



Государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный институт
искусств имени П.И. Чайковского»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Методическое пособие

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Факультет

Группа

Группа здоровья: Основная Подготовительная Спец. медицинская
(нужное отметить)

Челябинск
2021

УДК 378.4
ББК 75.4

Физическая культура с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий : методическое пособие / сост. Д.В. Викторов. – Челябинск : ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского», 2021. – 45 с.

В методическом пособии изложены методы исследования и оценки физического развития, изучения физического и функционального состояния организма, доступные в условиях дистанционного обучения; указано профилактическое воздействие физических упражнений; даны рекомендации по самоконтролю за состоянием организма в процессе занятий физической культурой.

В основу рекомендаций положены методические материалы и многолетний опыт преподавателей кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Адресовано широкому кругу читателей, студентам и аспирантам нефизкультурных вузов, преподавателям, занимающихся с контингентом специального учебного отделения, специалистам по оздоровительной физической культуре и научным работникам.

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
ГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный институт искусств
им. П.И. Чайковского»*

© ГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный
институт искусств им. П.И. Чайковского», 2021
© Д.В. Викторов, сост., 2021

ПРИВЕТСТВИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В настоящее время возник новый вызов предмету «Физическая культура и спорт» – массовый переход на дистанционное обучение.

Студенческий возраст характеризуется наивысшим уровнем развития таких показателей, как мышечная сила, быстрота реакции, моторная ловкость, скоростная выносливость и др. А значит, перед преподавателем физической культуры встала сложная задача – найти пути решения по реализации предметной образовательной программы в дистанционном формате, которые должны быть не менее эффективными, чем при очной форме обучения.

В данной ситуации технологии дистанционного обучения позволяют осуществлять обучение на расстоянии, при этом не только не теряя качество обучения, а, наоборот, повышая его за счет индивидуализации, активных методов обучения, двустороннего взаимодействия преподавателя и обучающегося. Кроме того, к преимуществам дистанционного обучения относятся такие характерные черты, как гибкость, модульность, технологичность, обновление роли педагога, повышение мотивации и самоорганизации студентов.

Поэтому каждый студент обязан сохранять, беречь и преумножать своё здоровье доступными средствами и методами – дистанционными занятиями физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Необходимо помнить, что в современных условиях реализации ФГОС на занятиях физической культурой необходимо воспитывать в студентах навыки самостоятельного добывания информации и умение находить ей правильное практическое применение. Как нельзя лучше это предполагает работа с учебно-методическим пособием. Важно, чтобы занятия физкультурой и спортом приносили радость и пользу, именно поэтому студент должен иметь не только практические навыки выполнения двигательных приемов, но и теоретическую основу знаний о своем теле, об изменениях в организме, связанных с физическими нагрузками.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРИВЕТСТВИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	3
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ЮУРГИИ ИМ. П.И. ЧАЙКОВСКОГО.....	4
МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ.....	6
ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.....	7
Дистанционная работа 1.....	8
Дистанционная работа 2.....	10
Дистанционная работа 3.....	10
ПОЗНАЙ СЕБЯ: ОРГАНИЗМ КАК ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ.....	12
Дистанционная работа 4.....	13
Дистанционная работа 5.....	15
Дистанционная работа 6.....	15
ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА ЧЕЛОВЕКА.....	18
Сердечно-сосудистая система.....	18
Дистанционная работа 7.....	20
Дистанционная работа 8.....	22
Дистанционная работа 9.....	24
Дистанционная работа 10.....	26
Дистанционная работа 11.....	27
Система дыхания.....	28
Дистанционная работа 12.....	29
Дистанционная работа 13.....	31
Пищеварительная система.....	34
Нервная система.....	37
Дистанционная работа 14.....	37
ОБРАЗОВАНИЕ И РАСХОД ЭНЕРГИИ ЧЕЛОВЕКА.....	38
Дистанционная работа 15.....	40
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	41
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	42

Активация Windows
Чтобы активировать Windows:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ
И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Методическое пособие

Составитель:
Д.В. Викторов

Подписано к изданию 15.09.2021 г.
Гарнитура Times New Roman. Формат 60x84/16.
Заказ № 53. Электронная версия.
Уч.- изд. л. 2,2. Цена свободная

Электронная версия подготовлена
в ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского»
Редакционно-издательский отдел:
454084, г. Челябинск, пр. Победы, 167