

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет физической культуры

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Учебно-методическое пособие

Томск
Издательский Дом Томского государственного университета
2015

РАССМОТРЕНО И УТВЕРЖДЕНО методической комиссией факультета физической культуры
Протокол № 9 от «16» ноября 2015 г.
Председатель МК ФФК Ю.А. Карвунис

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура студентов специального медицинского отделения» составлено на основании примерной учебной программы для высших учебных заведений, утвержденной приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.06.1994 г. № 777.

Для преподавателей специального медицинского отделения кафедр физического воспитания высших и средних учебных заведений.

СОСТАВИТЕЛИ: ст. преподаватель Г.И. Головкин
преподаватель З.С. Землякова

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Цели и задачи	6
Формы физического воспитания	8
Оценка усвоения учебного материала	9
Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы.....	10
Содержание обучения	11
Теоретический раздел	12
Первый год обучения (обязательная тематика).....	13
Третий год обучения (обязательная тематика)	15
Практический раздел.....	17
Учебный материал практического раздела.....	21
Контрольный раздел.....	27
Зачетные требования по физическому воспитанию для студентов специального медицинского отделения.....	27
Зачетные требования по физическому воспитанию по годам обучения.....	28
Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.....	35
Примерный перечень вопросов к теоретическому зачету для студентов 3-го курса специальной медицинской группы	38
Примерная тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы.....	39
Обязательная тематика методико-практических занятий	39
Дополнительная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения	41
Приложение.....	43
Рекомендуемая литература	50

ВВЕДЕНИЕ

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента. Содержание рабочей программы для студентов Томского государственного университета по физической культуре определяется «Требованиями федерального компонента к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускника высшей школы по циклу «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины», утвержденными Государственной комиссией РФ по высшему образованию.

Результатом образования, по завершении обучения, в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности.

В содержание рабочей программы внесены научно обоснованные изменения и дополнения в организацию и содержание учебного материала, подведение итогов его освоения с учетом национальных, регионально-территориальных, климатических, социокультурных, материально-технических условий, особенностей физической подготовки студентов и их заболевания, наличия и квалификации педагогических кадров. Содержание программы обеспечивает преемственность в освоении программного материала основного общего, среднего и высшего образования.

Физическая культура является средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности. Оздоровительная направленность системы физического воспитания определя-

ет тесную связь физической культуры и спорта с медицинской наукой, обязательность врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

В высших учебных заведениях обучается значительное число студентов, которые по заключению медицинских комиссий и физкультурных врачей относятся к специальной медицинской группе.

Как правило, у них, из-за длительного щадящего режима до поступления в вуз, наблюдается слабое развитие основных двигательных качеств, что влечет за собой крайне низкую работоспособность.

Различные функциональные расстройства, осложнения после перенесенных заболеваний и травм, а отсюда и ограниченная двигательная активность, непосредственно отражаются на работоспособности студентов, их настроении, активном участии в общественной жизни.

Такие студенты оказываются неприспособленными к специфическим нагрузкам, связанным с пребыванием длительное время на лекциях, семинарских и лабораторных занятиях, что значительно затормаживает двигательную активность студентов. Поэтому особого внимания требует организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Правильно организованные, строго дозированные физические упражнения оказывают благотворное влияние на все функциональные системы организма.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом являются важным средством укрепления здоровья студентов, способствуют повышению и сохранению работоспособности на долгое время.

Настоящая рабочая программа определяет содержание предмета «Физическая культура» для студентов Томского государственного университета, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Данная программа сохраняет преемственность с аналогичной образовательной программой для основной школы.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, более полной реализации личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу, на планирование содержания учебного материала с учетом состояния здоровья студентов, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предмету «Физическая культура».

Программа направлена на реализацию принципа достаточности и структурной сообразности программного материала, его непосредствен-

ную ориентацию на общеприкладную и личностно-значимую физическую подготовку в сочетании с основными разделами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа направлена также на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Студенты со слабым физическим развитием, имеющие различные хронические заболевания, не могут освоить типовую для всех программу по физическому воспитанию. Преподавателям кафедры физического воспитания рекомендовано разработать самим методику проведения занятий с данным контингентом студентов с учетом их индивидуальны особенностей, характера заболеваний и физической подготовленности.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Целью физического воспитания студентов СМГ является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Наряду с решением основных общих задач физического воспитания студентов вузов, рабочая программа по физическому воспитанию для студентов специального медицинского отделения направлена на решение более узких задач:

- ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития, индивидуального подхода при выборе средств физического воспитания и дозировании нагрузок;

- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.), их положительном влиянии на физические кондиции человека, его репродуктивную функцию и творческое долголетие;

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности студентов;

- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, цигун и др.);

- обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности;

- профилактика травматизма во время занятий по физическому воспитанию;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Решение этих задач осуществляется в целостном образовательном процессе, объединяющем в себе не только занятия по физическому воспитанию, как основную форму организации учебной деятельности сту-

дентов, но и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия в группах лечебно-корректирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, атлетической гимнастики, плавание и общей физической подготовки.

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах факультетов вуза по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин предусмотрено выделение обязательных учебных часов в объеме 400 часов на дисциплину «Физическая культура» на весь период обучения, планирование ее в учебном плане: практические занятия – 328 часов; 36 аудиторных часов: на 1 курсе 1 семестр – 18 часов и на 3 курсе 6 семестр – 18 часов; лекции – 20 часов (по 10 часов в 1 и 6 семестрах); методико-практические занятия – 36 часов (1 и 6 семестры); всего зачетных единиц: 2 ед. – 72 часа (1 и 6 семестры по 36 ч.); с проведением контрольного тестирования и проставление зачетов каждого семестра (6 семестров). Обязательный курс физического воспитания может дополняться дисциплинами по состоянию здоровья (с обязательным разрешением врача) с указанием видов спорта или систем физических упражнений, а также факультативными занятиями (1-2 часа в неделю) во вне учебное время.

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание проводится на протяжении всего учебного процесса и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия;
- физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом в свободное от учебы время;
- занятия в спортивных клубах и группах по интересам;
- массовые оздоровительные и физкультурные спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время;
- занятия в оздоровительно-спортивных лагерях в период зимних и летних студенческих каникул;
- пешеходные прогулки и туризм выходного дня;
- самостоятельные мероприятия по закаливанию организма;

- самостоятельные занятия ЛФК в домашних условиях;
- занятия ЛФК в лечебных учреждениях;
- занятия ЛГ в учебных группах и лечебных учреждениях.

Использование разнообразных форм физического воспитания создает условия для выполнения студентами научно-обоснованного недельного объема двигательной активности (10–14 часов в неделю), необходимого для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

ОЦЕНКА УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Студенты специального медицинского отделения, выполнившие рабочую учебную программу, получают зачёт по физической культуре на всех шести семестрах, который проводится по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, практическому и контрольному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием получения зачёта является 100% посещение практических занятий, прослушивание теоретического курса, успешное проведение занятий, и сдача контрольных тестов по семестрам. Общий зачёт за семестр определяется средним баллом контрольного теста + 1 балл за посещение. Оценка результатов соответствующих тестов определяется по разработанным таблицам.

Первый раздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

Второй раздел. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

В каждом семестре студенты специального медицинского отделения выполняют не более 4 тестов, включая 3 обязательных теста контроля за физической подготовленностью (см. приложение таблица 5) в соответствии с показаниями и противопоказаниями к выполнению данных тестов. Студенты, освобожденные от занятий по физическому воспитанию,

освобождаются также от сдачи контрольных тестов по физической подготовленности.

Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется в сравнении с исходным уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья каждого студента в начале учебного года.

Третий раздел. Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными и самостоятельными для студентов СМГ.

Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Обязательными являются тесты врачебного контроля, которые также выполняются в соответствии с состоянием здоровья студентов.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования на дисциплину «Физическая культура» предусмотрено выделение 400 часов в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации.

В соответствии с распределением обязательных часов по разделам рабочей программы (табл. 1), составлены годовые планы-графики учебной программы методики физической культуры и спорта в развитии личности в современных условиях жизнедеятельности и приобретения студентами современных научных знаний, научно-биологических и практических основ физической культуры спорта и здорового образа жизни.

Таблица 1

Распределение учебных часов на освоение учебной программы

Блоки	Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
			I	II	III	IV	V	VI
Базовый блок	Аудиторные занятия:	36	18/1					18/1
	Лекции	20	10					10
	Практические занятия, в том числе:							
	методико-практические	16	8					8
	Самостоятельная работа студента	36	18					18
Всего часов/зачетных единиц		72/2	36					36
Элективный курс	Практические занятия	328	32	64	68	64	68	32
Всего часов		400	68	64	68	64	68	68

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Учебная дисциплина «Физическая культура» в качестве обязательного минимума включает следующие единицы, объединяющие тематику теоретического, практического и контрольного разделов учебной программы:

– теоретический, направлен на формирование научного мировоззрения, системы научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре;

– практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, со-действующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;

– контрольный, определяющий объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела Программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

В условиях свободы выбора студентом деятельности и самостоятельной стратегии общекультурной подготовки, материал Программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный или базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, региональные условия и традиции развития культуры.

Теоретический и практический разделы программы предусматривают самостоятельные формы занятий студентов.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание обязательных лекций включает в себя: основные понятия и термины; ведущие научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения; рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта занятий.

Обязательный лекционный материал может дополняться теоретическими занятиями, темы которых определяются вузом самостоятельно. В конце теоретического раздела студентам предоставляется список рекомендуемой (доступной) литературы и перечень контрольных вопросов, необходимых для самоподготовки.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕМАТИКА)

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ (2 ЧАСА).

Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (2 ЧАСА).

Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.

Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (2 ЧАСА).

Основные понятия: методические принципы физического воспитания, средства физического воспитания, физические упражнения, методы физического воспитания, двигательное умение, двигательный навык, основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Содержание. Принципы сознательности и активности. Принцип наглядности в физическом воспитании. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип динамичности. Физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Методы обучения технике двигательного действия и методы воспитания физических качеств. Основы обучения движениям. Развитие физических качеств. Средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Тема 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (2 ЧАСА).

Основные понятия: интеллектуальная деятельность, работоспособность, утомление.

Содержание. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Периоды динамики работоспособности. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы. Роль учебных занятий по физическому воспитанию в повышении работоспособности студентов.

Тема 5. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ (2 ЧАСА).

Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Вра-

чебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕМАТИКА)

Тема 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ (2 ЧАСА).

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, ею определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 2. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (2 ЧАСА).

Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения, средства спортивной подготовки, общеподготовительные упражнения, физическая нагрузка.

Содержание. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Подготовительная, основная и заключительная части учебно-тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование. Показатель интенсивности физических нагрузок. Пороговая частота сердечных сокращений. Пиковая частота сердечных сокращений. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.

Тема 3. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (2 ЧАСА).

Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.

Содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 4. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (2 ЧАСА).

Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

Содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ (2 ЧАСА).

Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка, формы (виды), условия и характер труда, прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта.

1 ЧАСТЬ. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Содержание. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физи-

ческого воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание.

ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

2 ЧАСТЬ. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста, прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал по возможности должен быть разносторонним, включающим общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе, ходьбу, бег (в сочетании с ходьбой), лыжные прогулки (самостоятельно), плавание, упражнение с предметами (гантели, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, резиновые мячи, фитболы), упражнения на месте, лежа на коврике, дозированные физические упражнения, упражнения на координацию и равновесие. Раздел направлен на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется в процессе методико-практических и учебно-тренировочных занятий в учебных группах (12–15 чел.).

Тема 1. Организация и особенности занятий по физической культуре в специальной медицинской группе вуза.

Направленность и принципы физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Структура и содержание учебных занятий по физической культуре в специальной медицинской группе. Интенсивность физических упражнений на занятиях физической культурой.

Тема 2. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля. Первая помощь при некоторых состояниях в процессе занятий физической культурой.

Тема 3. Основы лечебной физической культуры (ЛФК).

Основы ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка физических упражнений. Формы лечебной физической культуры. Методы врачебно-педагогической оценки влияния лечебной физической культуры.

Тема 4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.

Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП) студентов. Методы и методические принципы физического воспитания студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Определение уровня развития двигательных качеств у студентов специальной медицинской группы (физической подготовленности).

Тема 5. Выносливость как двигательная способность: методика и контроль уровня ее развития.

Теоретическое обоснование выносливости. Методика развития выносливости. Средства и программы развития выносливости. Методика и принципы разработки индивидуальной программы развития выносливости.

Тема 6. Быстрота как двигательная способность: методика и контроль уровня ее развития.

Быстрота как двигательная способность. Методика развития быстроты реакции и скорости движений. Методика применения подвижных игр для

комплексного развития двигательных качеств у студентов специальной медицинской группы.

Тема 7. Гибкость как двигательная способность: методика и контроль уровня ее развития.

Гибкость как двигательная способность. Методы и средства развития гибкости и подвижности в суставах у студентов специальной медицинской группы. Методы контроля уровня развития гибкости.

Тема 8. Ловкость как двигательная способность: методика и контроль уровня ее развития.

Ловкость как двигательная способность и средства ее развития. Методика развития ловкости. Средства и особенности развития координационных способностей и ловкости у студентов специальной медицинской группы. Методика применения элементов спортивных игр в учебном процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Тема 9. Сила как двигательная способность: методика и контроль уровня ее развития.

Сила как двигательная способность. Средства и методы развития силы Основные правила для организации занятий по развитию силы Средства для развития силовых способностей у студентов специальной медицинской группы. Показания и противопоказания для развития силовых способностей у студентов специальной медицинской группы.

Тема 10. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Массаж и самомассаж. Основы методики массажа. Сущность самомассажа. Приемы и техника самомассажа Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении. Закаливание. Виды и принципы закаливания. Баня и сауна.

Тема 11. Средства и методы мышечной релаксации.

Сущность и воздействие мышечной релаксации на организм. Релаксационная гимнастика. Основы методики проведения мышечной релаксации.

Тема 12. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Обоснование и методика корригирующей гимнастики для глаз при миопии. Периоды и задачи ЛФК при миопии. Методико-практическое занятие при миопии.

Тема 13. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование методов

стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля.

Тема 14. Оздоровительная физическая культура в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы.

Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры студентов. Признаки оздоровительной физической культуры. Значение оздоровительной физической культуры в физкультурном образовании студентов специальной медицинской группы.

Тема 15. Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Критический минимум и оптимум двигательной активности. Особенности и закономерности построения занятия по физической культуре с оздоровительной направленностью. Параметры нагрузки при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Средства оздоровительной физической культуры.

Тема 16. Методика применения ритмической гимнастики на занятиях физической культурой у студентов специальной медицинской группы.

Методика составления комплекса ритмической гимнастики с оздоровительной направленностью. Особенности применения ритмической гимнастики на занятиях физической культурой у студентов специальной медицинской группы.

Тема 17. Методика применения атлетической гимнастики на занятиях физической культурой у студентов СМГ.

Особенности применения атлетической гимнастики на занятиях физической культурой у студентов специальной медицинской группы. Методика составления комплекса атлетической гимнастики с оздоровительной направленностью.

Тема 18. Методика применения элементов хатха-йоги на занятиях физической культурой у студентов специальной медицинской группы.

Особенности применения хатха-йоги на занятиях физической культурой у студентов специальной медицинской группы. Показания и противопоказания к применению данной оздоровительной системы у студентов специальной медицинской группы. Методика применения упражнений хатха-йоги с оздоровительной направленностью.

Тема 19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия как компонент системы физической культуры студентов. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от состояния здоровья занимающихся. Самостоятельные тренировочные занятия. Построение, структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Средства учебно-тренировочного занятия. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у студентов с различным состоянием здоровья.

Тема 20. Гигиенические основы физического воспитания студентов.

Личная гигиена студента. Гигиена спортивной одежды и обуви.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Техника ходьбы: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.).

Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега.

Техника равномерного бега, равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой (1 км – юноши, 800 м – девушки), специальные упражнения бегуна.

Техника передачи эстафетной палочки.

Техника низкого старта. Техника высокого старта.

Техника метания теннисного мяча.

ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА И ВОЛЕЙБОЛА

Техника ведения мяча: Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низко летящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами.

Броски мяча двумя руками от груди, снизу, сверху, от плеча, в движении, с места, штрафные броски. Ведение мяча – высокое, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами.

Техника перемещений: стойки, остановки, бег, вышагивания, повороты.

Техника овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание мяча, выбивание, отбивание, накрывание мяча.

Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Техника игры в нападении: стойки и перемещения.

Техника владения мячом: подачи – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, передачи мяча – нижняя и верхняя,

Техника игры в защите: стойки, выпады.

Техника овладения мячом: прием мяча – снизу двумя руками и одной рукой, сверху двумя руками, передача;

Технико-тактические действия с мячом, игра по упрощенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

В подготовительной части занятия подвижные игры используются для концентрации внимания, овладения строевыми и общеразвивающими упражнениями, развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Характерная особенность таких игр состоит в том, что они, как правило, непродолжительны, просты по содержанию и не требуют больших напряжений. Подвижные игры в этой части занятия носят разминочный характер, и, тем не менее, подвижным играм в этой части занятия должны предшествовать подготовительные упражнения.

В основную часть занятия включаются игры, способствующие углубленному развитию и совершенствованию двигательных качеств, умений и навыков.

В заключительной части занятия подвижные игры способствуют плавному снижению нагрузки и восстановлению организма занимающихся.

Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений; эстафеты с передачей эстафетных палочек, мяча в колоннах; игры с метанием теннисного мяча в цель; гонка мячей по кругу; эстафеты с «полосой препятствий»; комбинированные эстафеты; игры «день и

ночь», «переправа», «попади в мяч», «лишний мяч», «передача мячей», «встречная эстафета», «кто быстрее?», «из круга вышибала», «паровоз», «удочка», «пятнашки», «перестрелка»; эстафеты с предметами, эстафеты с элементами спортивных игр и др.

АЭРОБИКА

Техника базовых шагов: марш, приставной шаг, махи ногами, ланч, подъем колена и прочее. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности. Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ - аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами (мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары).

Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы под музыку. Упражнения танцевального характера. Упражнения для мышц живота (сгибателей). Упражнения для мышц спины (разгибателей). Упражнения для ягодичных мышц. Упражнения для мышц бедра (разгибателей и сгибателей). Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц стопы и голени. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление, упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения, акробатические упражнения, циклические, ациклические и смешанные упражнения; упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности; соревновательные, специальные подготовительные и общеподготовительные упражнения.

ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной и др.

ОРУ в сопротивлении и самосопротивлении. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения на снарядах. Упражнения на восстановление.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания (в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Средства практического материала используются в соответствии с показаниями и противопоказаниями к имеющимся заболеваниям.

Развитие силы. Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения с весом внешних предметов – гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа;
- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в самосопротивлении.

Дополнительные средства:

- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (фитобол);
- упражнения с противодействием партнера.

Развитие быстроты. Основные и дополнительные средства:

- бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);
- бег по разметкам в равномерном темпе;
- повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте;
- ловля резинового мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);

- передача резинового мяча в парах правой и левой рукой попеременно;
- ведение резинового мяча ногами по прямой, по кругу, вокруг стоек;
- преодоление полосы препятствий, повороты, обегания различных предметов;
- эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости. Основные и дополнительные упражнения:

- равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение);
- продолжительный бег;
- марш-бросок на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде (самостоятельное выполнение);
- игры и игровые упражнения;
- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе;
- плавание.

Развитие гибкости. Основные и дополнительные упражнения:

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- маховые движения с большой амплитудой;
- пружинящие упражнения, покачивания;
- активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.);
- пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т.п.);
- упражнения с использованием веса собственного тела;
- статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

Развитие координации движений. Основные и дополнительные упражнения:

- общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;
- упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны;
- упражнения в равновесии;
- упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;

- подвижные и спортивные игры;
- жонглирование большими (фитобол) и малыми (резиновыми) мячами, гимнастической палкой.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практический учебный материал включает специальную подготовку и упражнения при различных заболеваниях:

Группа «А» (заболевания сердечно-сосудистой системы) – включают упражнения циклического характера: (бег, ходьба в сочетании с бегом), упражнение на степ-досках, лыжные прогулки (самостоятельно), плавание (все упражнения сочетаются с дыхательными без задержки дыхания, натуживания и т.д.)

Группа «В» (заболевания внутренних органов) – включают упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Группа «С» (заболевания опорно-двигательного аппарата) – включают упражнения на осанку, плавание (басс), упражнения в воде на растяжение суставов и позвоночника, упражнения на укрепление мышц спины и живота (все упражнения сочетаются с релаксирующими упр., упр. На подвижность суставов и позвоночника)

Группа «Д» (заболевание органов зрения) – включают упражнение с малыми мячами, теннисными мячами, упражнение на укрепление мышц глаз.

Для специального учебного отделения повторяет, синхронизирует учебный материал основного учебного отделения с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии организма. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия осуществляются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для специального учебного отделения.

Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья и показаниями и противопоказаниями к их выполнению.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обычная и спортивная ходьба. Медленный бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, походы выходного дня, спортивные игры, легкая атлетика. ОРУ, физические упражнения на открытом воздухе в любую погоду. Водные процедуры, закаливание, обтирание снегом, туризм, утренняя гимнастика, специальные дыхательные упражнения, физкультурные паузы.

Упражнения профессионально-прикладной гимнастики: упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др. Специальные упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий, марш-бросок, лыжный поход (самостоятельно).

КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Умение выполнить и записать комплекс общеукрепляющих упражнений и комплекс с использованием специальных упражнений, посещаемость, активное участие в спортивных мероприятиях, судейство. Выполнение контрольных тестов по ОФП и специальной подготовки. Ведение дневника самоконтроля.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

1. Теоретический раздел.

Основы знаний по обязательным темам для 1, 2, 3 курсов.

Выполнение методических заданий по обязательным темам теории физического воспитания.

2. Практический раздел.

1) Выполнение учебной нагрузки в объеме: 1 курс – 136 часов, 2 курс – 136 часов, 3 курс – 136 часов.

2) Владение специальными знаниями, умениями, навыками и средствами повышения уровня функциональных и двигательных способно-

стей, направленных на развитие, укрепление и улучшение физических, прикладных и психофизических качеств.

- 3) Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.
- 4) Овладение методами и способами физкультурно-оздоровительной деятельности.
- 5) Овладение навыками самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
- 6) Ведение дневника самоконтроля.
- 7) Выполнение методико-практических заданий по физическому воспитанию.

3. Контрольный раздел.

- 1) Знания по теоретическому и методико-практическому разделам программы по годам обучения.
- 2) Выполнение методико-практических заданий по физическому воспитанию по годам обучения.
- 3) Выполнение контрольной работы (реферата) (для студентов 1 курса 1 семестра по своему заболеванию).
- 4) Выполнение тестов физической подготовленности по показаниям и противопоказаниям заболеваний (см. приложение 6).
- 5) Выполнение анализа уровня своего физического и функционального состояния.
- 6) Участие в организации и проведении соревнований по видам спорта в качестве судейского и вспомогательного персонала.
- 7) Выполнение домашних заданий по физическому воспитанию.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Контрольные вопросы

Первый год обучения (обязательная тематика)

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

Современное состояние физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.

Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

Функциональные системы организма.

Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

Биологические ритмы и работоспособность.

Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.

Дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.

Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

Образование двигательного навыка.

Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной активности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления.

Нарушение биологических ритмов, внимания, эмоциональное напряжение, стресс, резко меняющиеся погодные условия, микроклимат, вибрация, качивание, невесомость, проникающая радиация.

Тема 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Методические принципы физического воспитания.

Принцип сознательности и активности.

Принцип наглядности.

Принцип доступности.

Принцип систематичности.

Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания.

Метод регламентированного упражнения.

Игровой метод.

Соревновательный метод.

Использование словесных и сенсорных методов.

Основы обучения движениям (техническая подготовка).

Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.

Тема 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.

Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Периоды динамики работоспособности.

Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы.

Роль учебных занятий по физическому воспитанию в повышении работоспособности студентов.

Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Тема 5. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.

Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.

Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Третий год обучения (обязательная тематика)

Тема 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

Влияние образа жизни на здоровье.

Влияние условий окружающей среды на здоровье.

Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.

Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интервалам и экстерналам.

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.

Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 2. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА.

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

Специальная физическая подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

Структура

подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.

Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Тема 3. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт. Его цели и задачи.

Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта.

Студенческий спорт. Его организационные способности.

Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидность занятий и их организационная основа.

Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.

Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады).

Участие студентов в Олимпийском движении.

Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».

Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

– укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;

– повышение функциональных возможностей организма;

– психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;

– достижения наивысших спортивных результатов.

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и

быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 4. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий.

Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений / порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, Одежда, обувь, профилактика травматизма.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ.

Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Особенности ППФП студентов отдельных факультетов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля:

влияние форм и видов труда специалиста на содержание ППФП студентов; характер труда специалистов и содержание ППФП студентов; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.

Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географические, климатические условия и др.). Основное содержание ППФП студентов и его реализация на данном факультете: прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1-й курс

Основные понятия: физическая культура, спорт, физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

Основные понятия: физическое воспитание, физическое развитие. Ценности физического воспитания.

Основные понятия: физическая и функциональная подготовленность, физическое совершенство.

Документы, регламентирующие работу по физической культуре и спорту. Основные этапы развития физической культуры и спорта в России.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и всестороннего развития будущего специалиста. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные понятия: организм человека, функциональная система.

Основные понятия: саморегуляция организма, гомеостаз. Организм как единая биологическая саморегулирующая система.

Основные понятия: адаптация, рефлекс. Адаптация к физическим нагрузкам и закономерности образования двигательных навыков.

Основные понятия: гиподинамия, гипоксия. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека.

Основные понятия: двигательные умения и навыки. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основные понятия: физическая тренировка. Утомление, переутомление, перетренировка.

Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физической тренировки.

Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме, факторов физиологического, физического, психического характеров.

Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году, в период экзаменационной сессии.

Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления, их причины и профилактика.

Средства физической культуры как фактор оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов.

Массаж в системе занятий физическими упражнениями в учебной и профессиональной деятельности будущего специалиста.

Характеристика методических принципов физического воспитания (принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности).

Характеристика двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). Развитие их в процессе физического воспитания.

Формы занятий физическими упражнениями (урочная, неурочная, индивидуальные, самостоятельные, групповые занятия, спортивные соревнования, физкультурные праздники). Структура учебно-тренировочного занятия.

Средства физического воспитания.

Основные понятия: спортивная медицина, врачебный контроль, спорт, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура.

2-й курс

Задачи и организация врачебного контроля за занимающимися физическими упражнениями.

Распределение студентов по учебным отделениям после прохождения медицинского осмотра. Противопоказания для занятий физическими упражнениями.

Определение уровня физического развития.

Определение уровня функционального состояния кардиореспираторной и нервной систем организма.

Педагогический контроль. Определение уровня физической подготовленности.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.

Методика нормирования нагрузок при занятиях физическими упражнениями. Признаки чрезмерной нагрузки.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

Учет индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Особенности занятий для женщин.

Корректировка тренировочных планов и нагрузки исходя из результатов текущего и итогового контроля.

3-й курс

Цель, задачи и место ППФП в системе физического воспитания.

ППФП как составная часть физического воспитания студентов, значении ППФП.

Факторы, определяющие содержание ППФП (формы, условия, характер труда).

Профессионально значимые прикладные знания, физические, личностные и психические качества, навыки и умения будущих специалистов.

Средства ППФП студентов.

Формы организации ППФП, контроль за эффективностью прикладной физической подготовки студентов.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Гигиенические средства укрепления здоровья.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Режим дня как закономерная согласованность в жизнедеятельности организма с ритмами природы.

Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями. Значение утренней гигиенической гимнастики.

Гигиена питания, питьевой режим, уход за кожей.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.

Особенности динамики умственной работоспособности в процессе учебно-трудовой деятельности.

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации интеллектуальной работоспособности.

Пульсовые режимы рациональной нагрузки. Взаимосвязь интенсивности и ЧСС.

Формирование мотивов самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы занятий.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-го КУРСА СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Задачи физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.
2. Краткая характеристика медицинских групп по физической культуре.
3. Влияние занятий физическими упражнениями на организм студентов с ослабленным здоровьем.
4. Влияние вредных привычек (алкоголь, курение) на организм студентов специальной медицинской группы.
5. Направленность и основные принципы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.
6. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Методика проведения подвижных игр в специальном учебном отделении.
8. Средства физического воспитания, применяемые в специальном учебном отделении для развития выносливости.
9. Средства физического воспитания, применяемые в специальной медицинской группе для развития силы.
10. Средства физического воспитания, применяемые в специальной медицинской группе для развития ловкости.
11. Средства физического воспитания, применяемые в специальном медицинском отделении для развития гибкости.
12. Средства физического воспитания, применяемые в специальной медицинской группе для развития быстроты.
13. Методика проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики с группой занимающихся.

14. Методические указания к применению массажа и самомассажа.
15. Определение физической подготовленности студентов специального учебного отделения.
16. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.
17. Профилактика заболеваний органов дыхания средствами физической культуры.
18. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта средствами физической культуры.
19. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.
20. Профилактика близорукости средствами физической культуры.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние последствий заболевания на умственную и физическую работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания для занятий физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы для коррекции имеющегося отклонения в состоянии здоровья.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕМАТИКА МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1-й курс

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.).

4. Основы правильного ведения дневника самоконтроля.

5. Основы методики самомассажа.

6. Методика корректирующей гимнастики для глаз.

7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

8. Показания и противопоказания к занятиям ФИС студентов специального медицинского отделения.

9. Методика составления планов-конспектов занятий по заболеваниям (подготовительная)

2-й курс

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (контрольные тесты и программы).

3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием (пульсовой режим)

4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Основы методики организации судейства соревнований по лыжным гонкам и лёгкой атлетике.

8. Методика проведения самостоятельных занятий по ЛФК и ЛГ в соответствии с отклонениями в состоянии здоровья.

9. Ведение дневника самоконтроля во время самостоятельных занятий физической культурой.

10. Методика составления планов-конспектов занятий по заболеваниям (подготовительная + основная)

3-й курс

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

3. Методика направленного развития отдельных физических качеств.

4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

5. Методика составления индивидуальной программы здоровья «Познай себя».

6. Основы методики психорегулирующей (аутогенной) тренировки.

7. Методика применения дыхательной гимнастики по системе йогов.

8. Методика воспитания аэробных возможностей организма и общей выносливости.

9. Методика составления планов-конспектов занятий по заболеваниям (подготовительная + основная и заключительная часть).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТЕМАТИКА МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОСВОЕНИЯ

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).

2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

5. Основные положения методики закаливания.

6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

7. Физическое состояние и сексуальность.

8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.

9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общеподготовительной подготовки за период обучения.

10. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и форм для регулярных занятий.

11. Методика самоконтроля за уровнем развития качеств и свойств личности.

12. Методика выбора основных форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

13. Профилактика профессиональных заболеваний и производственного травматизма средствами физической культуры.

14. Влияние климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов.

15. Значение дополнительных средств в повышении общей и профессиональной работоспособности.

16. Восстановление организма специалистов средствами оздоровительной физической культуры.

17. Дополнительные средства восстановления организма специалистов.

18. Релаксация и ее значение для организма человека.

20. Ведение личного дневника самоконтроля (см. приложение, таблица 2).

Приложение

Таблица 2

Образец дневника самоконтроля

День недели, число:			День недели, число:	
Место занятий:			Место занятий:	
Вид тестирования	Показания	Примечания	Показания	Примечания
1. Самочувствие утро в день занятий	Отлично		Отлично	
	Хорошо		Хорошо	
	Удв.		Удв.	
2. Пульс до занятий				
3 Пульс во время занятий				
4. Пульс после занятия				
Самочувствие вечером в день занятий	Отлично		Отлично	
	Хорошо		Хорошо	
	Удв.		Удв.	

Таблица 3

Образец контрольных тестов за один семестр

Ф.И.О. _____
Группа _____ (СМГ) _____
Курс _____

Контрольные тесты	Результаты	Оценка
1. Приседания		
2. Гибкость		
3. Пресс (силовые упр.)		
4. Спец. упр.		
5. Плавание 12 мин		
6 Средний балл		
7. Посещаемость		
8. Зачёт		

Роспись преподавателя _____

Образец контрольных тестов за обучение

Ф.И.О _____
Группа (СМГ) _____

Тесты	I семестр	II семестр	III се- местр	IV се- местр	V семестр	VI се- местр
Приседания						
Гибкость						
Пресс (сил. упр.)						
Спец. упр.						
Сред. балл						
Роспись						

Перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины):

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа за 20 сек., кол-во раз (мужчины).
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз (женщины).
3. Плавание 12 минут (мужчины и женщины, кроме освобождённых от плавания)
4. Упражнения на гибкость: наклон вниз по линейке с прямыми ногами, измеряется расстояние от уровня скамейки до кончиков пальцев рук, см. (мужчины и женщины).
5. Приседания, кол-во раз за 20 сек. (мужчины и женщины).
6. Специальные упражнения по заболеваниям «А, В, С, Д».

Полный перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в баллах представлены в таблице 5. Студенты специального медицинского отделения выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также с учетом показаний и противопоказаний к выполнению тестов.

Таблица 5

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
студентов специального медицинского отделения**

№	Упражнения для девушек	Оценка				
		1	2	3	4	5
1.	Поднимание туловища. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	10	20	30	40	50
2.	Приседание. И.п. – стойка, ноги врозь, руки за головой в замок (кол-во раз за 20 сек.)	0	5	10	15	20
3.	Наклон вперед. И.п. – стоя на скамейке, ноги вместе, руки вниз, колени прямые (см)	-5	0	5	10	15
	Упражнения для юношей	1	2	3	4	5
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (кол-во раз)	0	5	10	15	20
2.	Приседание И.п. – стойка, ноги врозь, руки за головой в замок (кол-во раз за 20 сек.)	0	5	8	10	15
3.	Наклон вперед И.п. – стоя на скамейке, ноги вместе, руки вниз, колени прямые (см)	-5	0	3	5	8
	Упражнения для подгрупп с заболеваниями «А», «В», «С», «Д»	Оценка				
		1	2	3	4	5
	«Д» – Упражнение на гибкость И.п., сидя, ноги врозь, пятки на линии 0 отметки. Максимальный наклон вперед (см)	10	20	25	35	45
	«С» – Упражнение на силу мышц спины И.п. – лежа на груди, руки за голову, локти в стороны, ноги закреплены, поднимание туловища за 20 сек. (кол-во раз)	0	5	10	15	20
	«В» – Упражнение на силу мышц живота И.п. – упор сидя на полу, поднять ноги под углом 45 градусов, держать (сек.)	10	20	30	40	50
	«А» – Упражнение-тест на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы И.п. – о.с. у степ-платформы, высота которой 10 см, руки свободно. На счет 1-2 встать на платформу – 1 раз, на счет 3-4 сойти с платформы – 1 раз (за 20 сек.).	0	5	10	15	20

Примечание: группа «А» – сердечно-сосудистые заболевания; группа «В» – заболевания внутренних органов; группа «С» – нарушения опорно-двигательного аппарата; группа «Д» – заболевания органов зрения.

На отделение СМГ Томского государственного университета используется пульсовой режим, для медицинского контроля.

Методика проведения: за 15 сек. количество ЧСС с перерасчетом на 1 мин. (исходная частота, в середине занятий: после самой большой нагрузки, в конце занятий: после 3х минутного отдыха.)

Т а б л и ц а 6

**Общие показания и противопоказания
к занятиям физической культуры студентов СМГ**

Заболевания:	Противопоказаны:	Рекомендуются:
Сердечно-сосудистой системы	Упражнения с задержкой дыхания и натуживанием; упражнения с резким уменьшением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в положении стоя; упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении сидя и лежа, в ходьбе, дозированной бег в медленном темпе; упражнения на координацию, воспитание правильной осанки; ходьба ускоренная дозированной, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы, экскурсии, ходьба, катание на коньках (самостоятельно)
Желудочно-кишечного тракта	Упражнения с натуживанием и резким колебанием внутрибрюшного давления, например быстрый подъем туловища из и.п. лежа в положение сидя и обратно, ограничиваются прыжки, подскоки, количество	Упражнений для брюшного пресса увеличивается постепенно; упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления, статические и динамические дыхательные упражнения; упражнения для мышц таза, воздействующие на лимфо и кровообращение органов брюшной полости, на тонус гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря; дренажные упражнения на левом боку и четвереньках, упражнения для мышц брюшной стенки, дыхательные упражнения с повышением внутрибрюшного давления

Заболевания:	Противопоказаны:	Рекомендуются:
Органов дыхания	Упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием, длительный бег	Общеразвивающие упражнения, способствующие тренировке полного дыхания, особенно углубленного вдоха, упражнения на развитие диафрагмального дыхания
Мочеполовой системы	Прыжки, переохлаждение тела, пребывание в бассейне ограничивается 15–20 мин	Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для мышц брюшного пресса, подвздошно-поясничных мышц, мышц спины, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, включаются подвижные игры и упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки
Опущение внутренних органов	Прыжки в длину, высоту, через спортивные снаряды, упражнения с задержкой дыхания, вызывающие повышение внутрибрюшного давления	Упражнения из и.п. лежа на спине с приподнятым тазом, на укрепление передней брюшной стенки, косых мышц живота на стороне О.Р.У. В спокойном темпе, без рывков и резких движений, дыхательные упражнения, плавание, прогулки на лыжах, само-массаж живота
Нервной системы	Упражнения, вызывающие перенапряжение нервной системы; упражнения на равновесие на повышенной опоре, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды, упражнения в наклон, кувыр-кания; монотонность занятия, низкая эмоциональная окраска; злоупотребление строевыми упражнениями	О.Р.У. с соблюдением принципов постепенности увеличения нагрузки, упражнение на все группы мышц в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на координацию, плавание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, гимнастические упражнения с отягощением и сопротивлением в медленном и среднем темпе, силовые упражнения, статические упражнения

Заболевания:	Противопоказаны:	Рекомендуются:
Органов зрения	Исключаются занятия, при которых возможны удары по голове и отслойка сетчатки; упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки в длину, в высоту, в воду и др.); упражнения с натуживанием; бокс, борьба, тяжелая атлетика; спортивная гимнастика, акробатика; футбол, б/б, хоккей, регби	Общеразвивающие, дыхательные, корригирующие упражнения; упражнения для мышц шеи и плечевого пояса; спец. упражнения для наружных и внутренних мышц глаза; упражнения на расслабления мышц конечностей; плавание
Ожирение	Противопоказание, связанные с сопутствующими заболеваниями.	О.Р.У, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, корригирующие упражнения, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), все циклические виды спорта (ходьба, медленный бег, плавание,) не менее 2 раз в неделю
Опорно-двигательного аппарата	Бег более 100 метров, прыжки, акробатика, упражнения в наклон, перенос тяжестей, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту	Упражнения на воспитание правильной осанки, обучение основам ортопедического режима, упражнения для укрепления «мышечного корсета» (мышц спины, шеи, брюшной пресс, туловище); плавание, упражнения для укрепления мышц, удерживающих свод стопы, спинальные упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы, использование спец. приспособлений для направления положения пятки, ношение специальных ортопедических стелек и обуви; выполнение комплексов упражнений с предметами (со скакалками, набивными мячами, фитболами, резиновые мячи, гантели, гимнастические палки); использование танцевальных упражнения

Признаки утомления на занятиях по физическому воспитанию

Признаки утомления	Степени утомления		
	1-я степень (небольшое)	2-я степень (значительное)	3-я степень (очень большое)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Внимание	Концентрированное на заданиях преподавателя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах преподавателя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

ОСНОВНАЯ

1. Денисова Г.С. Физическая культура студентов специального медицинского отделения: рабочая программа. Барнаул : Изд-во Алтайского государственного университета, 2010. 80 с.

2. Капилевич Л.В, Радаева С.В., Лим М.С. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей. Томск : Томский государственный университет, 2011. 116 с.

3. Шилько В.Г., Радаева С.В., Загравская А.И. и др. Примерные планы конспекты занятий по дисциплине «физическая культура» со студентами специальной медицинской группы ВУЗа : метод. разработка. Томск : Томский государственный университет, 2010. 120 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 304 с.

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие. М. : Альфа-М: Инфра-М, 2006. 352 с.: ил.

3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под общ. ред. Н.Н. Маликова. 3-е изд. М. : Академия, 2009. 528 с.

4. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособ. для техникумов. М. : Высш. шк., 1986. 255 с.: ил.

5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : Гардарики, 2007. 218 с.

6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2000. 288 с.

7. Дубровский В.И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов. М. : Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. 480 с.

8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов. М. : ИЦ Академия, 2000. 160 с.

9. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебник / под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. М. : Медицина, 1990. 368 с.

10. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. М. : Физическая культура, 2005. 544 с.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. : ФиС, 1991. 347 с.

12. Миронова З.С., Морозова Е.М. Спортивная травматология. М. : Физкультура и спорт, 1976. 152 с.
13. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. 496 с.
14. Пехлицкий Н.Н., Погодин Г.И. Физическая культура: примерная программа для средних специальных учебных заведений на базе основного общего образования. М., 2001.
15. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Мякинченко Е.Б. и др. Изотон (основы теории оздоровительной физической культуры) : учеб. пособие. М., 1995. 68 с.
16. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В.Л. Карпмана. М. : Физкультура и спорт, 1980. 349 с.
17. Спортивные и подвижные игры : учебник / под ред. Ю.И. Портных. М. : ФИС, 1984.
18. Спортивные игры и методика преподавания : учебник / под ред. Ю.И. Портных. М. : ФИС, 1986.
19. Спортивные игры: совершенствование спортив. мастерства : учеб. по специальности 033100 «Физ. культура» / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. ; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. 2-е изд., стер. М. : Академия, 2007. 396 с.
20. Теория и методика физического воспитания: учебник для пединститутов / под ред. Б.А. Ашмарина. М., 1990.
21. Физическая культура: всероссийская базисная учебная программа для высших учебных заведений. М., 1991.
22. Физическая культура: примерная учебная программа для высших учебных заведений. М., 1994.
23. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1–11 кл. / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. 2-е изд., стереотип. М. : Дрофа, 2005. 76 с.
24. Физическое воспитание учащихся 1–11 классов: программа общеобразовательных учреждений. М., 2003.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. пособие для студентов вузов. М. : Академия, 2000. 480 с.
26. Шилько В.Г Модернизация систем физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности : дис. ...д-ра пед. наук. М., 2004. 488 с.
27. Шилько В.Г Педагогические основы формирования физической культуры студентов. Томск : Томский государственный университет, 2001. 157 с.

Издание подготовлено в авторской редакции

Отпечатано на участке цифровой печати
Издательского Дома Томского государственного университета

Заказ № 1486 от «9» декабря 2015 г. Тираж 100 экз.