Контрольная работа

Задание:

Составить комплекс занятия утренней гигиенической гимнастики (УГГ)

При этом составление комплекса занятия УГГ должно учитывать профессионально- прикладной характер физической подготовки.

**Цель контрольной работы** – проверка знаний, полученных студентами в процессе самостоятельного изучения дисциплины и усвоения материалов лекций.

Поиск материала для изучения методов осуществляется студентами самостоятельно с использованием интернет-ресурсов.

Один из источников, содержащих необходимую информацию можно найти: [по ссылке](http://bibl.tikva.ru/base/B1626/B1626Content.php);

При изучении данного вопроса студент должен знать, что входит в составляющую утренней гигиенической гимнастики, знать о ее пользе. Научиться составлять индивидуальные комплексы УГГ.

Результаты проведенного исследования оформить в виде отчета.

**Структура Отчета:**

* содержание (оглавление);
* введение;
* основная часть;
* заключение;
* список литературы, использованной в процессе написания работы.
* приложение (в случае необходимости).

Работа открывается **титульным листом**.

После титульного листа следует **содержание**, в котором дается точное наименование каждого раздела, а также подразделов с указанием страниц.

Во **введении** формулируются цели и задачи работы, приводится обоснование значения темы, определяется ее структура. При необходимости дается краткий обзор научной и методической литературы по теме работы.

**Основная часть**содеражит два пункта. В первом пункте раскрываются общие принципы утренней гигиенической гимнастики, ее назначение и польза для человека. Второй пункт содержит описание упражнений, которые учитывают специфику работы человека (т.е. студенты должны учесть место работы после окончания ВУЗа по данному направлению подготовки).

В **заключении** приводится краткое обобщение содержания основной части, формулируются краткие выводы по проведенному исследованию.

**Список литературы** является обязательной составной частью контрольной работы. В него включаются научные и методические источники, которые были использованы при написании работы (учебные издания, монографии, сборники статей, публикации в периодических изданиях). Список литературы составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий (если источник является коллективным трудом или сборником). Иллюстративный материал, на который в тексте работы имеются ссылки, -таблицы, схемы, графики, образцы документов, опросные листы, фотографии и другие вспомогательные материалы, дополняющие или поясняющие текст работы, помогающие раскрытию основных вопросов, - помещается в приложении. Каждый документ располагается на отдельном листе.

Разделы располагаются в тексте работы в порядке, указанном в содержании.

Отчет должен быть структурно четко выстроен, демонстрировать логическую последовательность излагаемого материала, краткость и четкость формулировок. Он должен отразить собственное понимание студентом существа вопроса, способность самостоятельно использовать литературные источники, умение связывать теоретические положения с их практическим применением, формулировать и обосновывать выводы. Текст работы должен быть емким и содержать сжатое и, вместе с тем, достаточно полное изложение существа темы. При этом работа не должна заключаться в дословном переписывании литературных источников, простом пересказе учебников, учебных пособий, механической компиляции литературных источников.

Практическая часть

Цель работы: Составление комплекса занятия по профессионально-прикладной физической подготовке.

Ход работы.

Проанализировать специфику работы при устройстве на работу по направлению подготовки.

Проанализировать какие группы мышц необходимо поддерживать каждодневными занятиями, чтобы избежать их ослабления из-за специфики работы.

Разработать комплекс упражнений и последовательность их выполнения.

Утренняя гигиеническая гимнастика, или зарядка представляет собой комплекс разминочных физических упражнений. Она - важнейший элемент физического воспитания, здорового образа жизни и профилактики многих заболеваний. Зарядка полезна для людей любого возраста и уровня спортивной подготовки. Занятия утренней гимнастикой доступны всем — для них не требуется специальный инвентарь и отдельное помещение. Комплексы упражнений просты и понятны, поэтому их можно выполнять самостоятельно без помощи тренера.

Утренняя гимнастика:

* стимулирует кровообращение и обменные процессы;
* помогает окончательно проснуться и придаёт бодрость на весь день;
* стабилизирует работу вегетативной системы, а также процессы возбуждения и торможения нервной системы;
* улучшает координацию движений;
* укрепляет мышцы;
* стимулирует физическую активность, из-за чего происходит секреция суставной жидкости и гормона серотонина. Как результат, человек чувствует лёгкость движений и пребывает в приподнятом настроении;
* снижает риск заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, ожирения.

Оформление работы:

1. Охарактеризовать специфику работы и влияние ее на физическое состояние работника.
2. Дать описание каждого упражнения с учетом последовательности выполнения.
3. Сделать выводы и краткие рекомендации.