4*400 м.

Тема 5.5 Эстафетный бег

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег спиной вперед, скрестным шагом правым/левым боком, приставным шагом правым/левым боком, прыжки с ноги на ногу, бег на прямых ногах, прыжки на правой/левой ноге, прыжки перекатом с пятки на носок, прыжки из полного приседа.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ темы	Вид внеаудиторной самостоятельной работы	Сроки выполнения (указывается номер недели)	Примерные нормы времени (час.)	Формы контроля
1.1	Реферат	1	4	Отчет
2.1	Доклад	2	4	Доклад
2.2	Доклад	3	6	Доклад
2.3	Доклад	3	6	Доклад
2.4	Доклад	4	6	Доклад
2.5	Реферат	5	4	Отчет
3.1	Доклад	5	10	Доклад
3.2	Доклад	6	10	Доклад
3.3	Доклад	7	18	Доклад
4.1	Реферат	8	8	Отчет
4.2	Реферат	9	8	Отчет
4.3	Реферат	10	8	Отчет
5.1	Доклад	11	4	Доклад
5.2	Доклад	12	4	Доклад
5.3	Доклад	13	4	Доклад
5.4	Реферат	14	4	Отчет
5.5	Реферат	15	4	Отчет

Тесты

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.

г) 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.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

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.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;

в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

30. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;

г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

39. 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.

40. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

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

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;

г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

Доклады и рефераты

Реферат должен быть набран на компьютере и распечатан.

Реферат представляется на листах формата А4.

Основные требования к оформлению текста реферата:

- поля - по 2 см с каждой стороны;
- шрифт «Times New Roman», 14 кегль;
- межстрочный интервал – 1,5;
- абзацный отступ – 1,25 см.

Страницы работы должны быть пронумерованы (первой страницей считается титульный лист, на котором номер страницы не ставится).

Таблицы, формулы, графические материалы, сноски к примененным в работе цитатам, текстам законов, других научно-литературных источников, приложения

оформляются в соответствии с ГОСТ 7.32-2001

Образец оформления титульного листа работы приведен в приложении 1. На титульном листе обязательно должны быть указаны дата выполнения, срок представления работы в университет, стоять личная подпись студента.

В конце работы необходимо представить список используемой литературы по правилам, закрепленным ГОСТ 7.1–2003 .

Примерный перечень тем рефератов и докладов

Актуальная зарядка — настоящая загадка!

Виды спорта.

Где и как растут чемпионы.

Движение, ты — жизнь!

Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?

Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Информационные технологии в спорте.

Как самостоятельно построить спортивную площадку.

Мир спорта моими глазами.

Мне нужны занятия физкультурой?!

Мой спортивный кумир.

О, спорт, ты мир!

От чего зависит частота пульса?

Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.

Сделай шаг навстречу спорту.

Секреты красоты

Семейное физическое воспитание как народная традиция.

Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.

Спорт и американское образование.

Спортивные суеверия.

Стадион будущего.

Тестирование физической подготовленности обучающихся.

Физические качества человека.

Что должен знать юный спортсмен о допинге?

Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

6. УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Нормативные документы

1.Федеральный закон Российской Федерации: «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года);

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (квалификация – юрист).

3. Рабочий учебный план специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (квалификация – юрист).

Основная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил. [Электронный ресурс](#)

Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. [Электронный ресурс](#)

Интернет-ресурсы:

1. <http://fcior.edu.ru/>
2. Перечень информационных ресурсов Интернета в помощь студентам
[//http://referats-tv.stars.ru/link](http://referats-tv.stars.ru/link).

Периодические издания:

1. Журнал «Физкультура в школе»
2. Газета «Советский спорт»