

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ
РАБОТЫ

Фитнес

специальность физическая культура

квалификация педагог по физической культуре и спорту

Пермь
2018

Составитель: Ладейщикова К.И., преподаватель ГБПОУ КОРПК

Настоящие методические указания по выполнению самостоятельной работы предназначены для студентов обучающихся по специальности

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению ФГОС .

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения самостоятельной работы во время карантина

В методических указаниях изложен (краткая аннотация состава методических указаний).

РАЗДЕЛ 1 Аэробика

Тема 1.1 Структура и содержание занятий аэробикой

1. Цель:

Ознакомиться со структурой и содержанием аэробики.

2. Формулировка задания

Составить план-конспект по теме «Структура и содержание аэробики»

3. Порядок выполнения самостоятельной работы

Инструкции (рекомендации) по выполнению самостоятельной работы

- 1. Изучить информацию о структуре и содержании занятий аэробикой*
- 2. Используя изученную информацию выпишите структуру и содержание занятия, аэробные упражнения, понятие о тренировочных эффектах, понятие и зоны интенсивности (срочные и отставленные эффекты аэробной тренировки), управление нагрузкой в аэробной части занятия.*

1. Норма времени на выполнение самостоятельной работы – 2 часа

2. Краткое содержание темы. Основные понятия.

Список учебной литературы, необходимой для выполнения задания

- 1. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий*

3. Требования к оформлению самостоятельной работы

4. Самостоятельная работа выполняется в рабочей тетради в виде план-конспекта.

5. Форма контроля самостоятельной работы:

Выполненная работа подлежит проверке перед началом следующего занятия. Проверка будет проводиться в форме взаимоконтроля между вами и вашими однокурсниками (в сменных парах/группах). Оценка за данную работу выставляется в журнал.

РАЗДЕЛ 1 Аэробика

Тема 1.2 Фитнес-аэробика

4. Цель:

Повторить весь изученный материал.

5. Формулировка задания

Составить кроссворд на тему «Фитнес-аэробика»

6. Порядок выполнения самостоятельной работы

Инструкции (рекомендации) по выполнению самостоятельной работы

1. Повторить весь изученный материал.
2. Используя весь изученный материал составить кроссворд на тему «Фитнес-аэробика».
3. В кроссворде должно быть не менее 36 слов (18 по горизонтали, 18 по вертикали).
4. В печатном виде составить таблицу кроссворда.
5. Составить вопросы к кроссворду.
6. Составить таблицу с ответами на кроссворд.

6. Норма времени на выполнение самостоятельной работы –

4 часа

7. Краткое содержание темы. Основные понятия.

Список учебной литературы, необходимой для выполнения задания

1. *Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий*
2. *Интернет источник.*

3. Требования к оформлению самостоятельной работы

Самостоятельная работа выполняется на отдельных листах бумаги размером А4

4. Форма контроля самостоятельной работы:

Выполненная работа подлежит проверке перед началом следующего занятия. Проверка будет проводиться в форме взаимоконтроля между вами и вашими однокурсниками (в сменных парах/группах). Оценка за данную работу выставляется в журнал.

РАЗДЕЛ 1 Аэробика

Тема 1.3 Стретчинг

1. Цель:

Познакомиться с одним из видов фитнеса.

2. Формулировка задания

Составить план конспект на тему «Стретчинг»

3. Порядок выполнения самостоятельной работы
Инструкции (рекомендации) по выполнению самостоятельной работы

- 1. Самостоятельно изучить информацию о стретчинге.*
- 2. Используя изученную информацию, выпишите определение стретчинга и его классификацию.*
- 3. Выписать использование стретчинга во всех частях занятия.*
- 4. Составить 3 комплекса упражнений на растяжку (не менее 20 упражнений в каждом комплексе).*

8. Норма времени на выполнение самостоятельной работы – 4 часа

9. Краткое содержание темы. Основные понятия.

Список учебной литературы, необходимой для выполнения задания

- 4. Боб Андерсон, Джин Андерсон. Растяжка для каждого.*
- 5. Интернет источник.*

6. Требования к оформлению самостоятельной работы

Самостоятельная работа выполняется в рабочей тетради в виде план-конспекта.

Комплексы сдаются на отдельных листах формата А4.

7. Форма контроля самостоятельной работы:

Выполненная работа представляется преподавателю в тетради для самостоятельной работе на следующее занятие. Оценка за данную работу выставляется в журнал.