

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«НОВОРОССИЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Методическое пособие


на тему: «Методика самостоятельных занятий студентов
для развития выносливости»

по учебной дисциплине: Физическая культура.


2018

Рассмотрена
на заседании Совета по методическим
вопросам от 12 02 2018 г.
протокол № 5

Председатель Совета по методическим
вопросам


 Е.В.Заслонова

Одобрено
на заседании УМО
Физического воспитания и БЖД
от 5 02 2018 г.

протокол № _____
Председатель УМО  -
И.В.Найденова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Т.В.Трусова
12 02 2018 г.

Организация – разработчик: государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края
«Новороссийский колледж радиоэлектронного приборостроения» (ГБПОУ
КК НКРП)

Разработчик:



Кобелев В.А.

Преподаватель
физической культуры
ГБПОУ КК НКРП

Рецензенты:

Ловягина М.А.



Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК НКРП

Жузлов А.И.



Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК НСПК

Рецензия
на учебно-методическое пособие
по учебной дисциплине «Физическая культура»
на тему: «Методика самостоятельных занятий студентов для развития
выносливости»,
разработанное Кобелевым Валентином Алексеевичем,
преподавателем физической культуры ГБПОУ КК НКРП
(количество страниц – 13)

В рецензируемом учебно-методическом пособии коротко и доступно освещается вопрос самостоятельных занятий студентов для развития выносливости.

Автор подчеркивает, что анализ состояния здоровья студенческой молодежи отражает общую негативную тенденцию его значительного ухудшения. В последнее время увеличилось не только количество заболеваний, встречающихся у молодых людей, но и значительно расширился сам диапазон этих патологических проявлений. Таким образом, одной из составляющих, которое положительно влияет на все функции организма, является выносливость.

Автор данного пособия коротко и понятно рассказывает о важности развития силовой и беговой выносливости, что особенно важно для студентов, которым предстоит служба в армии.

Важным в работе является наглядная система тренировок на силовую и беговую выносливость, которая описана простым и доступным языком для любого студента.

В данном учебно-методическом пособии освещены характерные ошибки, которые могут совершать студенты, стараясь ускорить развитие выносливости, и тем самым, нанести вред своему здоровью.

Актуальность пособия заключается в том, что, освещая данный вопрос, автор мотивирует обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, готовя их к последующей службе в армии.

Таким образом, рецензируемое учебно-методическое пособие можно рекомендовать для студентов 1-5 курсов.

Рецензент:



Жузлов А.И.

преподаватель физкультуры ГБПОУ КК НСПК

01.02.2018