

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Алтайский государственный университет

Г. С. Денисова

**Занятие по физической культуре в специальной
медицинской группе**

Видеоурок

Барнаул 2018

© Денисова Г.С., 2018
© Алтайский государственный университет, 2018

сведения об издании

УДК 796(086)+615.825(086)

ББК 75.0я-4+53.541.1я04

Д 332

Автор: Галина Сергеевна Денисова

Рецензент: Е. В. Романова

Д 332 Денисова, Г.С. Занятие по физической культуре в специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : видеоурок / Г.С. Денисова ; АлтГУ. – Электрон. текст и видео дан. (5,5 Гб). – Барнаул : АлтГУ, 2018. – 1 электрон. опт. диск (DVD+R). – Систем. требования: PC, Intel 1 ГГц; 512 Мб опер. памяти; 6 Гб свобод. диск. пространства; звук. карта; устройство воспроизведения звука (аудиоколонки или наушники); DVD-дисковод; ОС Windows 7 и выше, MS Word; проигрыватель Windows Media. – Загл. с экрана.

Учебное электронное издание

В учебном пособии представлены практические основы проведения учебных занятий по элективной дисциплине «бадминтон» со студентами специального отделения, соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования третьего поколения. Особенностью издания является более широкое использование доступных и действенных подготовительных упражнений при освоении техники игры в бадминтон студентами специальной медицинской группы, а также четкое построение занятия с данной категорией студентов. Предназначено для преподавателей и студентов нефизкультурных вузов, может быть использовано как дополнительный материал для проведения практических занятий.

№ госрегистрации

0321803496

© Денисова Г.С., 2018

© Алтайский государственный университет, 2018

производственно-технические сведения

Публикуется в авторской редакции

Верстка: Котова О. В.

Дата подписания к использованию: 27.06.2018

Объем издания: 5,5 Гб

Комплектация издания: 1 электрон. опт. диск (DVD+R)

Тираж 20 дисков

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»

656049, Барнаул, ул. Ленина, 61

Оглавление

Пояснительная записка

Видеоурок «Занятие по физической культуре в специальной медицинской группе»

Пояснительная записка

к видео занятию по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «бадминтон» со студентами специального отделения

Занятие проводит старший преподаватель кафедры физического воспитания Денисова Галина Сергеевна.

Представлено видео занятие по физической культуре со студентами специального отделения. Содержание учебного материала каждой части занятия выстроено в соответствии с учебной программой по физическому воспитанию, разработанному кафедрой физвоспитания Алтайского государственного университета, обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями и учетом состояния здоровья обучающихся. Занятие решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, которые поставлены в вводно-подготовительной части занятия конкретно, четко и лаконично. В вводно-подготовительной части занятия используются физические упражнения на дыхание, несложные упражнения для организации внимания, обеспечения общей функциональной готовности организма обучающихся к активной мышечной деятельности и специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия. Каждое упражнение повторяется 6-8 раз. В качестве общеразвивающих упражнений применяются упражнения с мячами для крупных мышц рук, ног и туловища, упражнения на координацию и коррекцию осанки, укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины, специальные упражнения для расслабления мышц. В основной части занятия проводятся специальные подготовительные упражнения для освоения технических приемов игры в бадминтон самостоятельно и в паре, используются имитационные упражнения. Используются физические упражнения для освоения техники владения ракеткой правой и левой рукой, техники ударов справа – сбоку, слева – сбоку, проводится игра в парах. В заключительной части занятия проводятся дыхательные упражнения с использованием ракетки, упражнения на растягивание мышц задней и передней поверхности ног, упражнения на координацию движений. Для более полного восстановления дыхания используется спокойная ходьба, построение и подведение итогов занятия. В каждой части занятия обязательно проводится контроль ЧСС.

Видеоурок «Занятие по физической культуре в специальной медицинской группе»