

Методические материалы для практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов основной медицинской группы (ОМГ)

Тема и содержание занятия	Задания для студентов	Литература:
1. Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении и совершенствовании двигательных действий и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. 2. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении и совершенствовании двигательных действий и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. 3. Методические основы подбора комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей. 4. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	1. Разработать и составить комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей (6 упражнений). Описать содержание каждого физического упражнения. Определить дозировку каждого физического упражнения для возрастной группы 18-21 год. 2. Подобрать 6 подготовительных упражнений, используемых в обучении технике передвижений в нападении в баскетболе. Описать содержание каждого физического упражнения с дозированием физической нагрузки для возрастной группы 18-21 год. 3. Подобрать 6 подводящих упражнений для обучения технике передвижений в нападении в баскетболе. Описать содержание каждого физического упражнения с дозированием физической нагрузки для возрастной группы 18-21 год.	1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - 8-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 480 с. 2. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - Москва: Советский спорт, 2007. - 463 с. 3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие / Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. ссылка - https://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6 4. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие / Германов Г.Н. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 224. ссылка - https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A 5. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 6-е изд, стер. - Москва: Академия, 2010. - 520 с. 6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие . - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 336 с.

Методические материалы для практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов специальной медицинской группы (СМГ)

Тема и содержание занятия	Задания для студентов	Литература:
1. Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении и совершенствовании двигательных действий и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. 2. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении и совершенствовании двигательных действий и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. 3. Методические основы подбора комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей. 4. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	1. Разработать и составить комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей (6 упражнений). Описать содержание каждого физического упражнения. Определить противопоказания и дозировку каждого физического упражнения для возрастной группы 18-21 год с учетом своей нозологии. 2. Подобрать комплекс из 6 подготовительных упражнений, используемых в обучении техники ударов в настольном теннисе. Описать содержание каждого физического упражнения с дозированием физической нагрузки для возрастной группы 18-21 год с учетом своей нозологии. 3. Подобрать 6 подводящих упражнений для обучения технике ударов в настольном теннисе. Описать содержание каждого физического упражнения с дозированием физической нагрузки для возрастной группы 18-21 год с учетом своей нозологии.	1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - 8-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 480 с. 2. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - Москва: Советский спорт, 2007. - 463 с. 3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие / Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. ссылка - https://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6 4. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие / Германов Г.Н. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 224. ссылка - https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A 5. Рипа М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: Учебное пособие / Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 170. - (Бакалавр. Академический курс). https://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815 (0+e) 6. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: Учебное пособие / Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 274 https://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2 (0+e)

Методические материалы для секционных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов основной медицинской группы (ОМГ)

Тема и содержание занятия	Задания студентам	Литература
1. Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении и совершенствовании двигательных действий и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. 2. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении и совершенствовании двигательных действий и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. 3. Методические основы подбора комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей. 4. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	1. Разработать и составить комплекс физических упражнений с направленностью на поддержание должного уровня физической подготовленности (упражнения подбирать в соответствии с избранным видом спорта секционных занятий по дисциплине ЭК по ФКиС: ОФП, волейбол, баскетбол, настольный теннис, аэробика). Описать содержание каждого физического упражнения с дозированием физической нагрузки для возрастной группы 18-21 год. 2. Подобрать 4 теста для оценки скоростно-силовых способностей, описать процедуру тестирования (тесты подбирать в соответствии с избранным видом спорта секционных занятий по дисциплине ЭК по ФКиС: ОФП, волейбол, баскетбол, настольный теннис, аэробика). 3. Выполнить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей: 1. Передвижения в стойке по сторонам квадрата правым, левым боком в течение 2 минут, выполнить 3 серии, через 1,5 минуты отдыха. 2. Передвижение с прыжками через каждые 2-3 беговых шага в течение 2 минут, выполнить 3 серии через 1,5 минуты отдыха. 3. Имитация броска мяча в движении после одного шага с места с акцентом на отталкивание 3 раза по 30 с, через 1,0-1,5 минуты отдыха. 4. Прыжки в длину из глубокого приседа 3 серии по 10-15 повторений, через 1,0-1,5 минуты отдыха. 5. Прыжки в приседе по кругу 3 серии по 30 с, через 1,0 минуту отдыха. 6. Прыжки с ноги на ногу 2-3 раза по 10-15 м, через 1,0-1,5 минуты отдыха. 4. Провести контроль ЧСС после выполнения каждого упражнения, результаты представить в форме таблицы.	1. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1 : Теория спортивной тренировки / М. Ю. Федорова. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 202 с. 2. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A. 3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22. 4. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2007. — 464 с. (27 шт.) 5. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие / Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. - (Университеты России). 6. Завьялова Т. А. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Завьялова Т. А.; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 247. - (Университеты России).

Методические материалы для секционных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов специальной медицинской группы (СМГ)

Тема и содержание занятия	Задания студентам	Литература
1. Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении и совершенствовании двигательных действий и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. 2. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении и совершенствовании двигательных действий и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. 3. Методические основы подбора комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей. 4. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	1. Разработать и составить комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей для достижения должного уровня физической подготовленности, необходимо выбрать одно двигательное действие. Описать содержание каждого физического упражнения с дозированием физической нагрузки для возрастной группы 18-21 год с учетом своей нозологии. 2. Подобрать и описать процедуру тестирования 4 тестовых заданий для оценки скоростно-силовых способностей (тесты подбирать с учетом своей нозологии и противопоказаний). 3. Выполнить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей: 1. Ходьба на носках, выполнять 2-3 раза по 10-15 с, через 1,0-1,5 минуты отдыха. 2. Ходьба на пятках 2-3 раза по 10-15 м, через 1,0-1,5 минуты отдыха. 3. Выпады 2-3 раза по 10-15 м, через 1,5 минуты отдыха. 5. Ходьба широким шагом с маховыми движениями рук, 2-3 раза по 10-15 м, через 1,0-1,5 минуты отдыха. 5. Выпады правым и левым боком 2-3 раза по 10-15 м, через 1,0-1,5 минуты отдыха. 6. Выпады с дополнительными пружинящими движениями 2-3 раза по 10-15 м, через 1,0-1,5 минуты отдыха. 4. Провести контроль ЧСС после каждого упражнения, результаты представить в форме таблицы	1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - 8-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 480 с. 2. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - Москва: Советский спорт, 2007. - 463 с. 3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие / Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. ссылка - https://www.biblio-online.ru/book/C058D6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6 4. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие / Германов Г.Н. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 224. ссылка - https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A 5. Рипа М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: Учебное пособие / Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 170. - (Бакалавр. Академический курс). https://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815 (0+e) 6. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: Учебное пособие / Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 274 https://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2 (0+e)