

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 студентам	Литература
<p>1. Методические особенности развития скоростных способностей во взаимосвязи с обучением техники двигательных действий;</p> <p>2. Методические особенности обучения техники двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).</p>	<p>1. Разработать и составить комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий в легкой атлетике (обучение бегу на короткие дистанции). Описать содержание каждого физического упражнения с дозированием физической нагрузки для возрастной группы 18-21 год.</p> <p>2. Подобрать комплекс из 4 подготовительных упражнений, используемых для обучения технике стартового разбега в спринтерском беге.</p> <p>3. Подобрать комплекс из 4 подготовительных упражнений, используемых для обучения технике стартового разбега в спринтерском беге. Описать содержание каждого физического упражнения с дозированием физической нагрузки для возрастной группы 18-21 год.</p>	<p>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.</p> <p>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: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A">www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A</a>.</p> <p>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: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22">www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22</a>.</p> <p>4. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2007. — 464 с. (27 шт.)</p> <p>5. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие / Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. - (Университеты России).</p> <p>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).</p>

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 студентам	Литература
<p>1. Методические особенности развития скоростных способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий;</p> <p>2. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).</p>	<p>1. Разработать и составить комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей в спортивной ходьбе. Определить противопоказания и дозировку каждого физического упражнения для возрастной группы 18-21 год с учетом своей нозологии.</p> <p>2. Подобрать комплекс из 4 подготовительных упражнений, используемых в обучении технике двойного шага в спортивной ходьбе. Описать содержание каждого физического упражнения с дозированием физической нагрузки для возрастной группы 18-21 год с учетом своей нозологии.</p> <p>3. Подобрать 4 упражнения для обучения технике правильного дыхания в спортивной ходьбе с учетом своей нозологии и противопоказаний.</p>	<p>1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - 8-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 480 с.</p> <p>2. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - Москва: Советский спорт, 2007. - 463 с.</p> <p>3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие / Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. ссылка - <a href="https://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6">https://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6</a></p> <p>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 - <a href="https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A">https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A</a></p> <p>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). <a href="https://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECSEBE815">https://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECSEBE815</a> (0+e)</p> <p>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 <a href="https://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2">https://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2</a> (0+e)</p>

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
<p>1. Методические особенности развития скоростных способностей во взаимосвязи с совершенствованием техники двигательных действий;</p> <p>2. Методические особенности совершенствования техники двигательных действий на секционных занятиях по избранному виду спорта.</p>	<p>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.</p> <p>2. Подобрать 4 теста для оценки скоростных 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).</p> <p>3. Выполнить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие скоростных способностей:</p> <p>1. Бег приставными шагами правым и левым боком, выполнять 2-3 раза по 10-15 с, через 1,0-1,5 минуты отдыха.</p> <p>2. Бег в шаге 2-3 раза по 10-15 м, через 1,0-1,5 минуты отдыха.</p> <p>3. Бег спиной вперед 2-3 раза по 10-15 м, через 1,0-1,5 минуты отдыха.</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге 2-3 раза по 10-15 м, через 1,0-1,5 минуты отдыха.</p> <p>5. Бег приставными шагами спиной вперед по 10-15 секунд 2-3 раза, через 1,0 минуту отдыха.</p> <p>6. Бег с ускорением на отрезках 10-15 м 2-3 раза, через 1,0-1,5 минуты отдыха.</p> <p>4. Провести контроль ЧСС после каждого упражнения, результаты представить в форме таблицы.</p>	<p>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.</p> <p>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: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A">www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A</a>.</p> <p>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: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22">www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22</a>.</p> <p>4. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2007. — 464 с. (27 шт.)</p> <p>5. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие / Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. - (Университеты России).</p> <p>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).</p>

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
<p>1. Методические особенности развития скоростных способностей во взаимосвязи с совершенствованием техники двигательных действий;</p> <p>2. Методические особенности совершенствования техники двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).</p>	<p>1. Разработать и составить комплекс физических упражнений с направленностью на поддержание должного уровня физической подготовленности. Описать содержание каждого физического упражнения с дозированием физической нагрузки для возрастной группы 18-21 год.</p> <p>2. Подобрать и описать процедуру тестирования 4 тестовых заданий для оценки скоростных способностей (тесты подбирать с учетом своей нозологии и противопоказаний).</p> <p>3. Выполнить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие скоростных способностей:</p> <p>1. И. п. - ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. Асимметричные повороты плечевого пояса и таза 6-8 раз по 6-8 повторений.</p> <p>2. И.П. – ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом в правую и левую стороны таза 6-8 раз по 6-8 повторений.</p> <p>3. И.П. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. Имитация движения рук, стоя на месте 6-8 раз по 6-8 повторений.</p> <p>4. И.п. – основная стойка. Перекаты с пятки на носок 6-8 раз по 6-8 повторений.</p> <p>5. И.п. – основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15–20 м, сохраняя полученный таким путем наклон туловища.</p> <p>6. Спортивная ходьба «змейкой» (на 2—4 м вправо и влево) 2-3 раза по 10-15 м, через 1,0-1,5 минуты отдыха.</p> <p>4. Провести контроль ЧСС после каждого упражнения, результаты представить в форме таблицы</p>	<p>1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - 8-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 480 с.</p> <p>2. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - Москва: Советский спорт, 2007. - 463 с.</p> <p>3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие / Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. ссылка - <a href="https://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6">https://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6</a></p> <p>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 - <a href="https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A">https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A</a></p> <p>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). <a href="https://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECSEBE815">https://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECSEBE815</a> (0+e)</p> <p>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 <a href="https://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2">https://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2</a> (0+e)</p>