

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Арзамасский государственный педагогический  
институт им. А.П. Гайдара»**

Е.А. Калюжный

**Методические рекомендации  
к методико-практическим занятиям по дисциплине  
«Физическая культура»**

Арзамас  
АГПИ  
2007

УДК 796(075.8)  
ББК 75 я 73  
К 17

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
ГОУ ВПО « Арзамасский государственный педагогический институт  
им. А. П. Гайдара»

**Калюжный Е.А.**

К 17 Методические рекомендации к методико-практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура»: - Арзамас: АГПИ, 2007. - 28с.

В работе представлены методические рекомендации к методико-практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» в соответствии с Государственным образовательным стандартом 2000 года, для студентов всех специальностей очной формы обучения.

УДК 796(075.8)  
ББК 75 я 73  
К 17

© Калюжный Е.А.  
© Арзамасский государственный  
педагогический институт  
им. А.П. Гайдара, 2007

## ОГЛАВЛЕНИЕ

стр:

Введение .....	4
----------------	---

### **Первый курс:**

Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками (бег, плавание).....	5
Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.....	6
Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки, ближний туризм, и т.д.).....	7
Тема 4. Основы методики самомассажа .....	8
Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.....	9
Тема 6. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности.....	10

### **Второй курс:**

Тема-7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.....	12
Тема-8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы).....	13
Тема-9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (Функциональные пробы) .....	14
Тема-10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.....	15
Тема-11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).....	16
Тема -12. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.....	17
Тема -13. Основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта.....	18

### **Третий курс:**

Тема-14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.....	19
Тема-15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.....	20
Тема -16. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.....	21
Тема-17. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.....	23
Вопросы методико-практического компонента для подготовки к итоговому экзамену.....	24
Список литературы .....	26

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе.

В настоящее время одним из приоритетов образовательной политики государства утверждается оздоровление подрастающего поколения. В осуществлении этого направления ведущее значение приобретает система физического воспитания, основу которой составляет учебный предмет «Физическая культура». Практика работы в этой образовательной области показывает, что социально значимых результатов (при лимите ресурсных возможностей учебного предмета «Физическая культура») можно добиться только при управлении качеством профессиональной деятельности. Такое качество достигается прежде всего наличием достаточной и доступной теоретической, методологической и материальной базы.

Образовательную область «Физическая культура» можно характеризовать как особенную. Это связано с рядом обстоятельств. Во-первых, этот учебный предмет является сквозным для общего среднего образования - от начальных до выпускных ступеней обучения. Во-вторых, учебный предмет «Физическая культура» объемнее по своему содержанию, так как в отличие от других учебных предметов включает не только средства по формированию знаний, умений и навыков, но и средства, обеспечивающие решение задач по физическому развитию и физической подготовке. В-третьих, это учебный предмет является базовым по формированию здорового образа жизни, как учащихся образовательных учреждений, так и будущих специалистов.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

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

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

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Методические рекомендации подробно раскрывают все семнадцать тем методико-практического компонента, имеющих важное значение в представлении студентам разносторонних и многогранных теоретических и методико-практических знаний по предмету «Физическая культура», обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. Вопросы, раскрываемых тем, выносятся обязательным компонентом итогового экзамена по данному предмету.

Методические рекомендации предназначены реализации урочной формы методико-практического компонента под руководством преподавателя; и самостоятельной работы как дополнение к лекционному материалу, методическим и учебно-тренировочным занятиям по предмету « Физическая культура » в условиях высшего педагогического учебного заведения.

### **Тема -1.**

***Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками (бег, плавание)***

***2 часа.***

### **ПЛАН**

1. Определение понятий – движение, единица двигательной активности, гигиеническая норма двигательной активности.
2. Систематизация движений человека.
3. Жизненноважные и специализированные двигательные умения и навыки.
4. Освоение техники бега. Моменты вертикали, передней опоры, отталкивания, полета.
5. Техника бега со старта и на финишном отрезке.
6. Техника плавания различными способами.
7. Упражнения (на суше, на воде) для изучения техники плавания.

### **Задание для самостоятельной работы**

По соответствующим разделам рекомендованной литературы изучить теоретические представления о движении, гигиенической норме двигательной активности, жизненноважных и специализированных двигательных умениях и навыках.

### **Литература:**

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическа культура студента. Учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. Пособие. М.:ООО«Изд.АСТ», 2003.-526с.
3. Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: «Академия», - 2002.-384с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.
5. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

### **Методические рекомендации**

При подготовке к занятию необходимо выяснить суть определений – единица двигательной активности человека, локомоторный аппарат, возрастнополовая дифференциация двигательной активности. Представлять разницу между жизненно важными и специализированными двигательными умениями и навыками. Представлять динамические единицы техники гладкого бега. Знать разновидности стилей плавания – кроль, брас, баттерфляй, способы плавания на спине. Необходимо выяснить особенности специализированных упражнений для разучивания и закрепления техники плавания различными стилями.

#### **Тема 2.**

***Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции*** **2 часа.**

### **ПЛАН**

1. Психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, усталость, утомление, переутомление.
2. Методологии контроля реактивности вегетативной нервной системы.
3. Методы направленной коррекции физического состояния средствами физической культуры.
4. Субъективный портрет самооценки функциональной адаптации.

### **Задание для самостоятельной работы**

По рекомендованной литературе разобрать сопряженное определение психофизической характеристики труда. Уяснить суть понятий работоспособности, усталости, утомления и переутомления. Изучить способы определения работоспособности организма человека.

### **Литература:**

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Богомолова Е.С. Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г. Оценка физического развития детей и подростков.- Н.Новгород: Изд. «НГМА», 2006.-260с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.- М.: « Академия», 2000.-288с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. -М.: Просвещение, 2002. -380с.
5. Дубровский В.И. Валеология. -М.: Флинта, 1999.-287с.
6. Калужный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент. Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/ Д: Феникс, 2002.- 384с.
8. Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы. Учебно- методическое пособие.- Н.Новгород: НГЦ, 2004.- 235с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы необходимо научиться четко определять уровень работоспособности как по субъективным так и по объективным признакам. Уметь провести тестирование реактивности основных функциональных систем. Академично проанализировать уровень психофизического состояния. Провести направленную коррекцию физического и психофизического состояния средствами физической культуры, посредством упражнений постизометрической релаксации, динамических упражнений, дыхательных упражнений, спортивно-прикладных упражнений и водных процедур. Уметь составить субъективный портрет самооценки функциональной адаптации как в одномоментном так и в проспективном плане.

### **Тема 3.**

***Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью*** **2 часа.**

### **ПЛАН**

1. Содержательные основы оздоровительно-рекреативной физической культуры.
2. Психо-физическая рекреация в зачетно- экзаменационный период.
3. Закаливание. Водные, воздушные процедуры. Психосаморегуляция.
4. Дыхательные упражнения, комплекс дыхательной гимнастики, медленный бег, плавание, прогулки, ближний туризм.

### **Задание для самостоятельной работы**

На основании рекомендуемой литературы изучить содержательные основы рекреативной физической культуры и оздоровительно-рекреативной физической культуры. Ознакомиться с определением психо-физической рекреации в зачетно-экзаменационный период и вариантами психосаморегуляции.

### **Литература:**

1. Залетаев И.П., Шиянов В.П. Физическая культура. - М.: Высш. шк., 1984. – 287с.
2. Калюжный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент. Арзамас «АГПИ», 2006.-120с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер.- М.: ООО «Омега-Л», 2004.- 160с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. пособие.- М.:ООО«Изд.АСТ», 2003.-526с.
5. Под ред. Ю.Д. Железняк. Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование. М.: «Академия», 2002.-384с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.
7. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии.- Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения темы данного занятия необходимо получить теоретические и методические знания в области реабилитологии и операционально овладеть методами рекреативной физической культуры. Методологически ознакомиться с возможностями психосаморегуляции; особенностями солнечного, воздушного и водного закаливания. Детально проработать методики разнообразных водных процедур, усвоить их доступность и эффективность.

### **Тема 4.**

#### ***Основы методики самомассажа***

***2 часа.***

### **ПЛАН**

1. Физиологические особенности воздействия массажа на организм человека. Виды массажа.
2. Характеристика массажа и самомассажа.
3. Основные массажные приемы.
4. Частные методики самомассажа.
5. Дифференциация массажных приемов в зависимости от поставленных задач.



### **Задание для самостоятельной работы**

Изучив рекомендованный материал ответьте на следующие вопросы:

- Какие виды массажа актуальны и современны?
- Перечислите основные приемы массажа?
- Охарактеризуйте концепции классического массажа и самомассажа?
- Из каких частных методик выстраивается концепция общего самомассажа?
- В чем выражается положительное влияние массажа на организм в целом и на ЦНС в частности?

### **Литература:**

1. Георгиева С.А. Физиология человека.- М.: Медицина, 1981.-480с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина.- М.: Просвещение, 2002.-380с.
3. Дубровский В.И. Валеология.- М.: Флинта, 1999.-287с.
4. Дубровский В.И. Все виды массажа.- М.: Мол.гвардия, 1993.-428с.
5. Калюжный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
6. Рапацевич Е.С. Психолого- педагогический словарь.- Минск: «Современное слово», 2006.-928с.
7. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ.сред.и высш.учебных заведений.- М.: «Владос-Пресс»,2002.-608 с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы необходимо разобрать и усвоить медико-биологические концепции положительного влияния массажа на организм человека. Получить четкое представление о противопоказаниях к проведению массажа. Овладеть техникой основных массажных приемов, как при классическом массаже так и при проведении сеанса самомассажа. Понимать различия между гигиеническим, восстановительным и тонизирующим самомассажем.

### **Тема 5.**

#### ***Методика корригирующей гимнастики для глаз***

***2 часа.***

#### **ПЛАН**

1. Специфика труда студента, преподавателя и воздействие ее на зрительный анализатор.
2. Медико-биологическое обоснование решаемых задач при реализации корригирующей гимнастики для глаз.
3. Классификация спецупражнений выполняемых при утомлении глаз.
4. Дифференциация комплексов упражнений для снятия утомления зрительного анализатора.

### **Задание для самостоятельной работы**

Изучить вопросы особенности специфики труда преподавателя и взаимобусловленности необходимости активной саморегуляции посредством снятия утомления со зрительного анализатора, мимической мускулатуры, мышц шейно-воротниковой зоны. Ознакомиться несколькими вариантами комплексов гимнастики для снятия зрительного утомления.

### **Литература:**

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие.- М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина.- М.: Просвещение, 2002. -380с.
3. Дубровский В.И. Валеология.- М.: Флинта, 1999.-287с.
4. Дубровский В.И. Все виды массажа.- М. : Мол.гвардия, 1993.-428с.
5. Калюжный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006. -120с.
6. Рапацевич Е.С. Психолого- педагогический словарь.- Минск: «Современное слово», 2006.-928с.
7. Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы/ Учебно-методическое пособие.- Н.Новгород: НГЦ, 2004.- 235с.
8. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии.- Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы необходимо получить представления о положительном воздействии корригирующей гимнастики для глаз на вегетативную и центральную нервную системы. Определить и уяснить частные задачи решаемые в следствие активизации микроциркуляции глазного яблока. Уметь выстроить комплекс корригирующей гимнастики и сопоставить упражнения с дыхательной гимнастикой, акупрессурой и пальмингом. Методологически и детально разучить два варианта комплексов корригирующей гимнастики для глаз для снятия зрительного утомления.

### **Тема 6.**

***Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности*** **2 часа.**

### **ПЛАН**

1. Дифференциация общеразвивающих и специализированных упражнений.
2. Логичность и закономерность распределения упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики.

3. Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики в градации пола.
4. Прикладные упражнения.
5. Акробатические упражнения.
6. Упражнения на гимнастических снарядах. Стойки.

### **Задание для самостоятельной работы**

По разделам рекомендуемой литературы изучить основные положения методик составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности. Разобрать основные положения и различия концепций утренней гигиенической, и общеразвивающей и прикладной гимнастик.

### **Литература:**

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие.- М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура.- Ростов-/Д: Феникс, 2003.- 384с.
3. Залетаев И.П., Шиянов В.П. Физическая культура.- М.: Высш. шк., 1984.- 287с.
4. Калюжный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер.- М.: ООО « Омега-Л», 2004.- 160с.
6. Под. Ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: Учебник.- М.: Гардарики, 2005.-448с.
7. Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы. Учебно-методическое пособие.- Н.Новгород: НГЦ, 2004.- 235с.
8. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии.- Ростов н/Д: «Феникс», 2005. -432с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы необходимо изучить и усвоить определения и назначения разных гимнастических комплексов. Важно четко представлять концепцию распределения упражнений в утреннем гигиеническом комплексе. Уметь составить собственный комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом субъективных функциональных характеристик и уровня физического здоровья. Разобрать и детализировать основные моменты выполнения и систематизировать комплексы гимнастических упражнений прикладной, акробатической направленности, а также упражнения на снарядах, кувырки, стойки.

## **Тема -7.**

### **Методы оценки и коррекции осанки и телосложения**

**2 часа.**

#### **ПЛАН**

1. Методы оценки физического развития. Соматоскопия. Соматометрия.
2. Дифференциация формы грудной клетки и типа телосложения.
3. Форма стопы и форма ног.
4. Осанка. Лордоз. Кифоз. Сколиоз.
5. Концептуальность коррекции осанки и телосложения.

#### **Задание для самостоятельной работы**

По рекомендуемой литературе разобрать понятие и критерии нормальности физического развития. Ознакомится с понятием соматоскопия и способами определения физического развития человека. Представлять критерии оптимума и функциональных отклонений морфологического развития человека в возрастнополовой градации.

#### **Литература:**

1. Богомолова Е.С., Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г., Матвеева Н.А. Оценочные таблицы физического развития детей и подростков Нижнего Новгорода. - Н.Новгород: ООО «КиТиздат», 2004.-57с.
2. Богомолова Е.С., Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г. Оценка физического развития детей и подростков.- Н.Новгород: Изд «НГМА», 2006.-260с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина.- М.: Просвещение, 2002. -380с.
4. Дубровский В.И. Валеология.- М.: Флинта, 1999.-287с.
5. Калужный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.

#### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы на основании результатов операционального усвоения и реализации соматоскопического и соматометрического исследования уметь оценить уровень физического здоровья индивида. Дать заключение об адекватности развития опорно-двигательного аппарата по критериям нормы позвоночного столба, формы стопы, ног, развитию грудной клетки и типу телосложения. Уметь практически дифференцировать такие категории как телосложение, конституция, развитие мускулатуры, нормостения, астения, гиперстения, лордоз, кифоз, сколиоз; физиологическая норма, функциональное отклонение, предпатологическое состояние, патология.

## **Тема-8.**

### **Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. (стандарты, программы, формулы)**

**2 часа.**

#### **ПЛАН**

1. Здоровье - его понятие в системе здравоохранения.
2. Физическое здоровье - концепция понятия, анализ, самоанализ.
3. Методология антропометрических, стоматоскопических и функциональных измерений.
4. Вторичные коэффициенты, центильное шкалирование, субъективный профиль физического здоровья (стандарты, программы, формулы).

#### **Задание для самостоятельной работы**

По рекомендованной литературе уяснить суть понятия здоровье, систематизировать понятия состояние физического, нервно-психического и социального здоровья. Ознакомиться с методологией антропометрических измерений и приведением их в систему с региональными нормативами морфофункциональных центильных шкал. Научиться выявлять комплексные характеристики показателей физического здоровья по производным величинам и вторичным коэффициентам.

#### **Литература:**

1. Богомолова Е.С. Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г. Оценка физического развития детей и подростков.- Н.Новгород: Изд. «НГМА», 2006.-260с.
2. Георгиева С.А., Белкина Н.В. Физиология человека.- М.: Медицина,1981.-480с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: « Академия», 2000.-288с.
4. Дубровский В.И. Валеология.- М.: Флинта, 1999.-287с.
5. Калужный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.

#### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы, на основании корректно и методологически грамотно полученных абсолютных морфофункциональных величин критериев физического развития, уметь четко оценить индивидуальное здоровье учащихся. Результативно и технически грамотно уметь пользоваться инструментальными методами диагностики. Уметь составить комбинационную таблицу индивидуальных и групповых морфофункциональных параметров. Проводить вариационное сравнение полученных результатов с региональным нормативом уровня физического развития в градации по половому и возрастному признакам. Компетентно составить комплексную обобщенную картину уровня физического здоровья ученика с учетом показателей физического развития, физической подготовленности и функциональной реактивности.

## **Тема-9.**

### **Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)**

**2 часа.**

#### **ПЛАН**

1. Плановый и оперативный контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
2. Функциональные тесты со стандартной физической нагрузкой.
3. Индивидуальный профиль функциональной реактивности сердечно-сосудистой системы и вегетативной нервной системы как основополагающий показатель физического здоровья.

#### **Задание для самостоятельной работы**

По материалам рекомендованной литературы изучить основные моменты механизма ответной реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку различного характера. Представлять морфологию и функционирование вегетативной нервной системы как одного из основных компонентов центральной нервной системы. Знать взаимообусловленность активизации основных отделов вегетативной нервной системы с деятельностью сердечно-сосудистой системы. Уметь охарактеризовать тесты субмаксимальные и тесты на восстановление.

#### **Литература:**

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.- М.: «Академия», 2000.-288с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина.- М.: Просвещение, 2002. -380с.
3. Дубровский В.И. Валеология.- М.: Флинта, 1999.-287с.
4. Калюжный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
5. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. пособие.- М.:ООО«Изд.АСТ», 2003.-526с.
6. Под ред. Ю.Д. Железняк. Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование.- М.: «Академия», 2002.-384с.
7. Под. Ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: Учебник.- М.: Гардарики, 2005.-448с.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ.сред.и высш.учебных заведений.- М.: « Владос-Пресс»,2002.-608 с.

#### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы студенты должны знать и уметь как посредством традиционных функциональных тестов осуществлять оперативный контроль за состоянием вегетативной нервной и сердечно-сосудистой систем ученика. Знать и методологически грамотно провести несколько вариаций тестов на восстановление и субмаксимальных тестов. Провести анализ функционального состояния с учетом комплекса субъективных особенностей ученика,

таких как пол, возраст, морфологическое развитие, физическая подготовленность, отягощенность анамнеза, психоэмоциональное состояние и др.

### **Тема-10.**

#### **Методика проведения учебно-тренировочного занятия**

**2 часа.**

#### **ПЛАН**

1. Урочная форма учебно-тренировочного занятия.
2. Особенности основных составных частей урока физического воспитания: подготовительной, основной, заключительной.
3. Градация урочных форм занятий физического воспитания по признакам: по признаку основной направленности, по признаку решаемых задач, по признаку вида спорта.
4. Контрольные уроки. Тесты, контрольные задания, как способы оперативного контроля.

#### **Задание для самостоятельной работы**

В результате анализа рекомендуемой литературы изучить формы физвоспитания. Акцентировать свое внимание на урочной форме физвоспитания, проанализировать возможности неурочной формы. Получить представление градации уроков физвоспитания по признаку основной направленности и признаку решаемых задач.

Ознакомиться со специфическими и общепедагогическими методами и методическими принципами физического воспитания.

Изучить технику оперативного и итогового контроля уровня основных физических качеств. Усвоить способы контроля общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности

#### **Литература:**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура.- Ростов-/Д: Феникс, 2003.- 384с.
2. Залетаев И.П., Шиянов В.П. Физическая культура.- М.: Высш. шк., 1984. – 287с.
3. Калужный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер.- М.: ООО « Омега-Л», 2004.- 160с.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика.- Ростов н/ Д: Феникс, 2002.- 384с.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. пособие.- М.:ООО«Изд.АСТ», 2003.-526с.
7. Физическая культура студента: Учебник / Под. Ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2005.-448с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.

9. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии.- Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы необходимо усвоить основные положения методики проведения учебно-тренировочного занятия. Дифференцировать урок физвоспитания по признакам решаемых задач и признаку видов спорта, в аспекте основной направленности урока. Уметь различать общепедагогические и специализированные методы физвоспитания с учетом основных методических принципов. Уметь организовывать и проводить оперативный и лонгитудинальный контроль за состоянием общей физической подготовленности учащихся, специальной физической подготовленности, технической и тактической подготовленности в программных видах спорта.

#### **Тема-11.**

***Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта  
(тесты, контрольные задания) 2 часа.***

### **ПЛАН**

1. Осуществление педагогического контроля за состоянием общей и специальной физической подготовленности.
2. Наблюдение и анализ соревновательных и тренировочных воздействий.
3. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
4. Специальные контрольные задания свойственные разделу физического воспитания «гимнастика».

### **Задание для самостоятельной работы**

По анализу рекомендуемой литературы изучить особенности педагогического контроля и учета в физическом воспитании. Усвоить пять видов педагогического контроля: 1.предварительный контроль; 2.оперативный контроль; 3.текущий контроль; 4.этапный контроль; 5.итоговый контроль. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Оценка специальной физической, технической и тактической подготовленности. Журнал учета занятий, дневник спортсмена, дневник самоконтроля. Ознакомиться с характеристикой гимнастики, её видов и разновидностей. Контрольные задания, тесты в основных разделах гимнастики таких как – строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения художественной гимнастики.



### **Литература:**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура.- Ростов-/Д: Феникс, 2003.- 384с.
2. Залетаев И.П., Шиянов В.П. Физическая культура.- М.: Высш. шк., 1984. – 287с.
3. Калюжный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер.- М.: ООО « Омега-Л», 2004.- 160с.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика.- Ростов н/ Д: Феникс, 2002.- 384с.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. пособие. М.: ООО «Изд.АСТ», 2003.-526с.
7. Физическая культура студента: Учебник / Под. Ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2005.-448с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.
9. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии.- Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

### **Методические рекомендации**

В результате изучения данной темы необходимо усвоить основные положения методики проведения контрольных упражнений. Дифференцировать уровни и виды контроля, как в подготовленности спортсмена, так и самоконтроля физкультурника. Дневник самоконтроля, объективные и субъективные критерии специальной физической подготовленности. Специальные контрольные задания при оценке гимнастических способностей. Строевые упражнения: построения, перестроения, передвижения, размыкания, смыкания. Прикладные упражнения- ходьба, бег их разновидности, упражнения в равновесии, упражнения в метании, упражнения в лазании и перелезании, упражнения в переползании, упражнения в поднимании переносе груза. Акробатические упражнения: перекаты и кувырки, перевороты, стойки. Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на перекладине, упражнения на брусьях, упражнения на бревне. Прыжки.

### **Тема -12.**

***Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств***

***2 часа.***

### **ПЛАН**

1. Воспитание физических качеств. Физическая подготовка.
2. Коррекция нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
3. Порог аэробно- анаэробного обмена.
4. Методики воспитания выносливости, силы, скорости, координации, гибкости.

### **Задание для самостоятельной работы**

При анализе первоисточников, согласно теории и методики физического воспитания, усвоить определения физической подготовки как результата педагогического процесса и процесса самосовершенствования. Представить характеристики основных физических качеств в контексте жизненноважных двигательных умений и навыков, как показателей физической подготовленности. Дать определение градации уровней физических нагрузок по показателям частоты сердечных сокращений.

### **Литература:**

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие.- М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Просвещение, 2002. - 380с.
3. Дубровский В.И. Валеология.- М.: Флинта, 1999.-287с.
4. Калюжный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер.- М.: ООО « Омега-Л», 2004.- 160с.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика.- Ростов н/ Д: Феникс, 2002.- 384с.
7. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. пособие. М.:ООО«Изд.АСТ», 2003.-526с.
8. Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы. Учебно-методическое пособие.- Н.Новгород: НГЦ, 2004.- 235с.
9. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии.- Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

### **Методические рекомендации.**

В результате изучения данной темы необходимо освоить и овладеть методиками и уникальными аспектами методик воспитания отдельных физических качеств. Дифференцировать понятия физическая подготовка и физическая подготовленность, аэробное дыхание, анаэробное дыхание, порог аэробно-анаэробного обмена. Владеть специализированными методами физического воспитания при воспитании выносливости: метод регламентированного упражнения, метод переменного упражнения, интервальный метод; при воспитании силы- метод неопредельных отягощений с предельным числом повторений, метод максимальных усилий, метод статических усилий, упражнения с отягощениями. Специализированных комплексов при воспитании скорости, гибкости, координации.

## **Тема -13.**

### ***Основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта***

**2 часа.**

#### **ПЛАН**

1. Специфика волейбола. Официальные разновидности волейбола.
2. Правила игры (площадка, состав команды, счет, подача, жесты судьи).
3. Требования безопасности необходимые при проведении соревнований по волейболу.

#### **Задание для самостоятельной работы**

В результате ознакомления с рекомендованной литературой изучить историю возникновения и развития волейбола как вида спорта. Определить основные физические качества играющие ведущую роль в успешной реализации данной командной игры. Знать четкие характеристики разметки игрового поля, размеры и высоту разделительной сетки, физические параметры мяча. Расположение игроков на поле, основные правила игры и правила проведения соревнований по волейболу.

#### **Литература:**

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическа культура студента. Учеб. пособие.- М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура.- Ростов-/Д: Феникс, 2003.- 384с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под. Ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2005.-448с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.
5. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии.- Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

#### **Методические рекомендации**

В результате изучения темы данного занятия необходимо закрепить методологические знания в организации и проведении как отдельной игры так и соревнований по волейболу. Необходимо четко знать и владеть всеми правилами игры в индивидуальном и командном форматах. Уметь формировать и совершенствовать главенствующие физические качества в данной игре. Знать требования безопасности при проведении соревнований по волейболу. Владеть языком жестов судьи.

## **Тема-14.**

### ***Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом***

**2 часа.**

#### **ПЛАН**

1. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.
2. Основы психорегуляции в спорте. Методы гетерорегуляции и ауторегуляции.
3. Утомление, фрустрация, избыточное нервно-психическое напряжение.

#### **Задание для самостоятельной работы**

По результатам работы с первоисточниками подготовить ответы на вопросы: что входит в понятие- психологическое обеспечение спортивной деятельности; - что такое психодиагностика, - психологическая подготовка. Дать определение - основам психорегуляции в спорте, в контексте методов гетерорегуляции и ауторегуляции.

#### **Литература:**

1. Гогунев Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.- М.: « Академия», 2000.-288с.
2. Дубровский В.И. Валеология.- М.: Флинта, 1999.-287с.
3. Дубровский В.И. Все виды массажа.- М.: Мол.гвардия, 1993.-428с.
4. Калужный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер.- М.: ООО « Омега-Л», 2004.- 160с.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. Ростов н/ Д: Феникс, 2002.- 384с.
7. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. пособие. М.:ООО «Изд.АСТ», 2003.-526с.

#### **Методические рекомендации.**

В результате изучения данной темы овладеть методами регулирования психоэмоционального состояния, применяемыми при занятиях физической культуры и спортом. Уметь объяснить методы психологического обеспечения спортивной деятельности. Овладеть методиками, гетерорегуляции и ауторегуляции, оптимизации как эрготропной так и трофотропной систем организма. Уметь дифференциально продиагностировать избыточное нервно-психическое напряжение, фрустрацию, утомление и переутомление, провести компенсационную терапию педагогическими методами.

## **Тема-15.**

### **Средства и методы мышечной релаксации в спорте**

**2 часа.**

#### **ПЛАН**

1. Взаимосвязь устойчивости к нагрузкам от особенностей процессов восстановления.
2. Средства мышечной релаксации применяемые в спорте.
3. Доступные методы релаксации восстановления мышечной сферы, взаимосвязь с тонусом вегетативной нервной системы.

#### **Задание для самостоятельной работы**

При самоподготовке разбирать физиологические характеристики мышечного утомления на цитологическом, тканевом, органном и системном уровнях. Уметь определять причины утомления и возможности оптимизации снятия мышечного утомления как в спорте так и в производственной сфере. Ознакомиться с методами и средствами мышечной релаксации в спорте.

#### **Литература:**

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина.- М.: Просвещение, 2002. -380с.
2. Дубровский В.И. Валеология.- М.: Флинта, 1999.-287с.
3. Дубровский В.И. Все виды массажа.- М.: Мол.гвардия, 1993.-428с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-/Д: Феникс, 2003.- 384с.
5. Калюжный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов н/ Д: Феникс, 2002.- 384с.
7. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. пособие.- М.:ООО «Изд.АСТ», 2003.-526с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.
9. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии.- Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

#### **Методические рекомендации**

По предложенным первоисточникам повторить концепции метаболизма миоцитов при их активизации и экскурсии продуктов распада на тканевом и сосудистом уровнях. Усвоить концепцию взаимосвязи, устойчивости организма к нагрузкам в зависимости от способности организма к восстановлению. Взаимосвязь периферии и центра в решении задач по восстановлению работоспособности организма. Разбор и доведение частных методов используемых при реализации различных средств восстановления, таких как воздух, вода, электропроцедуры, массаж.

## **Тема -16.**

### **Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки**

**2 часа.**

#### **ПЛАН**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка- цель, задачи, возможности.
2. Урок – основная форма профессионально-прикладной физической подготовки. Спортивно-прикладные соревнования, специализированная физическая зарядка. Самостоятельные занятия.
3. Концепции дыхательных упражнений, комплекса упражнений «Легкая голова», самомассажа головы и лица.

#### **Задание для самостоятельной работы**

В результате освоения рекомендуемой литературы ознакомиться с понятием профессионально-прикладной физической подготовки. С целью и задачами решаемыми при включении профессионально-прикладной физической подготовки в контекст учебно-тренировочного процесса. С конкретными приемами, упражнениями и комплексами упражнений, отвечающим требованиям и решениям задач профессионально-прикладной физической подготовки.

#### **Литература:**

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие.- М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Дубровский В.И. Валеология.- М.: Флинта, 1999.-287с.
3. Дубровский В.И. Все виды массажа.- М. : Мол.гвардия, 1993.-428с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура.- Ростов-/Д: Феникс, 2003.- 384с.
5. Калюжный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер.- М.: ООО « Омега-Л», 2004.- 160с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика.- Ростов н/ Д: Феникс, 2002.- 384с.
8. Физическая культура студента: Учебник / Под. Ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2005.-448с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.

#### **Методические рекомендации**

В результате изучения темы данного занятия необходимо иметь четкое представление о цели и задачах, решаемых в процессе реализации компонента профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь операционально и в спектре использовать дыхательные упражнения, упражнения постизометрической релаксации, диафрагмальное дыхание, самомассаж головы и лица как эле-

ментов специализированных факторов, повышающих работоспособность, снижающих утомление и повышающих производительность труда.

### **Тема-17.**

#### ***Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда***

**2 часа.**

#### **ПЛАН**

1. Производственная физическая культура, производственная гимнастика в заданных условиях труда.
2. Методика составления комплексов производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка, микропауза, послерабочее восстановление.
3. Труд, утомление, переутомление, работоспособность, релаксация, восстановление. Физиологическая концепция смещения доминант (восстановления) И.П. Павлова.

#### **Задание для самостоятельной работы**

Изучить основные принципы составления производственной гимнастики как компонента производственной физической культуры. Ознакомиться с проекцией ряда гимнастических комплексов в течении рабочего дня. Выяснить эффективность применения производственной гимнастики на производстве.

#### **Литература:**

1. Калюжный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас «АГПИ» - 2006.-120с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика.- Ростов н/ Д: Феникс, 2002.- 384с.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. Пособие.- М.:ООО«Изд.АСТ», 2003.-526с.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под. Ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2005.-448с.
5. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ.сред.и высш.учебных заведений.- М.: « Владос-Пресс», 2002.-608 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.

#### **Методические рекомендации**

Довести до уровня двигательного умения и навыка выполнение комплексов производственной гимнастики – вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка, микропауза, послерабочее восстановление. Реализовать методику составления комплексов производственной гимнастики. Обсудить и усвоить логичность построения комплекса по принципу – упражнения органи-

зующего характера, для мышц туловища и рук, общего воздействия, для туловища и ног, профилактического характера, на точность движений, на координацию движений. Выяснить логичность разницы между комплексами физкультурминуток общего воздействия, для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса, снятия утомления с туловища и ног.

### **Вопросы методико-практического компонента для подготовки к итоговому экзамену:**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками, на примере бега.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками, на примере плавания.
3. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
4. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
5. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.
6. Методы регулирования психоэмоционального состояния применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
7. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной направленностью.
8. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с рекреативной и восстановительной направленностью.
9. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
10. Методика массажа.
11. Методика самомассажа.
12. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Средства и методы воспитания телосложения и осанки.
14. Методы определения интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений: нулевая, первая, вторая, третья тренировочные зоны.
15. Физическая работоспособность как показатель «физического уровня здоровья» и методика её определения.
16. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
17. Примеры методик, помогающих овладевать жизненно необходимыми умениями и навыками. Двигательные умения и навыки как «двигательные функциональные системы».
18. Методика самооценки «количества здоровья». Физическая работоспособность как важный компонент «физического уровня здоровья».
19. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
20. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.
21. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
22. Методика самоконтроля и физического развития как основополагаю-



- щего фактора состояния здоровья.
23. Сущность и классификация функциональных проб, методики их применение при самоконтроле.
  24. Методы самодиагностики и оценки физического развития, физической подготовленности и физического уровня здоровья студентов.
  25. Методика проведения учебно-тренировочного занятия, урочная и внеурочная формы.
  26. Методы самооценки специальной физической и спортивной (тактической, психической) подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
  27. Методические основы производственной физической культуры.
  28. Методика составления комплексов производственной гимнастики в связи с условиями труда.
  29. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
  30. Основные формы и средства ППФ (профессионально-прикладной физической подготовки) учителя средней школы. ППФП как компонент физической культуры и разновидность специальной физической подготовки.
  31. ППФП, её цели, задачи, место в современной системе физвоспитания. Основные и дополнительные факторы определяющие конкретное содержание ППФП преподавателя.
  32. ППФП будущих специалистов- выпускников факультета. Условия их труда характер труда, психофизические нагрузки, бюджет рабочего времени особенности утомления и динамика работоспособности в течении рабочего дня недели, сезона.
  33. Методика проведения учебно-тренировочного занятия, урочная и внеурочная формы.
  34. Методы самооценки специальной физической и спортивной (тактической психической) подготовленности по избранному виду спорта (тесты контрольные задания).
  35. «Производственная физическая культура», её цели, задачи, методические основы. Принципы и методы проведения производственной гимнастики.
  36. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
  37. Методические основы производственной физической культуры.
  38. Методика составления комплексов производственной гимнастики в связи с условиями труда.
  39. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
  40. Объективные и субъективные методики тестирования избыточного нервно-психического напряжения и методики психорегуляции.

## Список литературы :

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие.-М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Богомолова Е.С., Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г., Матвеева Н.А. Оценочные таблицы физического развития детей и подростков Нижнего Новгорода.- Н.Новгород: ООО «КиТиздат», 2004.-57с.
3. Богомолова Е.С. Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г. Оценка физического развития детей и подростков.- Н.Новгород: Изд «НГМА», 2006.-260с.
4. Георгиева С.А. Физиология человека.- М.: Медицина, 1981.-480с.
5. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.- М.: « Академия», 2000.-288с.
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина.-М.: Просвещение, 2002. -380с.
7. Дубровский В.И. Валеология.- М.: Флинта, 1999.-287с.
8. Дубровский В.И. Все виды массажа.- М. : Мол.гвардия, 1993.-428с.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура.- Ростов-/Д: Феникс, 2003.- 384с.
- 10.Единая Всероссийская Спортивная Классификация 2003-2006 гг. Часть-3.- М.: Сов.Спорт, 2003.-68с.
- 11.Залетаев И.П., Шиянов В.П. Физическая культура.- М.: Высш. шк., 1984. - 287с.
- 12.Калужный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
- 13.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер.- М.: ООО « Омега-Л», 2004.- 160с.
- 14.Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов н/ Д: Феникс, 2002.- 384с.
- 15.Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. пособие. М.: ООО «Изд.АСТ», 2003.-526с.
- 16.Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: «Академия», - 2002.-384с.
17. Физическая культура студента: Учебник / Под. Ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2005.-448с.
- 18.Рапацевич Е.С. Психолого- педагогический словарь.- Минск: «Современное слово», 2006.-928с.
- 19.Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ.сред.и высш.учебных заведений.- М.: « Владос-Пресс», 2002.-608 с.
- 20.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.
- 21.Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы. Учебно-методическое пособие.- Н.Новгород: НГЦ, 2004.- 235с.
- 22.Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии.- Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.

23. Электронная библиотека ГОУ ВПО « АГПИ им. А.П. Гайдара» порталы :
- Физическая культура; Медицинские науки. Комплект учебно-методических пособий по предмету «Физическая культура »: 1. «Введение в теорию физической культуры», 2. «Основы Лечебной Физической культуры», 3. « Профессионально- прикладная и производственная физическая культура», 4. « Компьютер и Здоровье».

Учебное издание  
Калюжный Е.А.

Методические рекомендации  
к методико-практическим занятиям по дисциплине  
«Физическая культура»

В авторской редакции  
Технический редактор С.П. Никонов  
Вёрстка, оформление и вывод оригинала макета  
Калюжный Е.А.

Лицензия ИД №04436 от 03.04.2001. Подписано в печать 31.05.2007  
Формат 60х84/16 Усл. печ. л. 1,6 Тираж 150 экз. Заказ №

Издатель:  
Арзамасский государственный педагогический институт  
им. А.П. Гайдара  
607220 г. Арзамас Нижегородской области, ул. К. Маркса, 36

Участок оперативной печати АГПИ  
607220 г. Арзамас Нижегородской области, ул. К. Маркса, 36