

**Самостоятельная работа № 1**  
**План-конспект**  
утренней гигиенической гимнастики

Цель:

Задачи:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Время начала:

Время окончания:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная			
Основная			
Заключительная			

Литература:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Студент группы: \_\_\_\_\_

## Методические рекомендации

по выполнению самостоятельной работы № 1

Составить комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики (УГГ)

1. Следует аккуратно и разборчиво составить конспект упражнений УГГ, включая дату заполнения, номер группы, фамилию и инициалы студента.
2. В формулировке задач следует уточнять и детализировать определенный аспект поставленной цели, например: способствовать усилению кровообращения мышц верхних и нижних конечностей или способствовать повышению активности соматической нервной системы или активизировать деятельность вегетативных систем организма и т.д.
3. Продолжительность УГГ следует ограничить 10-12 минутами.
4. Все задания и упражнения нумеруются по порядку.
5. Количество упражнений - 7-10.
6. Описание упражнений осуществлять в соответствии с формой и терминологией, принятой в гимнастике и в отечественной методике физического воспитания:  
И.п. ...;  
1 - ...;  
2 - ...;  
3 - ...;  
4 - И.п.
7. Дозирование упражнений, как правило, осуществляется в количестве повторений или в минутах и секундах.
8. Дозировка упражнений (в зависимости от их сложности) должна включать от 3-4 до 10-12 повторений.
9. Содержание методических указаний должно отражать тот аспект, **как** следует действовать при выполнении того или иного элемента данного упражнения.
10. Обязательное наличие правильно заполненного списка используемых литературных источников (от 1 до 3-х публикаций), включая электронные ресурсы.
11. При оценке самостоятельной работы №1 преподаватель вносит необходимые замечания и исправления, возвращает материал на доработку (при необходимости), выставляет отметку (цифрой и прописью в скобках), расписывается и ставит дату проверки.