

Сведения о курсе

Название курса «Комплекс упражнений для самостоятельных занятий физической культурой студентов с ослабленным здоровьем»

Факультет физической культуры, кафедра физического воспитания

Уровень образования: бакалавриат

Направления: для всех направлений подготовки.

Дисциплина: Физическая культура

Количество часов: 36

Зачетные единицы: 1

Форма контроля: зачет

Аннотация: Содержание настоящего электронного учебного курса призвано помочь в организации самостоятельных занятий физической культурой. **Цель курса:** помочь всем желающим подобрать подходящие физические упражнения для самостоятельных занятий, с учетом индивидуальных особенностей, характера заболеваний и физической подготовленности. **Задачи курса:** 1. Воспитание у студентов ценностного отношения к физической культуре как основному средству повышения уровня здоровья. 2. Обучение студентов методам самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 3. Обучение студентов методике подсчета частоты сердечных сокращений (ЧСС). 4. Комплексное развитие физических качеств занимающихся. 5. Повышение функциональных возможностей организма занимающихся.

Темы:

Теоретические:

1. Классификация специальной медицинской группы

1.1. Общие показания и противопоказания к упражнениям по специфике заболевания.

1.2. Подгруппы СМГ по заболеваниям.

2. Методы самоконтроля

2.1. Пульсовой самоконтроль.

2.2. Определение внешних признаков усталости.

3. Основы методике самостоятельных занятий физической культурой.

3.1. Теоретические основы методике самостоятельных занятий физической культурой.

Практические:

3.2. Дополнительные материалы для самостоятельных занятий.

4. План-конспект занятия с гимнастической палкой.

Ключевые слова: Физическая культура, специальная медицинская группа, состояние здоровья, физические упражнения, самоконтроль.

Авторы курса: Землякова З.С., Головки Г.И.

Дата начала реализации: 01. 09. 2017 г.

Доступность: открытая запись.

Язык интерфейса: русский

URL: <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=2199>