

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АГМУ В УСЛОВИЯХ АЛТАЙСКОГО
БИОСФЕРНОГО ЗАПОВЕДНИКА**

Цель – формирование культуры общения студенческой молодежи АГМУ через экологическое просвещение и пропаганду ЗОЖ в природных особоохраняемых условиях Алтайского заповедника.

Модель педагогического процесса студентов
АГМУ во внеурочное каникулярное время
(летний период)

Активный отдых студентов АГМУ
ФК-ЛФК-АФК-СТ-ТМ-ЗТ
медико-биологический аспект
через средства восстановления
образовательно-воспитательный аспект
через культуру общения
формирование профессионально-
нравственных качеств личности

КОНТИНГЕНТ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА ГБОУ ВПО АГМУ

- ✘ Эколого-туристический кружок;
- ✘ Спортивный совет;
- ✘ Студенческий совет;
- ✘ Педагогические отряды;
- ✘ Строй отряды;
- ✘ Волонтерское движение;
- ✘ Спортивные секции;
- ✘ Студенты с ОВЗ.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

- ✘ Составление и утверждение программы по взаимной договоренности сроком на 10-12 дней;
- ✘ Поэтапное планирование поездки с учетом техники безопасности, гигиенических норм, питания и размещения;
- ✘ Выезд участников проекта и прибытие в АЗ;
- ✘ Реализация программы и полученные результаты.

СРЕДСТВА ФК, ЛФК, АФК, СТ, ТМ, ЗТ

Комплексы ОРУ, кинезиологических упражнений, общезакаливающих процедур, дыхательной гимнастики, массажа, подвижных игр, скандинавской ходьбы, терренкуров и бега с учетом нецивилизационного и индивидуального подходов в условиях естественной природной среды Телецкого озера

ЗАДАЧИ ФК, ЛФК, АФК, СТ, ТМ, ЗТ

- ✘ Восстановление организма после умственной работы и сдачи экзаменационной сессии;
- ✘ Повышение умственной и физической работоспособности;
- ✘ Развитие основных физических качеств;
- ✘ Повышение иммунных сил организма;
- ✘ Повышение функциональных возможностей организма и двигательной активности в условиях активного отдыха;
- ✘ Формирование ЗОЖ;
- ✘ Повышение культуры мышления и профессионально-нравственных качеств будущего врача;
- ✘ Развитие внимания и наблюдательности.

Занятия с группой должно проходить
2 раза в день (утром и вечером)
продолжительность 1,5 часа
(время приближенно к условиям вуза)
(если работа со школьными группами
то время должно составлять 40-45 минут

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ И ЕГО СТРУКТУРА

**Тема (пример): обучение
(разучивание, закрепление,
совершенствование) восхождения на
«Васькину гору» посредством техники
скандинавской ходьбы**

**ВЫДВИГАЮТСЯ ТРИ ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:**

- 1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ;**
 - 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ;**
 - 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ.**
-

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ (2-3):

- 1. НАУЧИТЬ ТЕХНИКИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ И ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ;**
- 2. ДОБИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ВО ВРЕМЯ ВОСХОЖДЕНИЯ.**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ (2-3):

- 1. СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ
АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ;**
- 2. РАЗВИВАТЬ СИЛУ МЫШЦ РУК И
КООРДИНАЦИОННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ
ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ
СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ.**

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ (2-3):

1. ФОРМИРОВАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-НРАВСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА И НАВЫКИ КОЛЛЕКТИВНОЙ ВЗАИМОПОМОЩИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ.

2. ВОСПИТЫВАТЬ ТРУДОЛЮБИЕ И СТРЕМЛЕНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ НАГРУЗКУ

**НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ПОСОБИЯ,
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:
ПАЛКИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ,
СПОРТИВНАЯ ФОРМА, КРОССОВКИ,
СЕКУНДОМЕР, ПУЛЬСОМЕТРЫ,
НЕБОЛЬШОЙ РЮКЗАК
С БУТЫЛОЧКОЙ ВОДЫ**

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания, организации
-----------------------	-----------------	------------------	--

Подготовительная часть (20 минут) – вработывание

|--|--|--|--|

Основная часть (50 минут) - восхождение

|--|--|--|--|

Заключительная часть (20 минут) – спуск

<p>Частные задачи</p>	<p>Средства</p>	<p>Дозировка</p>	<p>Методические приемы обучения, воспитания, организации</p>
<p>1. Способствовать постепенному вработыванию организма и мышц к предстоящей работе, содействовать развитию внимания</p>	<p>Скандинавская ходьба по пересеченной местности</p>	<p>20 мин</p>	<p>Дистанция 2 шага. Выполнять упражнение с , прямой спиной, приподнятой головой , обратить внимание на постановку рук и ног, сделать акцент на развитие правильной техники и внимания</p>

ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА ФК, ЛФК, АФК, СТ, ТМ, ЗТ

- ✘ Природные стихии: воздух, вода, огонь, земля, дерево (китайская философия);
- ✘ Купание в Телецком озере (закаливание);
- ✘ Ходьба босиком по камням (точечный массаж стопы и предупреждение плоскостопия);
- ✘ Использование каменного скраба после банных процедур и купания (косметология);
- ✘ Вытяжка на камнях (коррекция правильной осанки и массаж спины);
- ✘ Пускание камней по воде, метание и толкание камней;
- ✘ Становая сила при помощи средневесовых камней;
- ✘ Работа в изометрическом режиме с помощью сухих веток;
- ✘ Лазание по деревьям с захватом борцовской стойки;
- ✘ Подтягивание от дерева;
- ✘ Отжимание от камней;
- ✘ Прыжковая техника и взрывная сила;
- ✘ и другие



В ИНДИИ **СЛОНЫ** ПОМОГАЮТ ЛЮДЯМ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СВЯЗАННОЙ С ПОДНЯТИЕМ ТЯЖЕСТЕЙ, ТАК КАК ОНИ МОГУТ ОСИЛИТЬ ОЧЕНЬ БОЛЬШОЙ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ВЕС (НЕСКОЛЬКО ТОНН). НО ОТНОСИТЕЛЬНО СЕБЯ САМОГО, ДОСТИЖЕНИЯ СЛОНОВ НЕВЕЛИКИ – НЕ БОЛЬШЕ 1,7 СОБСТВЕННОГО ВЕСА.



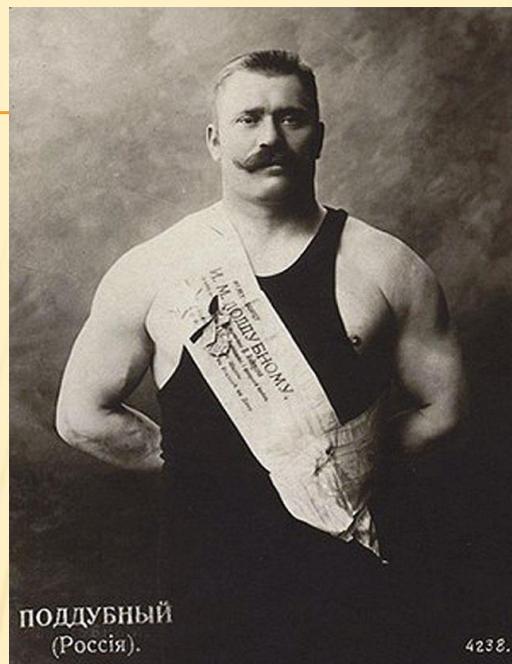
МУРАВЬИ ОДНИ ИЗ САМЫХ СИЛЬНЫХ ЖИВОТНЫХ НА ПЛАНЕТЕ. МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ОСИЛИТЬ МУРАВЕЙ, В 10-20 РАЗ ПРЕВЫШАЕТ ВЕС САМОГО МУРАВЬЯ, А МУРАВЕЙ-ЛИСТОРЕЗ – В 50 РАЗ.



**САМЫМ СИЛЬНЫМ ЖИВОТНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ ПАУКООБРАЗНОЕ
– ЭТО ПАНЦИРНЫЙ КЛЕЩ. ОН, КОНЕЧНО, НЕ МОЖЕТ
ПОДНЯТЬ ТАКОЙ ЖЕ ВЕС, КАК, НАПРИМЕР, ЧЕЛОВЕК ИЛИ
СЛОН, НО ОН СПОСОБЕН ВОЛОЧИТЬ ГРУЗ, ОГРОМНОЙ,
ОТНОСИТЕЛЬНО СВОИХ РАЗМЕРОВ, МАССЫ. ВЕС ГРУЗА
МОЖЕТ ПРЕВОСХОДИТЬ ВЕС САМОГО КЛЕЩА В 1180 РАЗ!**



Жидрунас Савацкас – литовский спортсмен,
смог присесть с 400-килограммовой
штангой, рост 191,
вес 165 кг.



Иван Поддубный (1871-1949). В 32 года на чемпионате по французской борьбе в Париже ему составили медицинскую карточку: рост 184 см, вес 118 кг, бицепс 46 см, грудь 134 см на выдохе, бедро 70 см, шея 50 см, за 40 лет не проиграл ни одного соревнования.



Александр Засс (1888-1962). Рост – 167,5 сантиметров, вес не превышал 80 килограммов, окружность грудной клетки при вдохе – 119 сантиметров, бицепсы – 41 сантиметр. Он любил говорить, что большие бицепсы не всегда являются показателем силы, так же как и большой живот не говорит о хорошем пищеварении. Главное – это сила воли, крепкие сухожилия и умение управлять своими мышцами.

RUSBODY.COM







