**ТиПАМР ( Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога ФК и спорта).31 ФК, 6 семестр.**

***1. Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ .***

**Цель:** продемонстрировать умение проводить экспресс – консультацию по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

**Алгоритм выполнения задания:**

1. Сформулировать задачи экспресс – консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей. (*Возраст 20+, тему консультации выбираете самостоятельно)*

2. Подобрать материалы и оборудование, разработать и оформить экспресс – консультацию по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

3. Разработать практические рекомендации в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией.

**2. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.**

**Цель:** продемонстрировать умение проводить комплекс упражнений производственной гимнастики в соответствии с заданными условиями.

*Условия:* разработать комплекс гимнастики для работников швейного производства, возраст 40+

**Алгоритм выполнения задания:**

1) определить задачи, обеспечивающие профилактику профессиональных заболеваний, повышение работоспособности и снижение рисков, угроз связанных с данным видом профессиональной деятельности;

- определить комплекса мер (совокупность мероприятий учитывающих режим двигательной активности, режим питания, режим сна и отдыха, профилактических осмотров, контрольных замеров и т.д.), направленных на решение поставленных задач по профилактике профессиональных заболеваний, повышению работоспособности и снижению рисков, угроз выявленных в данном виде профессиональной деятельности;

- определить содержание (подобрать материалы и оборудование) не менее двух комплексов упражнений производственной гимнастики в рамках намеченного комплекса мер по профилактике профессиональных заболеваний и повышению работоспособности.