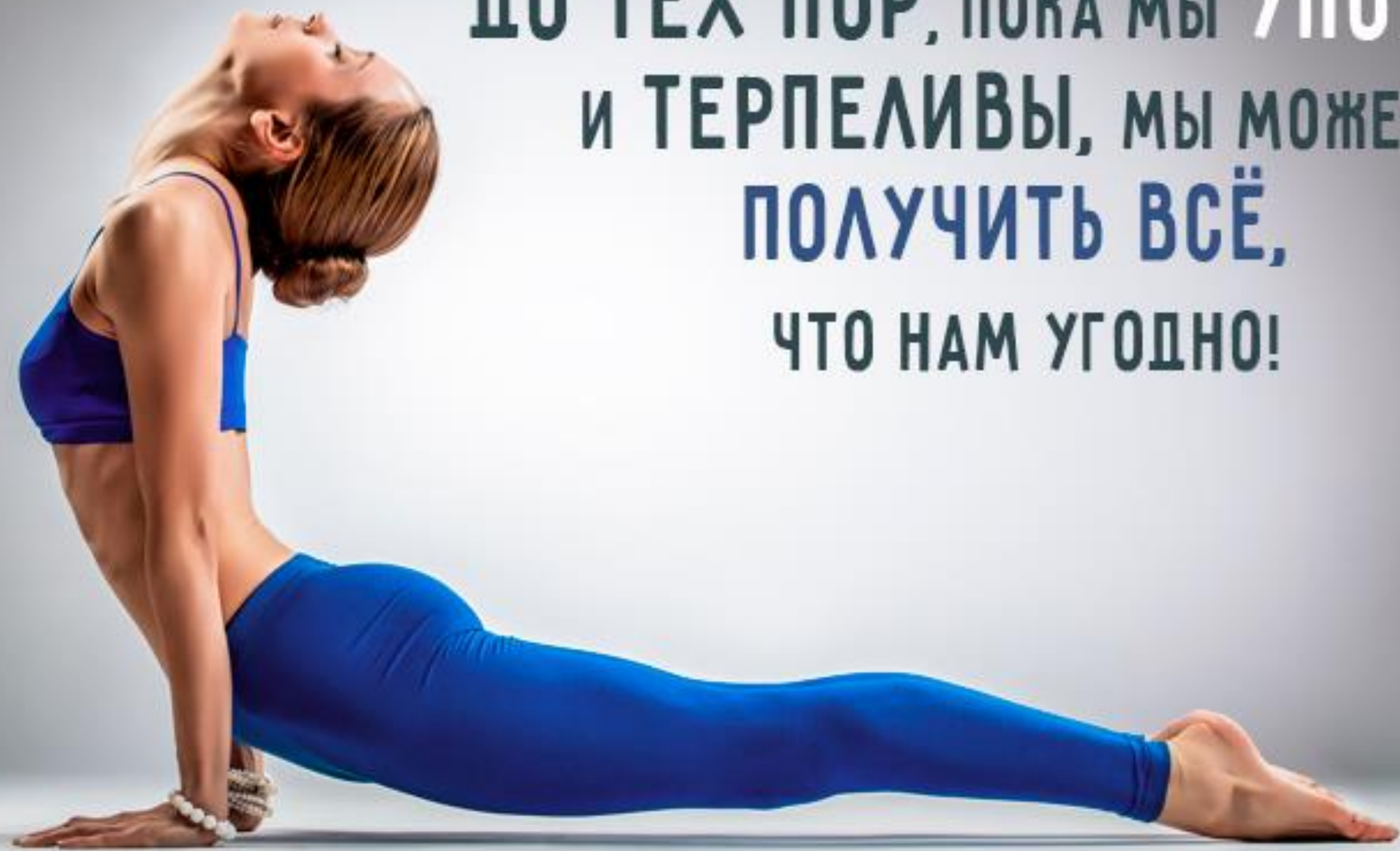


МОИ ОТКРЫТИЯ В СПОРТЕ

Проект по учебной дисциплине физическая
культура для обучающихся колледжа



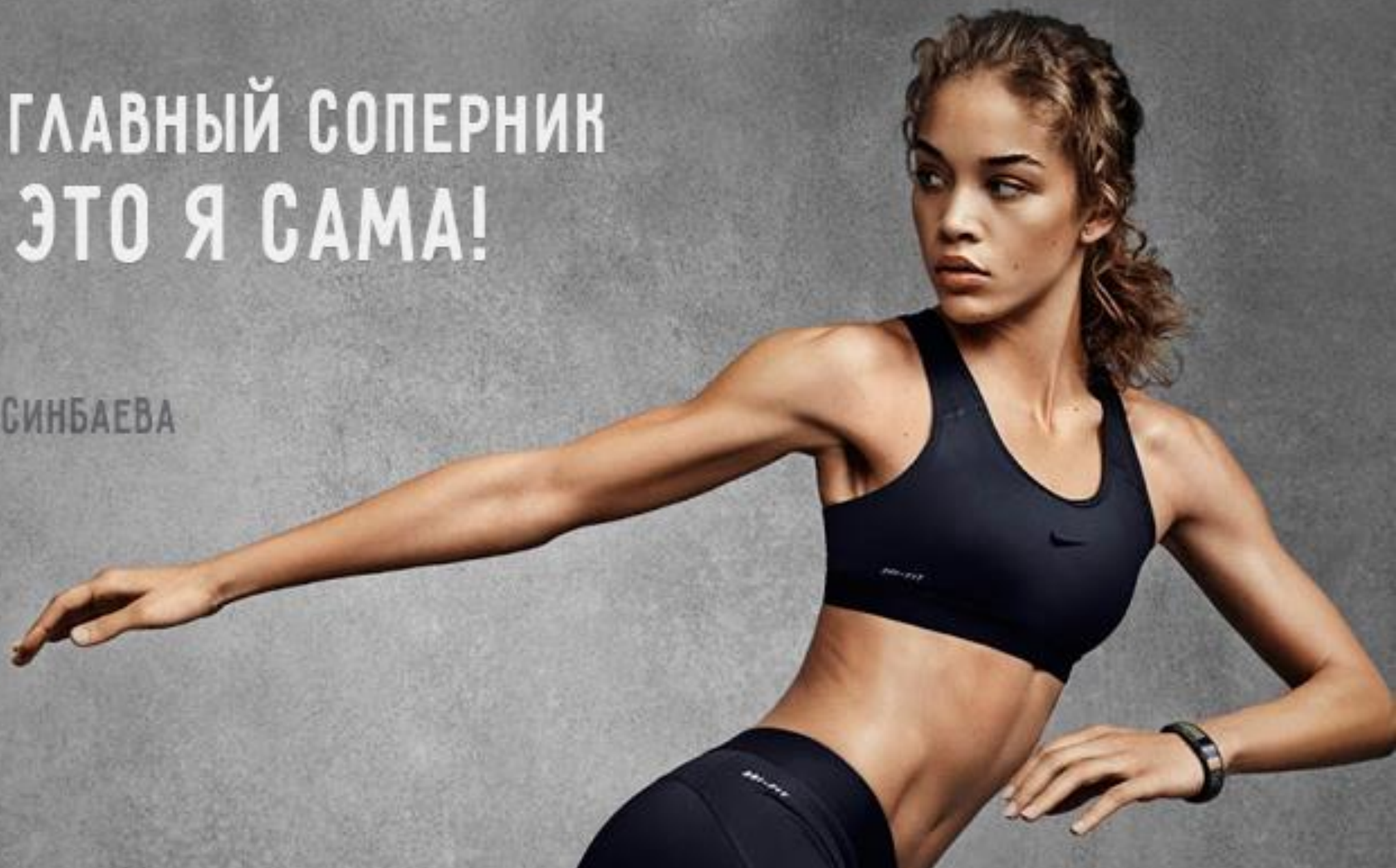
**ДО ТЕХ ПОР, ПОКА МЫ УПОРНЫ
И ТЕРПЕЛИВЫ, МЫ МОЖЕМ
ПОЛУЧИТЬ ВСЁ,
ЧТО НАМ УГОДНО!**



**У КОГО НЕТ ЦЕЛИ,
ТОТ НЕ НАХОДИТ РАДОСТИ
НИ В ОДНОМ ЗАНЯТИИ...**

МОЙ ГЛАВНЫЙ СОПЕРНИК
- ЭТО Я САМА!

© ЕЛЕНА ИСИНБАЕВА



КАК ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СВЯЗАННО С ФОРМИРОВАНИЕМ ЛИЧНОСТИ?



КАК ЭФФЕКТИВНО ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?



КАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ ТЕХНИКА В
ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЯХ?



509. Кокорекин А.
Выше класс советского футбола! 1954

КАКОВЫ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ?



**К НОВЫМ ПОБЕДАМ
В ТРУДЕ И СПОРТЕ!**

КАКОВЫ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА?



ДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ

Группа	Проблемные вопросы
Любители	<i>Какое значение имеет техника в двигательных действиях?</i>
Домоседы	<i>Как физическое развитие связано с формированием личности?</i>
Здоровяки	<i>Как эффективно поддерживать свое здоровье?</i>
Профессионалы	<i>Каковы особенности развития физических качеств?</i>

ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ:

1. Знакомство с проектом, деление на группы, составление планов работы в группах
2. Сбор и обработка информации
3. Оформление результатов работы
4. Защита работ, подведение итогов



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПЛАНЫ РАБОТЫ



ЛЮБИТЕЛИ

1. Получить список упражнений
2. Описать технику движений в каждом упражнении
3. Распределить роли внутри группы
4. Выполнить упражнения технически правильно и замерить количество повторений
5. Выполнить упражнения технически неправильно и замерить количество повторений
6. Проанализировать результаты эксперимента
7. Сделать вывод о влиянии техники выполнения упражнения на результат за единицу времени



ДОМОСЕДЫ



1. Дать характеристику основным личностным качествам человека
2. На основе анализа литературы выявить закономерность влияния развития физических качеств на волевые свойства личности
3. Провести исследования влияния длительной нагрузки, умеренной и интенсивной на степень внимания человека
4. Свести данные исследований в таблицу
5. Сделать вывод на основании табличных данных

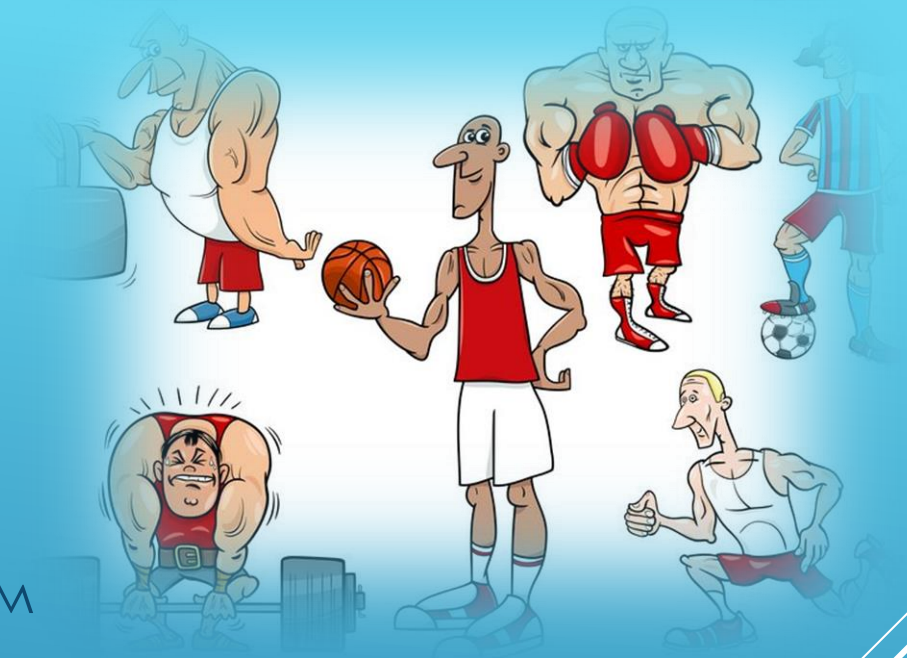
ЗДОРОВЯКИ



1. Дать характеристику средствам и формам оздоровления человека
2. Провести анализ и сделать выбор наиболее актуальных средств оздоровления для юношеского возраста
3. Провести эксперимент и выявить зависимость работоспособности от ЧСС покоя
4. Провести анализ полученных результатов и сделать вывод.

ПРОФЕССИОНАЛЫ

1. Дать характеристику методам тренировки
2. Выявить взаимосвязь методов тренировки с развитием конкретных физических качеств
3. На основе анализа литературы выявить основные физические качества для отдельных видов спорта
4. Провести исследование на упражнении из выбранного вида спорта по влиянию на 2-3 физических качества
5. Данные исследований свести в таблицу
6. На основании табличных данных сделать вывод



ФОРМЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- ▶ Презентации
- ▶ Вики-статьи
- ▶ Ментальные карты



Mindomo