

Физическая культура

ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Демо-версия

Структура курса:

Информация для пользователей

Сведения об электронном издании	Демо-версия
- Об электронном учебно-методическом комплексе	✓

Социальная значимость физического воспитания молодежи

Введение	Демо-версия
- Введение	✓

Глава 1. Социальная значимость физического воспитания молодежи	Демо-версия
- Введение в главу	✓
- 1.1. Физическая культура и спорт как общественное явление	✓
- 1.2. Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства	✓

Упражнения. Социальная значимость физического воспитания молодежи	Демо-версия
- Физическая культура и спорт как общественное явление. Упражнение 1	✓
- Физическая культура и спорт как общественное явление. Упражнение 2	✓
- Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства. Упражнение 1	✓
- Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства. Упражнение 2	✓

Задания. Социальная значимость физического воспитания молодежи
- Физическая культура и спорт как общественное явление. Задание 1
- Физическая культура и спорт как общественное явление. Задание 2
- Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства. Задание 1
- Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства. Задание 2
- Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства. Задание 3

Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания

Глава 2. Физическое воспитание в учреждениях СПО
- Введение в главу
- 2.1. Цель и задачи физического воспитания. Краткая характеристика программы физического воспитания
- 2.2. Организация занятий по физическому воспитанию
- 2.3. Оценка усвоения учебного материала

Упражнения. Физическое воспитание в учреждениях СПО
- Организация занятий по физическому воспитанию. Упражнение 1
- Организация занятий по физическому воспитанию. Упражнение 2

Задания. Физическое воспитание в учреждениях СПО
- Организация занятий по физическому воспитанию. Задание 1
- Организация занятий по физическому воспитанию. Задание 2

Глава 3. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания
- Введение в главу
- 3.1. Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП)

- 3.2. Составление профиограмм и спортограмм
- 3.3. Классификация профессий. Задачи профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания

Упражнения. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания

- Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке. Упражнение 1
- Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке. Упражнение 2
- Составление профиограмм и спортограмм. Упражнение 1
- Составление профиограмм и спортограмм. Упражнение 2
- Классификация профессий. Задачи профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания

Задания. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания

- Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке. Задание 1
- Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке. Задание 2
- Составление профиограмм и спортограмм. Задание 1
- Составление профиограмм и спортограмм. Задание 2
- Классификация профессий. Задачи профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания

Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы

Глава 4. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы Демо-версия

- Введение в главу ✓
- Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы ✓

Упражнения. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы

- Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы. Упражнение 1
- Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы. Упражнение 2

Задания. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы Демо-версия

- Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы. Задание 1 ✓
- Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы. Задание 2 ✓

Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования

Глава 5. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования

- Введение в главу
- 5.1. Роль двигательных (физических) качеств
- 5.2. Сила
- 5.3. Выносливость
- 5.4. Быстрота
- 5.5. Гибкость
- 5.6. Ловкость

Упражнения. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования

- Сила. Упражнение 1
- Сила. Упражнение 2
- Сила. Упражнение 3
- Выносливость. Упражнение 1
- Выносливость. Упражнение 2
- Быстрота. Упражнение 1
- Быстрота. Упражнение 2
- Гибкость. Упражнение 1
- Гибкость. Упражнение 2
- Ловкость
- Средства и методы совершенствования двигательных (физических) качеств

Задания. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования

- Сила. Задание 1
- Сила. Задание 2
- Сила. Задание 3
- Сила. Задание 4
- Сила. Задание 5
- Выносливость. Задание 1
- Выносливость. Задание 2
- Выносливость. Задание 3
- Быстрота. Задание 1
- Быстрота. Задание 2
- Гибкость. Задание 1
- Гибкость. Задание 2
- Ловкость. Задание 1
- Ловкость. Задание 2
- Средства и методы совершенствования двигательных (физических) качеств

Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания

Глава 6. Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания

- Введение в главу
- Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания

Упражнения. Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания

- Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания. Упражнение 1
- Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания. Упражнение 2

Задания. Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания- Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания. Задание 1

- Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания. Задание 2

Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок

Глава 7. Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок

- Введение в главу
- Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок

Упражнения. Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок

- Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок. Упражнение 1
- Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок. Упражнение 2
- Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок. Упражнение 3

Задания. Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок

- Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок. Задание 1
- Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок. Задание 2
- Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок. Задание 3
- Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок. Задание 4

Нетрадиционные виды двигательной активности

Глава 8. Нетрадиционные виды двигательной активности

- Введение в главу
- 8.1. Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью
- 8.2. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью
- 8.3. Шейпинг
- 8.4. Стретчинг
- 8.5. Гидроаэробика
- 8.6. Спортивная аэробика
- 8.7. Динамические комплексы упражнений ушу
- 8.8. Гимнастическая методика хатха-йоги
- 8.9. Дыхательная гимнастика

Упражнения. Нетрадиционные виды двигательной активности

- Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью. Упражнение 1
- Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью. Упражнение 2
- Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью
- Шейпинг
- Стретчинг
- Гидроаэробика
- Спортивная аэробика
- Динамические комплексы упражнений ушу
- Гимнастическая методика хатха-йога
- Дыхательная гимнастика

Задания. Нетрадиционные виды двигательной активности

- Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью
- Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью. Задание 1
- Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью. Задание 2
- Шейпинг. Задание 1
- Шейпинг. Задание 2
- Стретчинг
- Гидроаэробика. Задание 1
- Гидроаэробика. Задание 2
- Спортивная аэробика. Задание 1
- Спортивная аэробика. Задание 2
- Динамические комплексы упражнений ушу
- Гимнастическая методика хатха-йоги. Задание 1
- Гимнастическая методика хатха-йоги. Задание 2
- Дыхательная гимнастика

Аутогенная тренировка

Глава 9. Аутогенная тренировка	Демо-версия
- Введение в главу	✓
- 9.1. Возможности аутогенной тренировки	✓
- 9.2. Дыхание как метод саморегуляции	✓
- 9.3. Психорегулирующие упражнения	✓
Упражнения. Аутогенная тренировка	Демо-версия
- Аутогенная тренировка. Упражнение 1	✓
- Аутогенная тренировка. Упражнение 2	✓
Задания. Аутогенная тренировка	Демо-версия
- Аутогенная тренировка. Задание 1	✓
- Аутогенная тренировка. Задание 2	✓
- Аутогенная тренировка. Задание 3	✓

Тестирование занимающихся физическими упражнениями

Глава 10. Тестирование занимающихся физическими упражнениями
- Введение в главу
- 10.1. Определение физического развития. Основные индексы
- 10.2. Показатели эстетически совершенной фигуры
- 10.3. Показатели физической подготовленности
- 10.4. Функциональные возможности молодого организма
Упражнения. Тестирование занимающихся физическими упражнениями
- Определение физического развития. Основные индексы. Упражнение 1
- Определение физического развития. Основные индексы. Упражнение 2
- Показатели эстетически совершенной фигуры
- Показатели физической подготовленности. Упражнение 1
- Показатели физической подготовленности. Упражнение 2
- Функциональные возможности молодого организма. Упражнение 1
- Функциональные возможности молодого организма. Упражнение 2
Задания. Тестирование занимающихся физическими упражнениями
- Определение физического развития. Основные индексы. Задание 1
- Определение физического развития. Основные индексы. Задание 2
- Определение физического развития. Основные индексы. Задание 3
- Показатели эстетически совершенной фигуры
- Показатели физической подготовленности. Задание 1
- Показатели физической подготовленности. Задание 2
- Функциональные возможности молодого организма. Задание 1
- Функциональные возможности молодого организма. Задание 2

Активный отдых в современных видах труда

Задания. Активный отдых в современных видах труда
- Активный отдых в современных видах труда. Задание 1
- Активный отдых в современных видах труда. Задание 2
- Активный отдых в современных видах труда. Задание 3
Глава 11. Активный отдых в современных видах труда
- Введение в главу
- Активный отдых в современных видах труда
Упражнения. Активный отдых в современных видах труда

- Активный отдых в современных видах труда. Упражнение 1
- Активный отдых в современных видах труда. Упражнение 2
- Активный отдых в современных видах труда. Упражнение 3

Основы самомассажа

Глава 12. Основы самомассажа

- Введение в главу
- Основы самомассажа

Упражнения. Основы самомассажа

- Основы самомассажа. Упражнение 1
- Основы самомассажа. Упражнение 2
- Основы самомассажа. Упражнение 3
- Основы самомассажа. Задание 4

Задания. Основы самомассажа

- Основы самомассажа. Задание 1
- Основы самомассажа. Задание 2
- Основы самомассажа. Задание 3
- Основы самомассажа. Задание 4
- Основы самомассажа. Задание 5

Физическое воспитание студентов специального отделения

Глава 13. Физическое воспитание студентов специального отделения

- Введение в главу
- 13.1. Медицинские группы студентов специального отделения
- 13.2. Организация занятий со студентами специального отделения
- 13.3. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм
- 13.4. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- 13.5. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях дыхательной системы
- 13.6. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях органов пищеварения
- 13.7. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях почек
- 13.8. Профилактика и коррекция здоровья при нарушениях опорно-двигательного аппарата
- 13.9. Профилактика и коррекция зрения
- 13.10. Профилактика урологических, гинекологических и венерических заболеваний

Упражнения. Физическое воспитание студентов специального отделения

- Оздоровительное влияние физических упражнений на организм
- Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Упражнение 1
- Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Упражнение 2
- Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях дыхательной системы
- Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях органов пищеварения
- Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях почек
- Профилактика и коррекция здоровья при нарушениях опорно-двигательного аппарата
- Профилактика и коррекция зрения
- Профилактика урологических, гинекологических и венерических заболеваний

Задания. Физическое воспитание студентов специального отделения

- Оздоровительное влияние физических упражнений на организм

- Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Задание 1
- Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Задание 2
- Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях дыхательной системы
- Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях органов пищеварения
- Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях почек
- Профилактика и коррекция здоровья при нарушениях опорно-двигательного аппарата
- Профилактика и коррекция зрения
- Профилактика урологических, гинекологических и венерических заболеваний

Профилактика травматизма

Глава 14. Профилактика травматизма	Демо-версия
- Введение в главу	✓
- Профилактика травматизма	✓
Упражнения. Профилактика травматизма	Демо-версия
- Профилактика травматизма. Упражнение 1	✓
- Профилактика травматизма. Упражнение 2	✓
- Профилактика травматизма. Упражнение 3	✓
- Профилактика травматизма. Упражнение 4	✓
Задания. Профилактика травматизма	Демо-версия
- Профилактика травматизма. Задание 1	✓
- Профилактика травматизма. Задание 2	✓
- Профилактика травматизма. Задание 3	✓
- Профилактика травматизма. Задание 4	✓
- Профилактика травматизма. Задание 5	✓

Вредные привычки и борьба с ними

Глава 15. Вредные привычки и борьба с ними
- Введение в главу
- Вредные привычки и борьба с ними
Упражнения. Вредные привычки и борьба с ними
- Вредные привычки и борьба с ними. Упражнение 1
- Вредные привычки и борьба с ними. Упражнение 2
Задания. Вредные привычки и борьба с ними
- Вредные привычки и борьба с ними. Задание 1
- Вредные привычки и борьба с ними. Задание 2

Заключение

Заключение	Демо-версия
- Заключение	✓

Приложение

Приложения	Демо-версия
- Приложение	✓

Список литературы

Список литературы	Демо-версия
- Список литературы	✓