

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**Учебно-методическое пособие
для студентов и преподавателей**

Воронеж, 2015

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Воронежский государственный архитектурно-строительный
университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Учебно-методическое пособие
для студентов и преподавателей

Воронеж, 2015

УДК 796.818 (07)
ББК 75.715я73

Составители: Е.В. Нефёдова, Е.А. Козловцева, Н.В. Подкуйко

Элективные курсы по физической культуре для специального медицинского отделения : учебно-метод. пособ. для студентов специального медицинского отделения / Воронежский ГАСУ ; сост.: Е. В. Нефёдова, Е. А. Козловцева, Н. В. Подкуйко. – Воронеж, 2015. – 89 с.

В учебно-методическом пособии рассмотрена организация и методика проведения учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре: специальная медицинская группа»: учебно-тематическое планирование, план-график прохождения учебных занятий, контрольные нормативы студентов.

Предназначены для преподавателей и студентов всех специальностей очной формы обучения, занимающихся в специальной медицинской группе.

УДК 796.818 (07)
ББК 75.715я73

Печатается по решению учебно-методического совета Воронежского ГАСУ.

Рецензент – И.А. Анохина к.п.н., доц., заведующая кафедрой физической культуры ВФ МГЭИ.

Пояснительная записка

Настоящее учебно-методическое пособие предлагают организацию, содержание и объем подготовки занятий по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата при очной, очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Воронежский государственный архитектурно-строительный университет» (далее – Воронежский ГАСУ).

В федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования по направлению подготовки (уровень бакалавриата) дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

– базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;

– элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Установленные часы не входят в аудиторную нагрузку, но входят в общую трудоёмкость основной образовательной программы.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Учебно-методическое пособие предназначены для изучения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для студентов I-III курсов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки составлены с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ.

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р).

- Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 г. № 686 (ред. От 25.09.2003г.).

- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию

от 26.07.1994 г. № 777.

- Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

- Федеральный государственный образовательный стандарт 3 поколения (ФГОС 3+) (в соответствии с пунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 и пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377).

Приоритетными положениями в реализации рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» являются:

- Ориентация практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;

- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физического воспитания и спорта, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

В учебно-методическом пособии раскрываются цель и задачи учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», основные положения организации физического воспитания в Воронежском ГАСУ, организационно-методические аспекты занятий физической культурой, средства и методы, теоретические ценностные ориентиры студентов на физическую культуру и здоровый образ жизни, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания и др.

Элективные курсы по физической культуре для каждой основной образовательной программы в Воронежском ГАСУ проводятся в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности (по выбору студентов): общефизическая подготовка, баскетбол, мини-футбол, борьба (спортивная, самбо), силовая подготовка (пауэрлифтинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика), плавание, настольный теннис, пулевая стрельба в соответствии с УМКД (РПД).

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» 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 «Элективные курсы по физической культуре»;

- на реализацию принципа достаточности и структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на

общеприкладную и личностно-значимую физическую подготовку в сочетании с основными разделами физкультурно-оздоровительной деятельности;

- 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.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре в специальном медицинском отделении» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, с учётом имеющихся отклонений, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

В учебно-методическом пособии дана конкретная методика и организация проведения учебных занятий.

На первом занятии каждого семестра студентов знакомят с техникой безопасности на занятиях в специальном медицинском отделении. Преподаватель фиксирует дату прохождения инструктажа в журнале посещаемости.

Большое внимание на всех занятиях уделяется общей физической и специальной подготовке с учётом состояния здоровья занимающихся. На базе всесторонней физической подготовленности и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника выполнения упражнений, ликвидируются, по возможности, остаточные явления после перенесенных заболеваний.

ВВЕДЕНИЕ

Ежегодно в Воронежский ГАСУ поступает от 10 до 12 % студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. После медицинской комиссии их направляют для занятий по физическому воспитанию в специальную медицинскую группу (СМГ).

Целью физического воспитания студентов СМГ Воронежского ГАСУ является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для студентов СМГ дополнительной целью является формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Студенты СМГ выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре специального медицинского отделения» является:

- формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
- формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Для решения поставленной цели должны быть решены следующие **задачи**:

1. Повышение и поддержание умственной и физической работоспособности и психоэмоциональной устойчивости.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Использование средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
4. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.
5. Обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6. Ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики.
7. Осуществление врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий.
8. Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств.
9. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основы организации занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- методы самоконтроля;
- составляющие здорового образа жизни;
- критерии эффективности здорового образа жизни;

– основы педагогического контроля, методику обработки полученной информации (анкетирование, тестирование, зачет, экзамен и др.), требования к уровню подготовки по дисциплине «Физическая культура».

Уметь:

– составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей направленности;

– применять полученные знания для улучшения качества и стиля жизни;

– обрабатывать информационный материал о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности; оценивать эффективность учебного процесса с последующей корректировкой.

Владеть:

– методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: специальное медицинское отделение» составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся (табл. 1).

Таблица 1

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: специальное медицинское отделение»

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	34	34	68	68	62	62
Практические занятия	328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия	284	28	28	60	60	54	54
Выполнение контрольных упражнений	44	8	8	8	8	6	6
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость, час	328	34	34	68	68	62	62

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» состоит из практического раздела, который включает в себя учебные занятия и выполнение контрольных нормативов (табл. 2 - 33).

Учебные занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, а также профилактика различных заболеваний.

Выполнение контрольных нормативов направлено на определение дифференцированного и объективного учета процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Таблица 2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН специального медицинского отделения для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

№ п/ п	Наименование модулей и тем	Все го час ов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контрол я
			Лек ции	Практи ческие занятия		
Практический раздел		328		328	практика	тестирование
Учебные занятия		284		284		
1	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях в СМГ	6		6		устный опрос
2	Модуль 2. Общефизическая подготовка	50		50	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	22		22		
2.2	Разновидности ходьбы и бега	22		22		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	6		6		
3	Модуль 3. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	48		48		
4	Модуль 4. Упражнения для	42		42		

	ликвидации воспалительных изменений в суставах					
5	Модуль 5. Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	46		46		
6	Модуль 6. Упражнения для растягивания мышечно- связочного аппарата	48		48		
7	Модуль 7. Корректирующие упражнения	44		44		
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование
	Тесты по общефизической подготовленности	24		24		
	Функциональные пробы	20		20		

Таблица 3

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
специального медицинского отделения
для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата**

№ п/ п	Наименование модулей и тем	Все го час ов	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	26	26	60	60	56	56
1	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях в СМГ	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль 2. Общефизическая подготовка	50	5	5	13	9	9	9
2.1	Общеразвивающие упражнения	22	2	2	6	4	4	4
2.2	Разновидности ходьбы и бега	22	2	2	6	4	4	4

2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	6	1	1	1	1	1	1
3	Модуль 3. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	48	4	4	10	10	8	12
4	Модуль 4. Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	42	4	4	10	10	8	6
5	Модуль 5. Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	46	4	4	10	10	10	8
6	Модуль 6. Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	48	4	4	10	10	10	10
7	Модуль 7. Корректирующие упражнения	44	4	4	6	10	10	10
Выполнение контрольных нормативов		44	8	8	8	8	6	6
	Тесты по общефизической подготовленности	24	4	4	4	4	4	4
	Функциональные пробы	20	4	4	4	4	2	2

Таблица 4

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
специального медицинского отделения
для студентов с заболеваниями внутренних органов

№ п/п	Наименование модулей и тем	Все го часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контрол я
			Лек ции	Практи ческие занятия		
Практический раздел		328		328	практика	тестиров ание
Учебные занятия		284		284		

1	Модуль 1. Техника безопасности при занятиях в СМГ	6		6		устный опрос
2	Модуль 2. Общефизическая подготовка	80		80	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	34		34		
2.2	Разновидности ходьбы и бега	34		34		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	12		12		
3	Модуль 3. Упражнения для улучшения кровообращения	72		72		
4	Модуль 4. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	60		60		
5	Модуль 5. Упражнения с гимнастическими палками	66		66		
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестирование
	Тесты по общефизической подготовленности	24		24		
	Функциональные пробы	20		20		

Таблица 5

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
специального медицинского отделения
для студентов с заболеваниями внутренних органов**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Все го часов	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	26	26	60	60	56	56

1	Модуль 1. Техника безопасности при занятиях в СМГ	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль 2. Общефизическая подготовка	80	10	10	18	18	14	10
2.1	Общеразвивающие упражнения	34	4	4	8	8	4	6
2.2	Разновидности ходьбы и бега	34	4	4	8	8	4	6
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	12	2	2	2	2	2	2
3	Модуль 3. Упражнения для улучшения кровообращения	72	6	6	14	14	16	16
4	Модуль 4. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	60	4	5	13	12	12	14
5	Модуль 5. Упражнения с гимнастическими палками	66	5	4	14	15	13	15
Выполнение контрольных нормативов		44	8	8	8	8	6	6
	Тесты по общефизической подготовленности	24	4	4	4	4	4	4
	Функциональные пробы	20	4	4	4	4	2	2

Таблица 6

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
специального медицинского отделения
для студентов с заболеваниями органов зрения**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Все го часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контрол я
			Лек ции	Практи ческие занятия		
Практический раздел		328		328	практика	тестиров ание
Учебные занятия		284		284		
1	Модуль 1.	6		6		устный

	Техника безопасности на занятиях в СМГ					опрос
2	Модуль 2. Общефизическая подготовка	80		80	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	34		34		
2.2	Разновидности ходьбы и бега	34		34		
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	12		12		
3	Модуль 3. Гимнастика Утехина	72		72		
4	Модуль 4. Гимнастика Аветисова	60		60		
5	Модуль 5. Гимнастика для снятия утомления глаз	66		66		
	Выполнение контрольных нормативов	44		44	практика	тестирование
	Тесты по общефизической подготовленности	24		24		
	Функциональные пробы	20		20		

Таблица 7

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
специального медицинского отделения
для студентов с заболеваниями органов зрения**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Все го часов	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
	Практический раздел	328	34	34	68	68	62	62
	Учебные занятия	284	26	26	60	60	56	56
1	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях в СМГ	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль 2. Общефизическая подготовка	80	10	10	18	18	14	10

2.1	Общеразвивающие упражнения	34	4	4	8	8	4	6
2.2	Разновидности ходьбы и бега	34	4	4	8	8	4	6
2.3	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	12	2	2	2	2	2	2
3	Модуль 3. Гимнастика Утехина	72	6	6	14	14	16	16
4	Модуль 4. Гимнастика Аветисова	60	4	5	13	12	12	14
5	Модуль 5. Гимнастика для снятия утомления глаз	66	5	4	14	15	13	15
Выполнение контрольных нормативов		44	8	8	8	8	6	6
	Тесты по общефизической подготовленности	24	4	4	4	4	4	4
	Функциональные пробы	20	4	4	4	4	2	2

Таблица 8

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
специального медицинского отделения
для студентов, освобожденных от практических занятий**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Все го часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
Практический раздел		328		328	практика	тестирование
Учебные занятия		284		284		
1	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях в СМГ	6		6		устный опрос
2	Модуль 2. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	56		56		
3	Модуль 3. Основы массажа и самомассажа	54		54		
4	Модуль 4. Оказания первой	54		54		

	медицинской помощи					
5	Модуль 5. Основные методы исследования функционального состояния студентов	54		54		
6	Модуль 6. Хронометрирование занятий по физической культуре	60		60		
	Контрольный раздел	44		44		
	Функциональные пробы	18		18		
	Защита рефератов	14		14		
	Выполнение исследовательских работ	12		12		

Таблица 9

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
специального медицинского отделения
для студентов, освобожденных от практических занятий**

№ п/ п	Наименование модулей и тем	Все го час ов	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
	Практический раздел	328	34	34	68	68	62	62
	Учебные занятия	284	26	26	60	60	56	56
1	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях в СМГ	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль 2. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	56	5	4	13	11	12	11
3	Модуль 3. Основы массажа и самомассажа	54	4	5	10	10	13	12
4	Модуль 4. Оказания первой медицинской помощи	54	6	4	14	12	8	10

5	Модуль 5. Основные методы исследования функционального состояния студентов	54	6	6	10	14	10	8
6	Модуль 6. Хронометрирование занятий по физической культуре	60	4	6	12	12	12	14
Контрольный раздел		44	8	8	8	8	6	6
	Функциональные пробы	18	4	4	4	2	2	2
	Защита рефератов	14	2	2	2	2	4	2
	Выполнение исследовательских работ	12	2	2	2	2	2	2

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре специального отделения
для студентов с заболеваниями внутренних органов» (1-2 семестры)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																																					
	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					февраль					март					апрель					май			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34				
Практический раздел																																						
Учебные занятия																																						
Техника безопасности на занятиях в СМГ	+	+																+	+																			
Комплекс общеразвивающих упражнений		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Разновидности ходьбы и бега		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»			+		+						+									+															+			
Упражнения для улучшения кровообращения		+		+						+		+			+				+		+													+			+	
Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата			+		+						+		+							+		+													+		+	
Упражнения с гимнастическими палками		+		+						+		+		+						+		+															+	
Выполнение контрольных нормативов																																						
Тесты на общефизическую подготовленность						+	+	+	+																											+	+	+
Функциональные пробы														+	+	+	+																		+	+	+	+

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре специального отделения
для студентов с заболеваниями внутренних органов» (4 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																																			
	Февраль									март									апрель									май								
	35	36	37	138	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68		
Практический раздел																																				
Учебные занятия																																				
Техника безопасности на занятиях в СМГ	+	+																	+	+																
Комплекс общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»			+		+						+								+			+									+					
Упражнения для улучшения кровообращения		+		+						+		+		+			+		+		+		+		+					+		+				
Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата			+		+						+		+		+			+		+		+		+		+					+		+			
Упражнения с гимнастическими палками		+		+						+		+		+			+		+		+		+		+					+		+				
Выполнение контрольных нормативов																																				
Тесты на общефизическую подготовленность						+	+	+	+																					+	+	+				
Функциональные пробы														+	+	+	+														+	+	+	+		

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре специального отделения
для студентов с заболеваниями внутренних органов» (6 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																															
	февраль						март										апрель										май					
	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	
Практический раздел																																
Учебные занятия																																
Техника безопасности на занятиях в СМГ	+	+																														
Комплекс общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»					+				+			+			+			+									+					
Упражнения для улучшения кровообращения		+		+						+		+			+			+			+			+			+					
Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата			+		+					+		+			+			+			+			+			+					
Упражнения с гимнастическими палками		+		+						+		+			+			+			+			+			+					
Выполнение контрольных нормативов																																
Тесты на общефизическую подготовленность						+	+	+	+																			+	+	+		
Функциональные пробы															+	+	+	+														

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре специального отделения
для студентов с заболеваниями органов зрения» (4 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																																	
	февраль							март							апрель							май												
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
Практический раздел																																		
Учебные занятия																																		
Техника безопасности на занятиях в СМГ	+	+																																
Комплекс общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»			+		+						+								+			+								+				
Гимнастика Утехина		+		+						+		+		+		+		+		+		+		+		+				+		+		
Гимнастика Аветисова			+		+					+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
Гимнастика для снятия утомления с глаз		+		+						+		+		+		+		+		+		+		+		+				+		+		
Выполнение контрольных нормативов																																		
Тесты на общефизическую подготовленность						+	+	+	+																					+	+	+		
Функциональные пробы														+	+	+	+														+	+	+	+

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре специального отделения
для студентов с заболеваниями органов зрения» (6 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																															
	февраль						март						апрель						май													
	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	
Практический раздел																																
Учебные занятия																																
Техника безопасности на занятиях в СМГ	+	+																														
Комплекс общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»			+		+									+									+									
Гимнастика Утехина		+		+							+		+		+		+		+		+		+		+							
Гимнастика для снятия утомления с глаз		+		+							+		+		+		+		+		+		+		+							
Выполнение контрольных нормативов																																
Тесты на общую физическую подготовленность						+	+	+	+																					+		
Функциональные пробы														+	+	+	+	+														

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре специального отделения
для студентов, освобожденных от физических занятий» (4 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																																				
	февраль								март							апрель							май														
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68			
Практический раздел																																					
Учебные занятия																																					
Техника безопасности на занятиях в СМГ	+	+																																			
Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой		+	+						+	+	+	+	+	+	+					+	+	+								+	+	+	+	+			
Основы массажа и самомассажа		+	+	+							+	+	+			+	+	+	+	+	+										+	+	+	+	+		
Оказания первой медицинской помощи			+		+						+								+				+									+					
Основные методы исследования функционального состояния студентов		+				+																												+			
Хронометрирование занятий по физической культуре				+		+						+																						+	+		
Выполнение контрольных нормативов																																					
Функциональные пробы						+	+	+	+																									+	+	+	
Защита рефератов														+	+	+	+																	+	+	+	+
Выполнение исследовательских работ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре специального отделения
для студентов, освобожденных от физических занятий» (6 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																															
	февраль						март										апрель										май					
	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	
Практический раздел																																
Учебные занятия																																
Техника безопасности на занятиях в СМГ	+	+																														
Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+								+	+	+	+	+	+	+				
Основы массажа и самомассажа	+				+	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+							+	+	+	+	+		
Оказания первой медицинской помощи			+			+				+									+				+									
Основные методы исследования функционального состояния студентов		+								+				+									+							+		
Хронометрирование занятий по физической культуре			+		+						+		+							+						+		+				
Выполнение контрольных нормативов																																
Функциональные пробы						+	+	+	+																			+	+	+		
Защита рефератов													+	+	+	+														+		
Выполнение исследовательских работ		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ **по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре** **специальной медицинской группы»**

5.1. Техника безопасности на занятиях в специальной медицинской группе

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

5.2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- руки к плечам — круговые вращения руками;
- круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду;
- круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед;
- сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед;
- стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища;
- сцепить кисти «в замок» — разминание;
- правая рука вверху, левая внизу – рывки руками назад;

2. Упражнения для мышц туловища:

- ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол;
- ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями;
- ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног;
- ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом;
- то же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой – вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг;
- ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону;

3. Упражнения для мышц ног:

- приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать;
- руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания, то же, выпад левой ногой;
- то же, но смена ног прыжком;

- то же, но выпад ногой в сторону;
- руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки;
- чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах;
- руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе;
- отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках;

4. Прыжковые упражнения:

- руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног;
- прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии;
- выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед;
- руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360);
- прыжки на одной ноге с продвижением вперед;
- прыжки на одной ноге вправо-влево;
- прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»);

Разновидности ходьбы:

- ходьба на носках – руки на пояс;
- на пятках – руки за спину;
- ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы, руки в стороны;
- перекат с пятки на носок, руки за головой;
- ходьба в полуприседе, руки за голову, в полном приседе – руки на пояс;
- ходьба выпадами, руки на пояс;
- подъем бедра в ходьбе, руки на пояс;
- «захлестывание» голени назад, руки за спину;

Специальные беговые упражнения:

- бег змейкой, обегая стойки или различные предметы;
- бег с произвольным ускорением 3—5 м;
- бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед;
- бег, «отбрасывая» прямые ноги назад;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестывающим движением голени назад;
- бег спиной вперед;
- передвижение приставными шагами боком (правым, левым);
- передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг);

Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»

- челночный бег 3x10м;
- прыжки в длину с места;
- наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

5.3. Упражнения для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.

Вводный период:

1. Построение, принять правильную осанку (голова приподнята, плечи опущены и отведены назад).
2. И.п. то же. Поднять плечи вверх – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
3. Ходьба, руки на поясе. На каждый шаг локти свести вперед, затем развести в стороны (30-40 сек).
4. И.п. то же. Ходьба на носках и пятках (60-90 сек).
5. Ходьба, руки за голову, локти развести в стороны (30-60 сек).
6. Ходьба, левая рука внизу, праваяверху. На каждый шаг смена положения рук (30 сек).
7. Ходьба, руки вперед. На каждый шаг руки скрестно (30 сек).
8. Ходьба, руки к плечам, локти развести в стороны. На каждый шаг свести локти перед грудью и развести в стороны (30-60 сек).
9. Легкий бег (30-40 сек).
10. Ходьба, руки к плечам. Вращения в плечевых суставах (4 – вперед, 4 – назад).
11. Ходьба, руки на поясе. На каждый счет повороты туловища в стороны. Под левую ногу налево, под правую ногу направо.
12. Ходьба, руки на поясе. Мах левой ногой в сторону, мах правой ногой в сторону. Мах левой ногой вперед, мах правой ногой вперед.
13. Ходьба, руки на поясе. Шаг левой ногой, шаг правой. Приставить левую ногу, присед руки вперед.
14. Легкий бег (30- 60 сек).

Основной период: упражнения с гимнастической палкой.

15. Стоя, палка перед грудью. Палку поднять вверх, мах правой ногой назад. Вернуться в и.п. То же другой ногой.
16. И.п. то же. Поворот туловища вправо вместе с палкой. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
17. Стоя, палка на лопатках. Палку вверх, подняться на носки. Вернуться в и.п.

18. Стоя, палка над головой. Наклоны туловища в стороны.
 19. Стоя, палка горизонтально впереди. Палку вправо, мах правой ногой влево. То же в другую сторону.
 20. Стоя. Палка на лопатках. Повороты туловища в стороны.
 21. И.п. то же. Три пружинящих наклона вперед. Вернуться в и.п.
 22. Стоя, палка перед грудью. Присед, палку на лопатки. Вернуться в и.п.
 23. Стоя, палка вертикально в пол. Держась за верхний конец лопатки, перехватывая по очереди руками наклон вниз. Также перехватывая руками вернуться в и.п.
 24. Стоя, положение наклона вперед, палка на лопатках. На каждый счет повороты туловища в стороны.
 25. Упор присев, палка вниз. Поднимаясь, мах правой ногой назад, руки с палкой вверх. Вернуться в и.п.
 26. Стоя, палка внизу. Выпад вперед, палку вверх. Вернуться в и.п. То же другой ногой.
- Упражнения, выполняемые в и.п. лежа.
27. Лежа на животе, ладони упор в пол. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить. Вернуться в и.п.
 28. Лежа на животе, руки за голову. Приподнять голову и плечи и удерживать 3-4 сек, вернуться в и.п.
 29. И.п. то же, руки к плечам. Приподнять голову и плечи, руки в стороны. Вернуться в и.п.
 30. И.п. то же, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, сделать 4 круговых вращения руками вперед. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
 31. И.п. то же, руки согнуты в локтях. Поочередное поднятие прямых ног.
 32. И.п. то же. Поднять правую ногу, удерживать 3-4- сек. Вернуться в и.п. То же другой ногой.
 33. И.п. то же. Поднять обе ноги одновременно. Вернуться в и.п.
 34. И.п. то же. Поднять прямые ноги, развести, свести, вернуться в и.п.
 35. И.п. то же. Поднять правую ногу, завести за левую и коснуться пола. Вернуться в и.п. То же другой ногой.
 36. Лежа на животе, руки впереди. Поднять правую руку и левую ногу. Вернуться в и.п. То же другой рукой и ногой.
 37. И.п. то же. Одновременно поднять руки и ноги, задержаться на 3-4 сек. Вернуться в и.п.
 38. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть обе ноги, прижать к животу, разогнуть и медленно опустить.
 39. И.п. то же. «Велосипед».
 40. И.п. то же. «Ножницы».
 41. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Поднять таз, удерживать 3-4- сек, вернуться в и.п.

42. Лежа на спине, ноги под перекладиной. Сесть, руки вперед. Вернуться в и.п.

43. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Наклон в сторону, достать левой рукой левой стопы. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Заключительный период:

44. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, стопы на себя, потянуться 3-4 сек. Вернуться в и.п.

45. Сидя, ноги вместе. Наклониться вперед, потянуться руками к носкам.

46. И.п. то же. Наклон вперед, обхватить руками голень и коснуться подбородком коленей.

47. И.п. то же, ноги в стороны. Наклон вправо, тянуться правой рукой к правому носку. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

48. И.п. то же. 3 пружинящих наклона вперед, стараться грудью коснуться пола.

49. И.п. то же. Наклон вправо, левую руку вверх и потянуться к правому носку. То же в другую сторону.

50. Сидя, ноги согнуты в коленях. Обхватить руками колени, голову опустить вниз. Задержаться в таком положении 30-60 сек.

Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах

1. И. П. - лежа на спине, нога согнута в тазобедренном и коленном суставах. Выполнять движения - сгибательные и разгибательные в коленном суставе. Выполнить 6-8 раз.

2. И. П. - лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Выполнять движения - сгибательные и разгибательные в обоих коленных суставах. Повторить 6-8 раз.

3. И. П. - то же самое. Выполнять движения - сгибательные и разгибательные в обоих коленных и тазобедренных суставах, имитирующие езду на велосипеде. Повторить 30-50 раз.

4. И. П. - лежа на спине. Выполнять попеременный подъем и опускание ног в тазобедренных суставах - упражнение "вертикальные ножницы".

5. И. П. - лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах. Выполнять попеременное сведение и разведение ног в тазобедренных суставах - упражнение "горизонтальные ножницы".

6. И. П. - лежа на боку. Выполнять подъем и опускание выпрямленной ноги. Повторить 6-8 раз.

7. И. П. - лежа на животе. Выполнять сгибание и разгибание коленного сустава. Повторить 6-8 раз.

8. И. П. - то же самое. Выполнять подъем и опускание выпрямленной ноги. Повторить 6-8 раз.

9. И. П. - лежа на спине. Выполнять вытяжение вперед пятками, а не носками. Данное упражнение хорошо снимает напряжение мышц и улучшает

обменные процессы в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Повторить 4-6 раз.

10. И. П. - сидя. Выполнять сгибание и разгибание в коленном (можно и в тазобедренном) суставе. Повторить 6-8 раз.

11. И. П. - то же самое. Выполнять сгибание и разгибание в коленном (можно и в тазобедренном) суставе с нагрузкой - резиновым жгутом. Повторить 6-8 раз.

Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата

Активные упражнения на растягивание:

1. И. п. — о. с. Отвести плечи назад и соединить лопатки. Расслабиться (пауза 3—5 с). Повторить 3—5 раз.

2. И. п. — то же. Опустить голову вниз (подбородок при этом касается груди), отвести плечи назад. Вернуться в и.п. (пауза 2—3 с). Повторить 5—7 раз.

3. И. п. — стоя. Руки сзади (на поясничной области), пальцы — в «замок». Максимально отвести руки назад (пауза 3—5 с). Повторить 3—5 раз.

4. И. п. — руки вверху, пальцы — в «замок». Максимально отвести руки назад, сделать паузу. Повторить 3—5 раз.

5. И. п. — о. с. Наклонить туловище вниз, руками обхватить колени, пауза. Вернуться в и.п. Повторить 3—7 раз.

6. И.п. — то же. Сделать широкий выпад одной ногой вперед. Производить пружинистые растяжения мышц. Поменять положение ног. Повторить по 5—7 раз.

7. И.п. — сидя на полу. Одна нога выпрямлена, другая согнута в коленном суставе. Наклонить туловище к выпрямленной ноге (в фазе максимального наклона сделать паузу 2—4 с). Затем — наклоны с поворотом туловища к другой ноге. Положение ног поменять. Повторить упражнение в каждую сторону 3—5 раз.

8. И. п. — о. с. Как можно дальше шаг вперед. Выполнять пружинистые движения. Поменять положение ног. Повторить по 5—7 раз.

9. И.п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогнуться, соединить лопатки (пауза 3—5 с). Вернуться в и.п. Повторить 5—7 раз.

В заключение стоя встряхнуть руки 3—4 раза, сесть, лечь на спину и встряхнуть ноги. Повторить 3—5 раз.

После каждого упражнения следует погладить, растереть суставы и наиболее напряженные во время растяжения мышцы. На крупных мышцах производят также потряхивание в сочетании с поглаживанием. Если в мышцах имеются уплотнения, болезненность, то включают еще один прием — растирание кончиками пальцев и разминание. При повышенном тоне мышц проводят также вибрацию.

Пассивные упражнения на растяжение

1. И. п. — о. с. Кисти рук на затылке, локти отведены. Массажист (или тренер), стоя сзади, берет пациента за локти и отводит их назад. В крайнем положении сделать паузу. Повторить 5—7 раз.

2. И. п. — то же. Соединить кисти рук в «замок» сзади. Массажист берет спортсмена за лучезапястные суставы и отводит его руки назад—вверх. Повторить 3—5 раз.

3. И.п. — сидя на полу. Массажист стоит сзади и наклоняет туловище спортсмена вперед. Повторить 5—7 раз.

4. И. п. — лежа на спине. Массажист берет спортсмена за голеностопный сустав и максимально сгибает его ногу в тазобедренном суставе. Повторить 3—5 раз для каждой ноги.

5. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Массажист стоит сбоку и одной рукой давит на левое плечо, правой производит отведение ног спортсмена в противоположную сторону (стараясь, чтобы его колени коснулись пола или кушетки). Повторить в обе стороны по 3—5 раз.

После каждого упражнения массажист производит растирание, потряхивание мышц. Суставы растирают сразу двумя руками (ладонными поверхностями), а места прикрепления связок — кончиками пальцев.

Корректирующие упражнения

1. «Самовытяжение». И. п. — лежа на спине, руки вверх. На три счета потянуться вверх, вытягивая позвоночный столб, носки на себя; и. п., отдохнуть. Выполнить 5—6 раз.

2. И. п. — лежа на спине, руки вверх. Поднять правую ногу и левую руку, коснуться рукой ноги; и. п.; повторить с другой ноги и руки. Выполнить 8 раз.

3. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, руки под головой. Поднять плечевой пояс, отрывая лопатки от пола; и. п., сделать вдох. Выполнить 20 раз.

4. И.п. — лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки вверх ладонь на ладонь. Выполнить сед, руки вперед, не размыкая их (спина прямая); и.п., сделать вдох. Выполнить 20 раз.

5. И. п. — лежа на спине, руки под поясницей. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу; не поднимая высоко ноги, выпрямить их, но пола не касаться. Выполнить 20 раз.

6. И.п. — лежа на спине. Выполнить дыхательные упражнения.

7. И.п. — упор лежа, колени на полу, ноги вместе — «полуотжимания». Выполнить 20 раз (2 раза по 10).

8. И.п. — лежа на животе, руки вверх ладонь на ладонь. «Лодочка»; удерживать 30 с положение «лодочка». Повторить 5 раз с перерывами на отдых.

9. Выполнить дыхательные упражнения, лежа на спине.

5.4. Упражнения для студентов с заболеваниями внутренних органов

Упражнения для улучшения кровообращения

1. Энергично похлопайте кожу лица подушечками пальцев так, чтобы были хорошо «прохлопаны» все участки.

2. Большим и указательным пальцами аккуратно пощипайте себя за щеки, а также область вокруг них.

3. Большим и указательным пальцами энергично помассируйте мочки ушей и ушные раковины.

4. Осторожно побейте себя ладонями по лицу, слегка подтягивая кожу вверх.

5. Станьте прямо и опустите вниз руки. Медленно наклоняйтесь вперед и постарайтесь коснуться пола хотя бы кончиками пальцев, если не сможете ладонь положить на пол. Станьте на колено правой ноги и постоит с минуту, потом повторите то же с левой ногой – и так не менее 5 раз для каждой.

6. Лягте на твердую поверхность (можно на пол), подложив подушку под спину. Теперь поднимаете прямые ноги и удерживаете в вертикальном положении некоторое время.

7. Лежа на полу, вытягиваете параллельно стене ноги и задерживаете в этом положении на несколько минут, потом расслабляетесь. Сделайте массаж одной ноги второй ногой, переходя от щиколотки к колену, и смените их.

8. В том же положении лежа, поднимаете ноги вверх, разводите их и сводите снова. Упражнение выполняется 8 -10 раз, двухминутный отдых, повтор, снова отдых и последние 10 минут выполнения упражнения.

9. Сидя на стуле или в кресле (во время просмотра телевизора, к примеру) катайте теннисный мячик ступней одной ноги, затем другой. Старайтесь задействовать все точки ступни, стимулируя подошву и выполняя таким образом своеобразный точечный массаж ног.

Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата

1. Стоя на полу, необходимо сдвинуть пятки и носки ступней вместе, зафиксировать на поясе руки, закрыть глаза и просто постоять, не меняя положение, (20 - 30 сек.).

2. Раздвинуть ноги вперед-назад, разместив стопы вдоль одной линии; поместить руки на пояс и постоять, не двигаясь, 20-30 сек. Далее все повторить (длительность 15-20 сек.), но только закрыв глаза.

3. Составить ступни ног вместе, положить руки на пояс; приподняться на носках и постоять так 15-20 сек. Повторить все с закрытыми глазами.

4. Упражнение подобно предыдущему, но выполняется на одной (например, правой) ноге – другая (левая) сгибается в колене и отрывается от пола. Дальше нужно сменить ноги.

5. Стать, сведя вместе ноги и поставил руки на пояс; приподняться на носки ног и делать наклоны туловищем вперед до горизонтального его положения. Количество движений 5-8, продолжительность каждого 1 сек. После выполнения все повторяется, но закрыв глаза.

6. Положение стоп ног – разведенное вперед-назад, руки на поясе; делается 8 - 10 колебаний корпуса с наклонами в разные стороны. Продолжительность каждого наклона 1 сек. Затем повторить упражнения с закрытыми глазами.

7. Выполнить упражнение №3, но только с запрокинутой назад головой.

8. Приподняться на носки сведенных вместе ног и делать движения (8-10) головой поочередно в стороны. Движения пружинящие, с продолжительностью одного наклона 1 сек.

9. Стоя на одной ноге (на носке), с руками, опертymi на пояс, другой ногой (вытянута прямо) совершить 8-10 маховых движений вперед-назад с возможно максимальной амплитудой. Повторить упражнение, сменив ноги.

10. Составить ноги вместе, руки поместить на пояс; поднять тело на носки ног и совершить 10-12 наклонов головой в быстром темпе вперед-назад.

11. Стоять на одной ноге (приподнявшись на носке), другую согнуть и оторвать от пола; закинуть до предела назад голову и постоять 10-15 сек. с закрытыми глазами. После сменить ноги.

Упражнения с гимнастическими палками

1. Стоя, палка перед грудью. Палку поднять вверх, мах правой ногой назад. Вернуться в и.п. То же другой ногой.

2. И.п. то же. Поворот туловища вправо вместе с палкой. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

3. Стоя, палка на лопатках. Палку вверх, подняться на носки. Вернуться в и.п.

4. Стоя, палка над головой. Наклоны туловища в стороны.

5. Стоя, палка горизонтально впереди. Палку вправо, мах правой ногой влево. То же в другую сторону.

6. Стоя. Палка на лопатках. Повороты туловища в стороны.

7. И.п. то же. Три пружинящих наклона вперед. Вернуться в и.п.

8. Стоя, палка перед грудью. Присед, палку на лопатки. Вернуться в и.п.

9. Стоя, палка вертикально в пол. Держась за верхний конец лопатки, перехватывая по очереди руками наклон вниз. Также перехватывая руками вернуться в и.п.

10. Стоя, положение наклона вперед, палка на лопатках. На каждый счет повороты туловища в стороны.

11. Упор присев, палка вниз. Поднимаясь, мах правой ногой назад, руки с палкой вверх. Вернуться в и.п.

12. Стоя, палка внизу. Выпад вперед, палку вверх. Вернуться в и.п. То же другой ногой.

5.5. Упражнения для студентов с заболеваниями органов зрения

Гимнастика Утехина

Для снижения близорукости.

Суть методики заключается в том, что необходимо читать одним глазом. Один глаз нужно закрыть. Читать надо на максимально возможном расстоянии от глаз.

Каждые пять минут 2–3 раза приближайте книгу к глазу наполовину и продолжайте читать (это обеспечит своеобразный массаж хрусталика).

Длительность чтения одним глазом – от 15 до 30 минут. Затем открытый глаз нужно закрыть, а закрытый – открыть и продолжить читать. Затем снова поменять и т. д. Таким образом можно читать несколько часов подряд.

При выполнении гимнастики очки должны быть слабее обычных очков на 3 диоптрии для детей и 2,5 диоптрии для подростков и взрослых. Если ваша близорукость от 2,5 до 5 диоптрий, гимнастикой можно заниматься и вовсе без очков, главное – выдерживать максимальное расстояние до книги.

Если один глаз имеет большую степень близорукости, тогда его следует тренировать дольше и активнее (например, читая им 30 минут, а лучшим – 15).

Для снижения дальнозоркости.

Тот же самый принцип, что и выше, но с одной поправкой: читать книгу необходимо на минимально возможном расстоянии от глаз.

Научная подоснова гимнастики: два открытых глаза не могут работать центрами сетчаток одновременно, так как это вызвало бы двоение. Поэтому один глаз неизбежно перестает работать центром сетчатки, что вызывает снижение общей остроты зрения. В некоторых случаях оба глаза не работают центрами сетчаток. Таким образом, если читать то одним, то другим глазом попеременно, то работающий глаз устанавливает свою сетчатку именно центром, так как второй глаз ему не мешает. Привыкание каждого глаза к такому режиму повышает остроту зрения.

Примечание: заниматься упражнениями нужно регулярно, иначе не будет эффекта.

Этот комплекс удобен тем, что его можно выполнять и сидя, и лежа, и стоя. Каждое из четырех упражнений выполняется обоими глазами сначала в течение 5 секунд, затем, добавляя ежедневно по одной секунде, необходимо доводить время до 1–2 минут.

Упражнение 1. Обоими глазами смотрите на кончик носа.

Упражнение 2. Смотрите вверх – на пространство между бровями.

Упражнение 3. Смотрите на левое плечо.

Упражнение 4. Смотрите на правое плечо.

Упражнение 5. Вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончике носа, затем то же самое сделайте в противоположную сторону – против часовой стрелки; повторите упражнение 4–5 раз.

Гимнастика Аветисова

Методика включает три группы упражнений. Все они очень просты. Перед тем как начать выполнять эти упражнения, следует расслабиться, забыть все неотложные дела и проблемы. Ведь глаза отдыхают тогда, когда отдыхает весь организм.

Тренировка для глаз - первая группа упражнений для циркуляции крови и внутриглазной жидкости.

1. Его надо делать сидя. Сомкните веки обоих глаз на 3—5 секунд. Затем откройте их на такое же время. Это упражнение повторите 6—8 раз.

2. Выполняется сидя. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10—15 секунд. Повторите 6—8 раз.

3. Выполняется сидя. Сомкните веки обоих глаз и указательными пальцами рук массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты. Вы почувствуете, как у вас проходит усталость и голова немного прояснилась.

4. Как и первые три, выполняется сидя. Закройте глаза и тремя пальцами каждой руки слегка надавите на глазные яблоки через верхние веки в течение 1—3 секунд. Повторите упражнение 3—4 раза. Только не надавливайте на глаза сильно, иначе можно вызвать головокружение.

5. Выполняется сидя. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закройте глаза. Во время удержания кожи пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите упражнение 6—8 раз.

Тренировка зрения - вторая группа упражнений для укрепления глазодвигательных мышц.

1. Выполняется сидя. Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, при этом смотрят только глаза, голову не поворачивайте. Повторите упражнение 8—12.

2. Выполняется сидя. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно (8-10 раз).

3. Выполняется сидя. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно. А теперь переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, затем вправо – вниз и обратно (8-10 раз).

4. Выполняется сидя. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторите 4—6 раз.

Тренировка зрения - третья группа упражнений для улучшения аккомодации.

1. Выполняется стоя. Смотрите вперед перед собой в течение 2—3 секунд, затем переведите взгляд на указательный палец правой руки, расположенный перед лицом на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 3—5 секунд опустите руку.

2. Выполняется стоя. Смотрите на указательный палец вытянутой перед лицом левой руки в течение 2—3 секунд. Затем, сгибая руку, приблизьте его к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторите упражнение 6—8 раз. При правильном выполнении упражнения ваши глаза будут отдыхать. Если добились этого, переходите к следующему упражнению.

3. Выполняется стоя. Смотрите 3-5 секунд на указательный палец вытянутой правой руки, затем прикройте ладонью левой руки левый глаз на 3—5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. А теперь сделайте то же самое, только прикрывайте правой рукой правый глаз. Упражнение повторите 6—8 раз.

4. Называется «метка на стекле». Станьте на расстоянии 30—35 см от оконного стекла, на котором на уровне глаз прикрепляется круглая цветная метка диаметром 3—5 мм. Вдали от линии взора, проходящего через эту метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите на метку 1-2 секунды (если вы в очках - то, не снимая очков), затем на 1—2 секунды переведите взор на намеченный объект. Теперь поочередно переводите взор то на метку, то на объект. Чтобы не вызвать переутомления, помните, что первые два дня продолжительность занятия не более трех минут, следующие два дня время можно увеличить до пяти минут, еще через два дня — до семи минут. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2—3 раза в день в течение 15—20 дней и повторять его систематически с перерывами в 10—15 дней.

Гимнастика для снятия утомления с глаз

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.

2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.

3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.

4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.

5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5

секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.

6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.

7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

5.6. Содержание учебных занятий для студентов, освобожденных от практических занятий

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой

При врачебно-педагогических наблюдениях продолжается изучение воздействия на организм занятий физическими упражнениями, начатое во врачебном кабинете. При этой форме контроля проверяется, не усиливаются ли под влиянием занятий обнаруженные врачом отклонения. Кроме того, целью врачебно-педагогических наблюдений является устранение недостатков, касающихся распределения занимающихся на группы по состоянию здоровья и физической подготовленности, обнаружение перегрузки в занятиях, вызывающей переутомление. Велико значение врачебно-педагогических наблюдений в индивидуализации методики занятий и режима двигательной активности, определении границ функциональной приспособляемости организма к физическим нагрузкам на основании индивидуального учета реакции занимающихся. Большое внимание во врачебно-педагогических наблюдениях уделяется исследованиям в восстановительном периоде, способствующим правильной планировке учебных занятий.

Врачебно-педагогические наблюдения за здоровьем студентов в процессе проведения занятия могут проводиться в соответствии с прилагаемой схемой (таблица 30). Объем проводимых исследований может быть расширен или сокращен в зависимости от поставленных задач.

Таблица 30

Схема врачебно-педагогических наблюдений за студентами на занятиях по физическому воспитанию:

№ п/п	Показатели	До урока	После подгот. части	После основной части	После заключ. части	Через 24 часа
1	Степень утомления по					

	внешним признакам					
2	Частота пульса					
3	Артериальное давление					
4	Частота дыхания					
5	ЖЕЛ					
6	Вес					
7	Сила кисти: правой левой					
8	Физиологическая кривая физической нагрузки					
9	Плотность занятия					

Степень утомления по внешним признакам может быть: 1 - небольшой (небольшая степень утомления - НСУ); 2 - средней (ССУ); 3 - большой (БСУ).

Небольшая степень утомления - это небольшое покраснение кожи, незначительная потливость, характер дыхания - ровный, слегка учащенный.

Средняя степень утомления характеризуется значительным покраснением, большой потливостью, глубоким учащенным дыханием, нарушением координации движений (неуверенный шаг, покачивание).

Большая степень утомления (переутомление) проявляется в резком покраснении или побледнении или даже синюшности кожи, очень большой потливости, появление соли на висках, рубашке, резко учащенном поверхностном дыхании, глубоких нарушениях координации движений (резкие покачивания, замедленные движения).

Реакция на физическую нагрузку должна проявляться умеренными сдвигами физиологических показателей. В зависимости от объема и интенсивности нагрузки ЧСС, АД, частота дыхания повышается, период восстановления показателей до исходного уровня обычно не превышает 5 - 10 минут. Вес тела существенно не меняется, ЖЕЛ и мышечная сила могут увеличиваться или умеренно снижаться, свидетельствуя в последнем случае о появлении утомления. Небольшая степень утомления, а иногда и средняя вполне допустима для студентов спецгрупп.

Самоконтроль

Главный принцип занятий физическими упражнениями - не навреди. Поэтому студентам полезно осуществлять наблюдение над состоянием своего организма в процессе физического воспитания.

При самоконтроле руководствуются следующими правилами:

- Точная и объективная регистрация всех показателей, которые подлежат учету.

- Проведение измерений в одно и то же время и в постоянных условиях, чтобы исключить влияние каких-либо привходящих факторов на организм.

- Обязательная регистрация произвольных или неумышленных нарушений режима в "Дневнике самоконтроля".

- Систематическое предъявление "Дневника самоконтроля" (таблица 31) преподавателю и сдачу для учета данных самоконтроля. Самоконтроль ведется по субъективным оценкам: самочувствия, сна, аппетита, работоспособности, болевых или неприятных ощущений, отношения к занятиям физическими упражнениями и по объективным показателям: веса тела, частоты пульса, потоотделения. Кроме того по рекомендации преподавателя или врача могут учитываться и другие показатели, знание которых может оказаться полезным для суждения об изменениях функционального состояния организма в процессе занятий физическими упражнениями (АД, динамометрия, дыхание и т.д.). Таким образом, самонаблюдения могут быть как очень подробными и содержать в дневнике самоконтроля 15-20 пунктов, так и краткими, рассчитанными на 4-5 простых, но в тоже время наиболее информативных показателей.

Самочувствие складывается из ощущения бодрости или усталости и оценивается по пятибалльной шкале: 5 - отличное, 4 - хорошее, 3 - посредственное, 2 - плохое и 1 - очень плохое.

Сон характеризуется быстрым (в течение 5-10 минут) засыпанием и легким пробуждением. Плохой сон с медленным засыпанием, затрудненное пробуждение, вялость и разбитость после сна, сон с перерывами, головными болями, беспокойными сновидениями, а также бессонница может быть проявлением переутомления или начинающегося заболевания. Нормальный сон 7,5 - 8 часов. В дневнике самоконтроля регистрируют длительность сна и его характер.

Аппетит отмечается как нормальный, сниженный или повышенный. При нарушении аппетита отмечаются другие признаки нарушения пищеварения (например, запоры или поносы). Это облегчает выяснение причин изменения аппетита.

Работоспособность. Нормальной реакцией на правильно организованные занятия физическими упражнениями является повышение работоспособности. Если после занятия усталость ощущается долго (несколько часов) или студенты испытывают ее вне связи с занятием, то это может указывать на перегрузку физическими упражнениями или на болезненное состояние организма. При сниженной работоспособности необходимо учитывать и настроение, так как

ухудшение настроения приводит к нарушению общего состояния организма и его работоспособности. Настроение может быть нормальным, устойчивым, подавленным, угнетенным, чрезмерно возбужденным. Работоспособность, как и самочувствие, желательно оценивать по пятибалльной системе или как повышенную, обычную и пониженную.

Болевые ощущения. При появлении болевых ощущений, отмечают их характер, указывают, после чего они возникли. Например, появление мышечных болей после занятий, которые могут быть причиной длительных перерывов между занятиями или чрезмерных нагрузок. При беге у занимающихся могут появляться боли в правом (вследствие переполнения кровью печени) и левом (в результате переполнения кровью селезенки) подреберье. Глубокое дыхание, улучшая приток крови к правому желудочку сердца уменьшает эти боли. Боли в правом подреберье могут возникнуть также при заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушениях деятельности сердца. В случае появления болей в сердце во время занятий необходимо обратиться к врачу. При утомлении и особенно переутомлении могут возникнуть также головные боли, головокружения, появление которых надо обязательно отметить в дневнике самоконтроля. Иногда у занимающихся может возникнуть одышка, т.е. затрудненное дыхание с нарушением ритма дыхательных движений и ощущением недостатка воздуха. Фиксировать внимание на этом нужно лишь в том случае, если одышка наступает после физических упражнений с небольшой нагрузкой, ранее не вызывавшей ее.

Желание заниматься физическими упражнениями зависит как от перечисленных выше причин, так и заинтересованности в достижении намеченных целей, от квалификации и педагогического опыта преподавателя, от разнообразия и эмоциональной насыщенности занятий. Отсутствие желания заниматься может быть признаком переутомления.

Вес тела. Определение веса тела достаточно проводить 1 - 2 раза в неделю, утром натощак. Если практически это невозможно, то следует производить взвешивание всегда в одно и то же время дня на одних и тех же весах, без одежды. За счет освобождения организма от излишков воды и жира в парный период занятий вес обычно снижается. Затем, после приспособления организма к физическим нагрузкам масса стабилизируется, а в дальнейшем постепенно нарастает за счет увеличения мышечной ткани. Огромное значение в регулировании веса имеет питание. Обильное питание может вызвать необычное для данного состояния увеличение веса тела. Чрезмерное падение веса, которое непосредственно не связано с ошибками в методике и нагрузке занятий, может быть обусловлено неправильным общим режимом и недостаточным питанием.

Частоту пульса подсчитывают на лучевой артерии, располагая на ней четыре пальца. Подсчет пульса нужно проводить утром в постели, и потом стоя (ортостатическая проба). Нащупав пульсирующую артерию, следует максимально ослабить давление, чтобы создать условия для наибольших

пульсовых колебаний стенки сосуда. При подсчете пульса надо научиться не упускать ни одного удара. В процессе занятий происходит закономерное постепенное урежение частоты пульса, а также уменьшение величины реакции пульса на ортостатическую пробу, которая обычно бывает в пределах 8-16 уд/мин. Длительность восстановления пульса также должна учитываться в процессе самоконтроля, так как она служит важным показателем функционального состояния.

Потоотделение может служить косвенным показателем повышения работоспособности, поэтому отмечают степень потливости: умеренную, значительную, чрезмерную. Умеренное потоотделение характеризуется отсутствием капель пота на лбу, влажностью в подмышечной области и на ладонях; появление мелких капель пота на лбу и ладонях указывает на значительное потоотделение; а струящийся в подмышечной области пот и появление крупных капель пота на лбу, груди и спине - на чрезмерное потоотделение. Развитие состояния физической подготовки сопровождается уменьшением потоотделения.

Гинекологический самоконтроль является обязательной частью самоконтроля женщин, обязывающий записывать в дневник сроки начала и конца менструаций, их длительность и наличие болей. Учет данных гинекологического самоконтроля помогает преподавателю и врачу в решении ряда вопросов в нормировании физических нагрузок.

Таблица 31

Модель дневника самоконтроля

Объективные и субъективные данные	Дата		
	20.09. г.	21.09. г.	22.09. г.
1. Самочувствие	хорошее	хорошее	хорошее
2. Сон	8 ч., хороший	8 ч., хороший	7 ч., беспокойный
3. Аппетит	хороший	хороший	хороший
4. Пульс в минуту: лежа стоя до тренировки после тренировки	62 удар/мин 72 удар/мин 60 удар/мин 72 удар/мин	62 удар/мин 72 удар/мин 60 удар/мин 72 удар/мин	68 удар/мин 82 удар/мин 90 удар/мин 108 удар/мин
5. Масса тела	65 кг.	64,5 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	ускорения 8х30м, бег 100м., темповый бег 6х200м.	нет	ускорения 8х30м, бег 100м, темповый бег 6х200м.

7. Нарушение режима	нет	был на дне рождения, выпил	нет
8. Болевые ощущения	то же	нет	тупая боль в области печени
9. Спортивные достижения	бег 100м за 14,2 сек	то же	бег 100м за 14,8 сек.

Основы массажа и самомассажа

Студенту необходимо при освоении приемов массажа и самомассажа руководствоваться следующими правилами:

1. Все движения выполняются по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, а именно: руки массируют от кисти к локтевому суставу, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь находятся лимфатические узлы, их массировать нельзя!). Ноги массируют от стопы до коленного сустава, от коленного сустава до конца бедра; грудную клетку от середины в стороны, к подмышечным впадинам; спи-ну - от позвоночника в стороны, шею - от волос к низу, к подключичным железам.

2. Поза выбирается такой, чтобы она позволяла максимально расслабиться.

3. Тело должно быть чистым, руки вымыты с мылом.

4. При самомассаже недопустимы болевые ощущения, так как они рефлекторно вызывают ряд неблагоприятных реакций. Самомассаж нельзя выполнять при некоторых заболеваниях:

- острые воспалительные процессы;
- кровотечения;
- наличие гнойников;
- кожные заболевания;
- другие заболевания.

Нельзя делать массаж в местах родинок и различных опухолей. Продолжительность массажа не должна превышать 2-3 минут в области одного и того же участка.

Основными приемами массажа являются:

Поглаживание. Это наиболее часто используемый массажный прием. Он заключается в скольжении руки (рук) по коже.

Техника выполнения. Поглаживание выполняют подушечкой большого пальца на небольших участках тела (межкостные мышцы, в местах выхода нерва, по его ходу), подушечками II-V пальцев, основанием ладони, кулаками, ладонной и тыльной поверхностью кисти (кистей).

При плоскостном поглаживании кисть (ладонь) скользит по поверхности кожи, плотно прилегая к ней. Касание должно быть нежным, мягким. Его

выполняют од-ной или двумя руками как по ходу тока лимфы, так и против него.

При обхватывающем непрерывном поглаживании кисть (ладонь) должна плотно обхватывать массируемый участок и скользить от периферии к центру по ходу сосудов, что способствует усилению крово- и лимфотока. Движение руки (рук) должно быть медленным.

Обхватывающее прерывистое поглаживание выполняется плотно прилегающей к массируемому участку кистью (ладонью). Руки (рука) движутся по небольшим участкам энергично, то обхватывая и сдавливая, то отпуская. Движения должны быть ритмичными. Такое поглаживание применяется преимущественно на конечностях. Поглаживание является подготовкой массируемого участка к следующим массажным приемам.

Растирание - состоит в смещении, передвижении растяжении тканей в различных направлениях. При этом кожа сдвигается вместе с рукой массажиста. Этот прием оказывает более глубокое воздействие на ткани, чем поглаживание, а производится по ходу крово- и лимфотока. При растирании мышц спины - движения снизу вверх и сверху вниз. Растирание выполняют ладонной поверхностью кисти, буграми больших пальцев, подушечками указательного, среднего и II-V пальцев, основанием ладони, кулаками, локтевым краем кисти (или предплечья), костными выступами фаланг пальцев, сжатых в кулак. Растирание выполняют одной или двумя руками продольно, поперечно, кругообразно, зигзагообразно (или спиралевидно).

Техника выполнения. Растирание ладонной поверхностью кисти: кисть плотно прижимается к массируемому участку, пальцы при этом тесно прижаты друг к другу, большой отведен в сторону; производится смещение кожи и подкожной клетчатки. Прием производится одной или двумя руками.

Растирание подушечками пальцев: большой палец прижимается к указательному, а подушечки II-V пальцев - плотно к массируемому участку, сдвигая кожу и подкожную клетчатку. Этот прием можно проводить с отягощением. Он наиболее часто применяется при массаже спины, ягодиц, суставов, межреберных мышц, тыла стопы и кисти, ахиллова сухожилия.

Растирание локтевым краем кисти (ребром ладони) или предплечьем: кисть плотно прижимается к массируемому участку; выполняются массажные движения прямолинейно или по кругу. Этот прием проводится на спине, в области надплечья, бедрах.

Растирание кулаками производится на крупных мышцах (спины, бедер, ягодиц). Пальцы сжимаются в кулак и растирание делается со стороны согнутых пальцев, а также со стороны мизинца кулаком (кулаками).

Растирание костными выступами фаланг пальцев наиболее часто применяют при массаже спины, бедер, подошвы, ладоней, живота. Пальцы сжимаются в кулак и костными выступами дистальных концов основных фаланг производится растирание. Прием выполняют одной или двумя руками.

Растирание основанием ладони производят на мышцах спины, суставах, бедрах, на передних берцовых мышцах. Основание ладони плотно прижимают к массируемому участку и производят давление со смещением кожи и подкожной клетчатки в различных направлениях. Растирание делается одной или двумя руками.

Разминание - основной массажный прием, в техническом отношении он наиболее сложен. Разминание заключается в непрерывном (или прерывистом) захватывании, приподнимании, сдавливании, отжимании, растирании, сжимании, "перетирании" тканей (мышц).

Техника выполнения. Ординарное разминание выполняется одной рукой. Плотно обхватив массируемую мышцу ладонью (с одной стороны мышцы располагается большой палец, а с другой - все остальные), ее приподнимают, сдавливая между пальцами и совершая поступательные движения.

Разминание двумя руками (двойное кольцевое) в поперечном направлении выполняется так: плотно обхватив массируемую мышцу (мышцы) руками (с одной стороны мышцы находятся большие пальцы, а с другой - все остальные), одной рукой оттягивают (приподнимают) ее (их) кверху, сдавливают и отжимают, с другой - отжимают книзу, постепенно продвигаясь по ходу мышцы. Массажные движения мягкие, без рывков. Разминание двумя руками наиболее часто производится на спине, ягодицах, животе, конечностях.

Разминание двумя руками в продольном направлении: плотно обхватив руками (ладонями) массируемые мышцы (например, бедра), большие пальцы располагают сверху мышцы, а остальные - снизу. Большими пальцами надавливают, отжимают мышцу, а остальными подталкивают (сдавливают) ее снизу. Движения поступательные, мягкие, плавные.

Вибрация - это передача массируемому участку тела колебательных движений, производимых равномерно, но с различной скоростью и амплитудой; выполняется ладонной поверхностью концевой фаланги одного пальца, большого и указательного (или указательного, среднего и безымянного), большого и остальных пальцев, ладонью, кулаком.

Вибрация оказывает сильное и разнообразное воздействие на глубоко расположенные ткани, нервы, кости. Движения рук массажиста при этом должны быть нежными, мягкими, безболезненными. Вибрация вызывает ответные реакции по типу кожно-висцеральных, моторно-висцеральных и висцеро-висцеральных рефлексов.

Техника выполнения. Точечная вибрация выполняется подушечкой одного пальца. К массируемой точке плотно прижимается палец и производятся быстрые колебательные движения, тот вид вибрации применяется при воздействии на места выхода нервов, биологически активные точки (ВАТ), при уплотнениях в мышцах. Большим и указательным пальцами (или большим и остальными пальцами) производится вибрация в области спины (мест выхода нервных корешков), гортани, на мышцах конечностей. При этом пальцы плотно прижимаются к массируемому участку и производят быстрые ритмичные

колебательные движения. Ладонью (ладонями) вибрация выполняется на спине, животе, грудной клетке, бедрах. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку и выполняет колебательные движения (с надавливанием) с поступательным движением.

Встряхивание производится на верхних и нижних конечностях. Массажист берет, например, верхнюю конечность за кисть и слегка тянет к себе, производя быстрые колебательные встряхивания. Необходимо, чтобы мышцы были расслаблены и рука сгибалась в локтевом суставе. Встряхивание нижней конечности производится в положении лежа на спине. Массажист одной рукой поддерживает ногу со стороны ахиллова сухожилия, а с другой - со стороны тыла стопы.

Сотрясение (потряхивание) применяется на мышцах конечностей, ягодицах, грудной клетки, таза. Потряхивание на икроножной мышце, например, проводится при согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноге.

Ударные приемы. Похлопывание осуществляется ладонной поверхностью кисти (большой палец прижат) или кистью при слегка согнутых пальцах. Оно выполняется одной или двумя руками попеременно, мягко, в основном на мышцах спины, бедрах, ягодицах.

Поколачивание делается кулаком (его локтевым краем) и кончиками пальцев. Движения следуют одно за другим, сила нанесения удара зависит от места воздействия. Этот вариант вибрации проводится на спине, ягодицах, бедрах, грудной клетке, по ходу кишечника.

Рубление ребром ладони. Пальцы выпрямлены или разведены и при ударе расслаблены так, что удар смягчается. Выполняется одной или двумя руками попеременно и ритмично на мышцах спины, ягодицах, грудной клетке, конечностях. Рубление производится в продольном и поперечном направлениях.

Весь комплекс самомассажа заканчивается поглаживанием.

Самомассаж - это не только гигиеническое средство, с помощью которого ухаживают за телом, но и укрепляют здоровье, поднимают общий тонус организма, предупреждают или снижают наступившее утомление.

Оказания первой медицинской помощи

Студент должен владеть знаниями и приемами оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь - это оперативная помощь пострадавшему при получении травмы или внезапном приступе заболевания, которая оказывается до тех пор, пока не будет возможно получение более квалифицированного медицинского содействия. Существует четыре основных правила оказания первой медицинской помощи при неотложных ситуациях: осмотр места происшествия, первичный осмотр пострадавшего, вызов «скорой помощи», вторичный осмотр пострадавшего.

Осмотр места происшествия.

При осмотре места происшествия обратите внимание на то, что может угрожать жизни пострадавшего, вашей безопасности и безопасности окружающих: оголенные электрические провода, падение обломков, интенсивное дорожное движение, пожар, дым, вредные испарения, неблагоприятные погодные условия, глубина водоема или быстрое течение и многое другое. Если Вам угрожает какая-либо опасность, не приближайтесь к пострадавшему. Немедленно вызовите «скорую помощь» или службу спасения. В ситуации повышенной опасности помощь должна оказываться профессиональными сотрудниками службы «скорой помощи», службы спасения, которые имеют соответствующую подготовку и снаряжение.

Постарайтесь определить характер происшествия. Обратите внимание на детали, которые могли бы вам подсказать вид полученных травм. Они особенно важны, если пострадавший находится без сознания. Посмотрите, нет ли на месте происшествия других пострадавших.

Приблизившись к пострадавшему, постарайтесь успокоить его. Находитесь на уровне его глаз, говорите спокойно, спросите: «Кто Вы?», предложите помощь, проинформируйте о том, что собираетесь делать. Прежде чем приступить к оказанию первой помощи по возможности получите на это разрешение пострадавшего.

Первичный осмотр пострадавшего.

В процессе первичного осмотра необходимо выяснить, в каком состоянии находится дыхательная и сердечно-сосудистая система.

Проверка дыхания. Если пострадавший в бессознательном состоянии, обратите внимание на наличие у него признаков дыхания. Грудь при дыхании должна подниматься и опускаться. Кроме того, необходимо почувствовать дыхание, чтобы убедиться, что человек действительно дышит. Для этого положите свою руку на грудь пострадавшего и визуальным образом наблюдайте за движениями грудной клетки. Время, которое отводится для этого, не должно быть более 5 с. Если пострадавший не дышит, Вы обязаны сделать искусственную вентиляцию легких.

Обеспечение проходимости дыхательных путей. Дыхательными путями являются воздухоносные проходы рта и носа к легким. Любой человек, который в состоянии говорить или издать звук, находится в сознании, и дыхательные пути у него открыты. Если же пострадавший находится без сознания, необходимо убедиться в проходимости его дыхательных путей. Для этого запрокиньте его голову немного назад и приподнимите подбородок. При этом язык перестает закрывать заднюю часть горла, пропуская воздух в легкие. Если в дыхательные пути пострадавшего попало инородное тело, его следует удалить.

Внимание! Прежде чем запрокинуть голову пострадавшего, необходимо обязательно проверить, нет ли у него повреждения шейного отдела позвоночника. Для этого очень осторожно пальцами прощупайте шейный отдел позвоночника.

Проверка пульса. Она включает определение пульса, выявление сильного кровотечения и признаков шокового состояния. Если дыхание отсутствует, следует определить пульс пострадавшего. Для этого нащупайте сонную артерию на его шее со стороны, находящейся ближе к вам. Для обнаружения сонной артерии найдите кадык и сдвиньте пальцы (указательный, средний и безымянный) в углубление между трахеей и длинной боковой линией шеи. При замедленном или слабом сердцебиении пульс бывает трудно определить, поэтому пальцы надо приложить к коже с небольшим давлением. Если вам не удалось нащупать пульс с первого раза, начните снова с кадыка, передвигая пальцы на боковую поверхность шеи. При отсутствии пульса у пострадавшего необходимо проведение реанимационных мероприятий.

Далее у пострадавшего выявляют наличие сильного кровотечения, которое должно быть остановлено как можно быстрее. Иногда у пострадавшего может возникнуть внутреннее кровотечение. Внешнее и внутреннее кровотечения опасны усилением шокового состояния пострадавшего. Шок возникает при большой травме и потере крови; кожа пострадавшего при этом бледная и прохладная при прикосновении.

Если у пострадавшего, который находится без сознания, стали определяться дыхание и пульс, не оставляйте его лежать на спине, за исключением травмы шеи или спины. Переверните пострадавшего на бок, чтобы его дыхательные пути были открыты. В этом положении язык не закрывает дыхательные пути. Кроме того, в этой позе рвотные массы, выделения и кровь могут свободно выходить из ротовой полости, не вызывая закупорки дыхательных путей.

Вызов «скорой помощи».

«Скорая помощь» должна вызываться в любой ситуации. Особенно в случаях: бессознательного состояния или с изменяющимся уровнем сознания; проблем с дыханием (затрудненное дыхание или его отсутствие); непрекращающихся болей или ощущения давления в груди; отсутствия пульса; сильного кровотечения; сильной боли в животе; рвоты с кровью или кровянистыми выделениями (с мочой, мокротой и т.д.); отравления; судорог; сильной головной боли или невнятной речи; травм головы, шеи или спины; вероятности перелома костей; внезапно возникших нарушений движения.

Диспетчеру «Скорой помощи» необходимо сообщить следующую информацию: точное нахождение места происшествия, адрес или местоположение, названия населенного пункта или ближайших пересекающихся улиц (перекрестков или дорог), ориентиры; свои фамилию, имя отчество; что произошло (ДТП, пожар и т.д.); число пострадавших; характер повреждений (боли в груди, затрудненное дыхание, отсутствие пульса, кровотечение и т.п.).

Находясь один на один с пострадавшим, громким голосом позовите на помощь. Крик может привлечь внимание прохожих, которые могли бы вызвать «скорую помощь». Если никто не откликается на ваш крик, постарайтесь сами

как можно быстрее позвонить по телефону «03». После этого возвратитесь к пострадавшему, продолжите оказание первой медицинской помощи.

Вторичный осмотр пострадавшего.

После вызова «скорой помощи» и уверенности в том, что у пострадавшего нет состояний, угрожающих его жизни, переходят к проведению вторичного осмотра. Вновь опросите пострадавшего и присутствующих о случившемся. Проверьте у него признаки жизни и проведите общий осмотр. К признакам жизни относятся: наличие пульса, дыхания, реакция зрачка на свет и уровень сознания. Важность вторичного осмотра заключается в обнаружении проблем, которые не представляют угрозы жизни пострадавшего непосредственно, но могут иметь серьезные последствия, если их оставить без внимания и оказания первой медицинской помощи.

По завершении вторичного осмотра пострадавшего и оказания первой медицинской помощи продолжайте наблюдать за признаками жизни вплоть до прибытия «скорой помощи».

Основные методы исследования функционального состояния студентов

Студент должен уметь самостоятельно провести тестирование функционального состояния студентов, произвести вычисления полученных данных, уметь сделать сравнительную характеристику и соответствующие выводы.

Ниже приведены основные методы исследования функционального состояния студентов.

¹**Индекс Руфье (J)** – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле $J = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) : 10$

²**Проба Штанге.** В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

³**Проба Генчи.** В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Примечание. При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами.

⁴**Тест К. Купера** – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой

⁵**Проба Ромберга.** Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я

поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

⁶**Ортостатическая проба.** Проба с переменной положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

Хронометрирование занятий по физической культуре.

Хронометрирование занятий проводится с целью получения данных об общей моторной плотности урока, значительно уточняющих и углубляющих педагогический анализ занятия.

Выполняя задания, студент заполняет протокол хронометрирования, проводит расчет общей и моторной плотности (в процентах), представляет данные хронометрирования в графическом оформлении и делает письменный анализ плотности занятия.

Хронометраж плотности занятия рекомендуется выполнять вдвоём, один студент наблюдает и сообщает время, затраченное на тот или иной вид деятельности, другой фиксирует эти сведения в протоколе. Для наблюдения выбирают одного ученика, который добросовестно выполняет задания преподавателя.

Общие сведения об уроке следует записывать в протокол до начала занятий. Дальнейшее ведение протокола осуществляется непосредственно на занятиях, причем заполняются только графы: «Виды деятельности» и «Время окончания действия». Секундомер включается со звонком. Хронометрирование проводится по скользящей стрелке секундомера. Обработка данных выполненного хронометрирования проводится после окончания пары.

По характеру работы на занятиях Ф.К. различается несколько видов деятельности преподавателя и учащихся:

- «объяснение» (объяснение преподавателя и показ упражнений);
- «выполнение упражнений» (выполнение учащимися упражнений);
- «отдых» (ожидание учащимися выполнения очередного задания и отдых после выполнения упражнений);

- «организация» (построения, переход от одного вида занятий к другому, подготовка мест занятий, уборка оборудования и инвентаря, а также другие вспомогательные мероприятия).

Все эти виды деятельности входят в категорию рациональных затрат времени и определяют общую плотность занятия.

При проведении пары могут быть случаи, когда затраты времени нельзя назвать рациональными, педагогически оправданными (опоздание учащихся к началу занятия, затянувшаяся подготовка мест занятий, поиск инвентаря и др.) и в этом случае затраты времени определяются как «простой» и не входят в процент плотности.

Общая плотность – отношение рационально затраченного времени к общему времени урока умноженное на 100 %.

Общая плотность полноценного занятия физической культуры должна теоретически приближаться к 100 %. К снижению общей плотности приводят следующие причины:

- неоправданные простои на занятиях (опоздание, несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря и т.п.);
- неподготовленность преподавателя к занятию, непродуманные содержание и организация, приводящие к неизбежной потере времени;
- излишняя и малоэффективная словесная информация для учащихся на уроке;
- нерациональное использование времени из-за неудовлетворительной дисциплины занимающихся, многократных повторений объяснения, команд и распоряжений учителем, замечаний ученикам.

Моторная плотность урока – отношение времени, затраченного на выполнение упражнений (графа 5) к общему времени урока умноженное на 100 %.

В зависимости от типа и двигательной направленности занятия показатели моторной плотности могут изменяться и достигать высокого уровня. Так, моторная плотность на уроках по спортивным играм будет выше моторной плотности на уроках по гимнастике. На уроках совершенствования техники движений и развития двигательных качеств она может достигать 70-80 %. Для уроков направленных на обучение двигательным действиям и формирование знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность учащихся, моторная плотность может находиться на уровне 50 % и ниже. Оптимальной моторной плотностью на роках физической культуры в IV-V классах принято считать плотность, равную 37-49 %; в VI-VIII классах – 50-60 %; в старших – до 70 %.

При вычислении плотности занятия время необходимо перевести в секунды.

Подводя итоги хронометрирования, следует помнить, что сумма всех рациональных и непроизводительных затрат времени должны равняться общей продолжительности урока.

На основе данных хронометрирования дается всесторонний письменный анализ деятельности преподавателя, и оценка его умения правильно и рационально использовать время. Оценивая плотность занятия, необходимо учитывать поставленные перед занятием задачи и условия проведения. Необходимо проанализировать, какие специальные педагогические мероприятия были проведены преподавателем с целью более эффективного использования времени на уроке. В анализе плотности урока нужно конкретно изложить причины, которые обусловили соответствующие показатели. В заключение анализа должны быть внесены предложения по устранению отмеченных недостатков и указаны пути повышения плотности урока.

6. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты специального учебного отделения, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Для оценки успеваемости студентов специального учебного отделения, учитывая различные заболевания, недостатки физического развития, различную степень физической работоспособности и двигательной подготовленности, используется ряд функциональных проб, контрольных упражнений и тестов, а не нормативов, отражающих развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе периода обучения в вузе.

Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в очках определяет кафедра физического воспитания и спорта университета с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

Таблица 32

Контрольные упражнения (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

В висе на шведской стенке сгибание и разгибание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку	130	115	100	85	60

Таблица 33

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	17	15
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке поднимание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку	115	100	85	70	55

Таблица 34

Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения (функциональные пробы)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье ¹ (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге ² (мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи ³ (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
Тест Купера ⁴ (м)	≥1700	1690-1500	1490-1300	1290-1100	1090-900
Проба Ромберга ⁵ (сек)	≥30	15-29	10-14	5-9	≤4
Ортостатическая проба ⁶ (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

При оценке усвоения учебного материала учитывается:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений с учетом характера перенесенного заболевания и состояния здоровья.
3. Умение оценить динамику функциональных показателей и уровень физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля).
4. Участие в основных оздоровительных мероприятиях, организуемых кафедрой физического воспитания и спорта, студенческих научных конференциях. Зачетный комплекс требований и нормативов по каждому году обучения определяется методической группой кафедры физического воспитания и спорта.

Студенты специального учебного отделения (включая освобожденных от практических занятий) в конце каждого семестра представляют презентации и защищают тематические рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. Работа выполняется по теме и по плану, согласованными с преподавателем кафедры физического воспитания и спорта, для чего преподаватели кафедры проводят регулярные консультации. Особое значение имеет первая консультация, когда студент знакомится с методикой написания реферата, подбором литературы и составлением плана. План реферата отражает основное содержание и обеспечивает последовательность изложения материала.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю. В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

Реферат должен иметь: титульный лист, оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или выводы) и список использованной литературы (не менее 3 источников, не позднее 10-летней давности). Объем реферата – до 10 машинописных страниц.

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и освобожденных от практических занятий по физической культуре

1 курс

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.

3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
11. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
12. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
13. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
14. Физическая культура студента.
15. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
16. Организация физического воспитания в вузе.
17. Компоненты физической культуры.
18. Средства физической культуры и спорта.
19. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
20. Общее представление о строении тела человека.
21. Функциональные системы организма.
22. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
23. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
24. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
25. Витамины и их роль в обмене веществ.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
27. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма.
28. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
29. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
30. Здоровый образ жизни студента.
31. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
32. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
33. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
34. Режим труда и отдыха.
35. Гигиенические основы закаливания.

36. Личная гигиена студента и ее составляющие.
37. Профилактика вредных привычек.
38. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
39. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
40. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
41. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
42. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
43. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
44. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
45. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
46. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
47. Типы изменений умственной работоспособности студента.
48. Методические принципы физического воспитания.
49. Средства и методы физического воспитания.
50. Основы обучения движениям.
51. Характеристика и воспитание физических качеств.
52. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
53. Структура учебно-тренировочного занятия.
54. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
55. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
56. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
57. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
58. Значение мышечной релаксации.
59. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
60. Формы занятий физическими упражнениями.
61. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
62. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
63. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
64. Единая спортивная классификация. Календарь спортивных соревнований.

65. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.

66. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

67. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

68. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

69. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

70. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки

2 курс

1. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Организация самостоятельных занятий.

4. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

5. Гигиена самостоятельных занятий.

6. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

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

10. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

11. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

12. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

13. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля

14. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

15. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

16. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.

18. Методика подбора средств ППФП студентов

19. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
20. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
21. Место ППФП в системе физического воспитания.
22. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
23. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
24. Система контроля ППФП студентов.
25. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
26. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
27. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
28. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.
29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника вуза.
30. Назначение и задачи ППФП.
31. Педагогический контроль в ППФП.
32. Формы ППФП.
33. Средства ППФП.
34. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
35. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
36. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
37. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе
38. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
39. Основные виды релаксации.
40. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
41. Основы самомассажа.
42. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
43. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
44. Характеристика производственной физической культуры.
45. Физическая культура в рабочее и свободное время.
46. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
47. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
48. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

49. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

50. Основные формы занятий физическими упражнениями.

51. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

52. Физическая культура и спорт в свободное время бакалавра.

7. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Виды испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) представлены в таблицах 35-40.

Таблица 35

V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Таблица 36

**Рекомендации к недельному двигательному режиму
(не менее 10 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Таблица 37

**VI степень (возрастная группа от 18 до 29 лет)
мужчины**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		от 18 до 24 лет	от 25 до 29 лет

		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного	18	25	30	18	25	30

	оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Таблица 38

**VI степень (возрастная группа от 18 до 29 лет)
женщины**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из веса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Таблица 39

Рекомендации к недельному двигательному режиму для возрастной группы от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Таблица 40

Рекомендации к недельному двигательному режиму для возрастной группы от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Методические рекомендации по выполнению тестов

Выполнение контрольных нормативов (тестов) проводится в соревновательной обстановке на учебных и внеучебных занятиях.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 4x9 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м (9 м) прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 20, 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП:

вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

8. Рывок гири

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без

перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирию вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа

на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

11. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

12. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и

фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

13. Метание теннисного мяча в цель

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

14. Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях,

проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

17. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

19. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим 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.

Практические занятия по физическому воспитанию в специальном медицинском отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом

противопоказаний при различных заболеваниях. Занятия с использованием видов спорта или элементов видов спорта, которые более эффективно развивают физические качества, формируют двигательные навыки, способствуют росту работоспособности. Но наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности.

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов:

- сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь;
- дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких;
- пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит;
- поджелудочной железы: панкреатит;
- почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь;
- кровообращения: лейкозы, анемии;
- эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

В отдельных случаях при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, студенты направляются для обязательных занятий лечебной физкультурой в лечебно-профилактические учреждения.

Занятия по физической культуре студентов осуществляется на учебных и внеучебных занятиях.

Учебные занятия (согласно расписанию) являются основной организационной формой физического воспитания. Именно на учебных занятиях решаются задачи, предусмотренные в программе, планируемые в учебных планах. Но какие бы задачи, ни решались в течение года в специальном учебном отделении, обязательной остается установка на достижение оздоровительного эффекта. Планировать и регулировать функциональную нагрузку следует в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся.

Физические упражнения на внеучебных занятиях выполняются в режиме дня, включающие в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, комплексы упражнений по профилю заболевания.

Самостоятельные занятия студентов по заданию выполняются во внеурочное время в домашних условиях. Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств. Вместе с этим решают индивидуальные задачи, выполняя специальные комплексы по профилю заболевания.

В специальном учебном отделении очень важна методическая подготовка студентов. Этот вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы,

- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания.

- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля - на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем. Усвоение материала определяется по умению составить конспект в соответствии с требованиями ППФП и учетом заболевания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост.: Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина. - Воронеж, 2009. - 34 с.
2. Комплексы физических упражнений для студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации для студентов / сост. Г. П. Галочкин, И. А. Анохина, О. Е. Портнова. - Воронеж, 2004. - 32 с.
3. Абрамова, Т. Б. Кодекс здоровья / Т. Б. Абрамова. - М., 2001. – 126 с.
4. Гоголан, М.А. Как быть здоровым / М. А. Гоголан. - М., 2002. – 126 с.
5. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура / В. И. – М., 2001. 435 с.
6. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека / Н. И. Федюкович. – М., 2002. - 386 с.
7. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры / Ж. К. Холодов. – М., 2001. – 485 с.
8. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М., 2000. – 345 с.
9. Мартынов, С. М. Иллюстрированная энциклопедия массажа / С. М.Мартынов. – М., 2000. – 128 с. – ил.

Оглавление

Введение	6
1. Цели и задачи дисциплины	7
2. Перечень планируемых результатов обучения	7
3. Объем дисциплины	8
4. Содержание дисциплины.....	9
5. Содержание учебных занятий.....	38
5.1. Техника безопасности на занятиях в специальной медицинской группе	38
5.2. Общая физическая подготовка.....	38
5.3. Упражнения для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	40
5.4. Упражнения для студентов с заболеваниями внутренних органов	45
5.5. Упражнения для студентов с заболеваниями органов зрения.....	47
5.6. Содержание учебных занятий для студентов, освобожденных от практических занятий	50
6. Выполнение контрольных нормативов.....	64
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне»	71
8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	84
Библиографический список.....	86

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: «СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ»**

Методические рекомендации
для студентов и преподавателей

**Составители: Елена Вячеславовна Нефедова
Екатерина Александровна Козловцева
Наталья Владимировна Подкуйко**

Отпечатано в авторской редакции

Подписано в печать 2015. Формат 60x84 1/16. Уч. изд. л. ___
Усл. печ. л. _____ Бумага писчая. Тираж 100. Заказ №

Отпечатано: отдел оперативной полиграфии изд-ва учебной
литературы и учебно-методических пособий Воронежского ГАСУ
394006, Воронеж, ул. 20-летия Октября, 84