

Составитель: Воробьева Оксана Игоревна,
ст. преподаватель кафедры спортивных игр ФГБОУ ВО «АлтГПУ»

ПК-2. Способен осуществлять профессиональную деятельность по физической культуре и ОБЖ на основе специальных научных знаний.

Задание 1. Составьте тезаурус на тему «Атрибуты и символика современных Олимпийских игр».

Задание 2. Заполните таблицу «Формы организации занимающихся на уроках физической культуры».

Форма организации	Достоинства	Недостатки	Особенности применения
...			

Задание 3. Заполните таблицу «Самоконтроль при занятиях физической культуры».

Признаки ...	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
Окраска кожи тела			
Потливость			
Дыхание			
Движение			
Пульс при выполнении стандартного упражнения			
Сон			
Масса тела			

Задание 4. Составьте комплекс упражнений круговой тренировки для развития силы.

Задание 5. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Задание 6. Предложите физкультурно-оздоровительный комплекс для самостоятельных занятий обучающихся, направленный на профилактику нарушений осанки и зрения).

Литература:

1) Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – Москва: Просвещение, 2012. – 207 с.

2) Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, и др.; под общ. ред. М.Я. Виленского. – Москва: Просвещение, 2013. – 239 с.