

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

Филатов С.Н./

«30» августа 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зав.каф. физвоспитания

/Головина В.А./

«30» августа 2021 г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

(группа здоровья – основная и специальная медицинская)

осенний семестр 2021/2022 уч. г.

для студентов ОЗ и ЗО отделения

### Тема: Воздействие физической тренировки на организм человека

Практическая работа № 1 по теме: «Утренняя гигиеническая гимнастика»

**Содержание задания:** теоретические основы, составление и методические рекомендации комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

1. Введение (что такое гигиеническая гимнастика (ГГ), для чего необходима).
2. Основная часть: описание составленного комплекса упражнений **с приложенными фото личного исполнения** (представить 12 – 16 упражнений), методические указания (исходное положение, порядок и техника выполнения упражнений, рекомендуемое количество повторений одного упражнения, указать функциональную направленность упражнения). Каждое упражнение описывается подробно (**образец описания см. Приложение № 1**).
3. Заключение

### Требования к оформлению и выполнению задания

#### Правила оформления презентации:

**слайд 1** – Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева (Ташкентский филиал), Кафедра физического воспитания, название презентации, данные студента, выполнившего работу (ФИО – полностью, учебная группа), ФИО преподавателя, кто проверяет работу, Москва, 2021 г.

**слайд 2** – краткое введение в тему работы (что такое гигиеническая гимнастика (ГГ), для чего необходима и т.д.)

**слайд 3, 4, 5.....** – описание составленного комплекса упражнений с приложенными фото личного исполнения, методические указания (исходное положение, порядок и техника выполнения упражнений, рекомендуемое количество повторений одного упражнения, указать функциональную направленность упражнения). При необходимости можно использовать 2 слайда для описания одного упражнения.

**слайд n-1** – список используемой литературы и интернет ресурсов. Каждый источник сопровождать ссылками на используемый ресурс.

**слайд n (заключительный)** – «Спасибо за внимание»

**К отчету обучающийся предоставляет:**

- презентацию, выполненную в программе - «Powerpoint» или «Google презентация» (файл обязательно в формате PDF).
- для примерных упражнений комплекса приложить фотографии личного исполнения
- возможна замена фото личного исполнения в презентации на видео-ролик личного исполнения комплекса упражнений по теме презентации с обязательными соответствующими комментариями).

**Отправка работы на проверку:**

Студенты отправляют выполненные работы для проверки на почту ведущему преподавателю (см. Приложение № 2).

**В теме письма необходимо указать:** учебная группа, ФИО студента, Направленные файлы должны быть подписаны аналогичным образом.

**Список рекомендуемой литературы и информационных источников (в открытом доступе):**

1. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: [учеб. – метод. пособие] / [В. П. Шлыков, М. П. Спирина; науч. ред. А. В. Чудиновских]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 68 с.
2. Физическая культура студента под ред. В.И. Ильинича – М.; ГАРДАРИКИ, 2005г.
3. Антипас В.В. Оздоровительная гимнастика. М.: МГТУ ГА Оздоровительная гимнастика. М.: 2007. – с. 4 – 9.
4. Материалы лекций и практических занятий для студентов 1 курса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», по теме: ЗОЖ (часть 1, 2), гигиеническая гимнастика. Телеграмм канал «Кафедра физического воспитания РХТУ им. Д.И. Менделеева» (на время выполнения задания ссылки на лекции будут активны!)

**Приложение № 1**

### **Примерное описание упражнений комплекса ГГ**

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 – 6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.
3. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
4. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.
5. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
6. – 12.....

Словарь:

И.П. – исходное положение

О.С. – основная стойка

Информация для отправки работ на проверку преподавателям

Факультет/Группа	Ответственный преподаватель
ИЛ-11, 12 ЗДО-11	Головина Вера Анатольевна <a href="mailto:rxty-sport@muctr.ru">rxty-sport@muctr.ru</a>
ЗДО-12 (А-И)	Носик Оксана Владимировна <a href="mailto:onosik@muctr.ru">onosik@muctr.ru</a>
ЗДО-12 (К-Щ) ЭКЗ-11, 13	Акулова Татьяна Николаевна <a href="mailto:takulova@muctr.ru">takulova@muctr.ru</a>

Доцент кафедры физвоспитания

Акулова Т.Н

Доцент кафедры физвоспитания

Носик О.В.