МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СЕВАТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА «ФИЗВОСПИТАНИЕ И СПОРТ»

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

**С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**

**Часть 2**

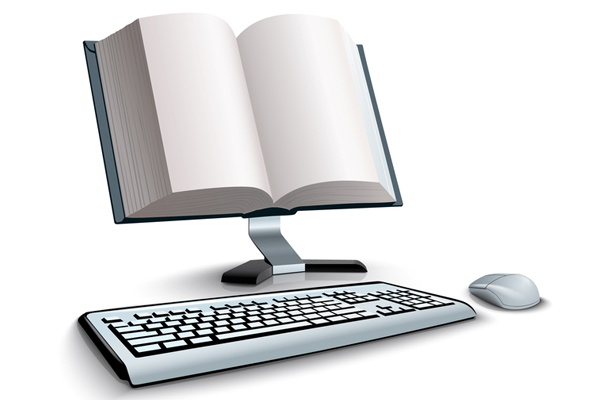
Методические рекомендации к теоретическим и практическим занятиям

для студентов с ОВЗ

всех направлений подготовки

дневной формы обучения

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»



Севастополь

2019

УДК 378.322.1-052:796(076.1)

ББК 75.1я73

Т 32

**Т 32 Темы рефератов для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Часть 2** : методические рекомендации к теоретическим и практическим занятиям для студентов с ОВЗ всех направлений подготовки дневной формы обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / сост. ст. преп. Созинова О. В., ст. преп. Русинова А. В., ст. преп. Имамутдинова О. В. – Севастополь : [Изд-во Севастопольского государственного университета], 2019. – 44 с. – Текст (визуальный) : электронный

**Цель методических рекомендаций:** оказать теоретическую и методическую помощь студентам с ОВЗ, имеющим временное или постоянное освобождение от групповых практических занятий по физической культуре в получении теоретических знаний по предмету «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Методические рекомендации рассмотрены и утверждены на заседании кафедры физического воспитания и спорта Севастопольского государственного университета (протокол № 5 от 10. 12. 2019 г.).

Рецензент: доцент кафедры физической культуры Севастопольского экономико-гуманитарного института, к.п.н. Н.Т. Строшкова

УДК 378.322.1-052:796(076.1)

ББК 75.1я73

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Требования к выполнению рефератов для студентов СМГ | 5 |
| 1.1. | Рекомендации для подготовки и оформления рефератов | 5 |
| 2. | Темы рефератов | 10 |
|  | Тема№1.Теоретические основы физического воспитания | 10 |
|  | Тема№2.Система физического воспитания в Российской Федерации | 11 |
|  | Тема № 3. Психогигиена умственного труда студентов | 12 |
|  | Тема № 4. Развитие физических качеств, повышение резервных возможностей организма | 13 |
|  | Тема № 5. Дыхательные упражнения в физической культуре | 14 |
|  | Тема № 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями | 15 |
|  | Тема № 7. Влияние физических упражнений на женский организм | 16 |
|  | Тема № 8. Здоровье женщины и материнство | 17 |
|  | Тема № 9. Физическая культура ребенка первого года жизни | 18 |
|  | Тема № 10. Физическая культура в детском возрасте | 19 |
|  | Тема № 11. Гипотония и активный образ жизни | 20 |
|  | Тема № 12. Артериальная гипертония и ее профилактика | 21 |
|  | Тема № 13. Физическая реабилитация при нарушении обмена веществ. Ожирение | 22 |
|  | Тема № 14. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания. Бронхиальная астма | 23 |
|  | Тема № 15. Физическая реабилитация при болезнях печени и желчевыводящих путей | 24 |
|  | Тема № 16. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения. Хронический гастрит и гастродуоденит | 25 |
|  | Тема № 17. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки | 26 |
|  | Тема № 18. Физическая реабилитация при нарушениях рефракции глаза | 27 |
|  | Тема № 19. Физическая реабилитация при нарушениях слухового аппарата | 28 |
|  | Тема № 20. Физическая реабилитация при болезнях почек и мочевыводящих путей | 29 |
|  | Тема № 21. Физическая реабилитация при травмах и операциях | 30 |
|  | Тема № 22. Оздоровительный бег и ходьба | 31 |
|  | Тема № 23. Нормализация массы тела средствами физического воспитания | 32 |
|  | Тема № 24. Основы оздоровительных самостоятельных занятий | 33 |
|  | Тема № 25. Влияние физических упражнений на развитие функциональных систем организма | 34 |
|  | Тема № 26. Работоспособность человека | 35 |
|  | Тема № 27. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП) в избранной специальности | 36 |
|  | Тема № 28. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» | 37 |
|  | Тема № 29. Оздоровительное влияние плавания на организм человека | 38 |
|  | Тема № 30. Спорт: индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | 39 |
|  | Тема № 31. Естественнонаучные основы физического воспитания | 40 |
| 3. | Таблица соответствия результатов контроля знаний по разным шкалам и критерии оценивания | 42 |
| 4. | Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 45 |
| 5. | Перечень ресурсов информационно коммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины | 46 |

# ВВЕДЕНИЕ

В отделение «Специальная медицинская группа (СМГ)» зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

В методических рекомендациях представлены темы рефератов для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), освобожденных от групповых практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Тематика рефератов затрагивает аспекты истории возникновения физической культуры, вопросы оздоровительной физической культуры студентов, физической реабилитации, психогигиены труда студентов.

Контрольные вопросы направлены на формирование у студентов знаний и умений в организации самостоятельных занятий различными формами физических упражнений, развитию устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности.

**1. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ**

**СТУДЕНТОВ СМГ**

Утверждение темы первого реферата проводится на первой учебной неделе каждого семестра.

Студент готовит два реферата в течение каждого семестра: один реферат для получения аттестации, он должен быть сдан не позднее 1 октября в осеннем семестре и не позднее 1 марта в весеннем семестре; и один – для сдачи зачета по дисциплине, он должен быть сдан не позднее 1 ноября в осеннем семестре и не позднее 1 апреля в весеннем семестре. Студенты, не представившие реферат в установленные сроки, оцениваются не выше оценки «удовлетворительно». Студенты, не успевшие защитить реферат для получения зачёта по дисциплине, защищают работу с оценкой не выше «удовлетворительно».

**1.1. Рекомендации для подготовки и оформления рефератов**

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.

2. Содержание.

3. Введение.

4. Основное содержание.

5. Заключение (выводы).

6. Список литературы.

7. Приложения (если имеются).

**Титульный лист**

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы (см. стр. 6)

**Содержание (оглавление)** – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы и т.п.).

**Введение**

Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;

- новые, современные подходы к решению проблемы;

- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание

в них разобраться;

- противоположность бытовых представлений и научных данных о

заинтересованном факте;

- цель и значимость темы.

***ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ (ОБРАЗЕЦ)***

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

РЕФЕРАТ НА ТЕМУ:

«ХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ»

(название темы)

Выполнила: студент(ка) гр. ХХ – ХХ

ХХХХХХХХХХХХХХХ

Проверил: ХХХХХХХХХХХХХХ

Севастополь – 20ХХ

**Основное содержание:**

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;

- критический обзор источников;

- собственные версии, сведения, оценки

**Заключение:**

- основные выводы;

- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

**Список использованной литературы:**

В списке литературы дается перечень использованной литературы в

алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

**Приложения**

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, комплексы упражнений и т.п.

**Требования к оформлению текстового материала**

Реферат должен быть отпечатан на принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210×297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее – 20, правое – 10, левое – 30 мм. Выравнивание по ширине.

Каждая строка должна содержать не более 60 - 65 знаков, включая интервалы, шрифт – 14 Times New Roman.

Объем реферата не должен превышать 15 и быть не менее 10 страниц машинописного текста.

**Номера страниц** указываются в правой верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста двумя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 1,25.

**Оформление ссылок на источники**

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры. В тексте работы после приведенной цитаты в квадратных скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер(а) использованной(ых) страницы. Например: «…… . Главное осознавать пользу оздоровления и стремиться к нему с помощью доступных средств и форм организации.[6.с 263]»

**Библиографическое описание научно-методической литературы в**

**списке**

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

**Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:**

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой – М., 1982. – 280с.

2. Крутецкий, В. А. Психология подростка / В. А. Крутецкий, Н. С.Лукин – М.: Просвещение, 1995. – 316с.

3. Петров, П. К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П. К. Петров – Ижевск, 1996. – 460с.

**Описание статей из журналов:**

1. Столяров, В. И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И. Столяров // Физическая культура:

воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.

2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической

культуры / В. И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. – № 4. – С. 78-91.

**Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов**:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.

2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю. Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

**Описание авторефератов диссертаций:**

1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж. К. Холодов, Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.

2. Райзих, А. А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности:

Автореф. дисс... канд. пед. наук / А. А. Райзих, Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

**Описание статей из интернета:**

1. Всероссийский банк учебных материалов; ред. Марфунин Р.М.- Режим доступа: http://referatwork.ru, свободный. (Дата обращения: 16.07.2014 г.). Крохин, Е.Е.

2. Реставрация памятников архитектуры [Электронный ресурс], -http://www.architechos.ru/restovrat.htm - статья в интернете. - Подробнее на Referatwork.ru: <http://referatwork.ru/spisok_literaturi/oformlenie_spiska_literaturi_gost_7-1-2003_7-0-5-2008_2014.html>

**2. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

ТЕМА № 1: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Контрольные вопросы:**

1. Основные понятия физической культуры: физическое состояние, физическая культура и спорт, физическое совершенствование.

2. Формы и разновидности физической культуры: физическая культура личности, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, двигательная реабилитация, спорт.

3. Формы занятий физической культурой в ВУЗе.

4. Средства оздоровительной физической культуры.

**Рекомендуемая литература**:

1. Богатко Н.О. Организация активного отдыха и психогигиена умственного труда студентов. Методические указания к учебным занятиям студентов по дисциплине «Физическая культура»/ Н.О. Богатко, А.В. Русинова, О.В. Созинова. - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2009. – 42 с.
2. Бондарев Д.В. Формирование активного образа жизни студентов средствами физического воспитания. Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура»/ Д.В. Бондарев. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2011. - 20 с.
3. Гришина Ю. И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>
5. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 431с. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>

ТЕМА № 2: СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Контрольные вопросы:**

1. Цели, задачи, принципы физического воспитания.
2. Основные направления физического воспитания.
3. Средства и методы физического воспитания.
4. Физическое воспитание в ВУЗе: цели, задачи.

**Рекомендуемая литература:**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – 5-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017. – 366с.
3. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания / А. А. Васильков. – М: Феникс, 2008. – 318с.
4. Гришина Ю. И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 480с.
6. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Академия, 2002. – 384с.
7. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

ТЕМА № 3: ПСИХОГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА

СТУДЕНТА

**Контрольные вопросы:**

1. Психофизиологические особенности учебной деятельности студента.
2. Общие закономерности изменения физиологических и психологических прояв­лений умственной работоспособности и утомления в процессе обучения (дня, недели, по семестрам, за учебный год).
3. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
4. Использование средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в режиме учебного года («малые формы» физической культуры, спортивные игры, различные виды гимнастики, работа на тренажерах, циклические упражнения).

**Рекомендуемая литература:**

1. Бачериков Н.Е. Психогигиена умственного труда студентов / Н.Е. Бачериков К: Здоровье, 1973. - 167 с.
2. Богатко Н.О. Организация активного отдыха и психогигиена умственного труда студентов. Методические указания к учебным занятиям студентов по дисциплине «Физическая культура»/ Н.О. Богатко, А.В. Русинова, О.В. Созинова. - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2009. – 42 с.
3. Бондарев Д.В. Формирование активного образа жизни студентов средствами физического воспитания. Методические указания для студентов по дисциплине «Физическое воспитание и спорт»/ Д.В. Бондарев. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2011. - 20 с.
4. Булич Э.Г. Как повысить умственную работоспособность студента / Э. Г. Булич. - К., Выс. школа, 1989. - 56 с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич, - М: Гайдарпки. 2003. - 448 с.
6. Трахтенберг И.М. Гигиена умственного труда студентов / И.М. Трахтенберг - К.: Здоровье, 1973.- 171 с.
7. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье / Н.И. Спиридонов М.:ФиС, 1987. - 96 с.

ТЕМА № 4: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПОВЫШЕНИЕ

РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

**Контрольные вопросы:**

1. Краткая характеристика физических качеств.
2. Общая выносливость: определение, методы и средства для развития выносливости, комплексы упражнений.
3. Сила: определение, методы и средства для развития силы, комплекс упр.
4. Гибкость: определение, методы и средства для развития гибкости, комплекс уп­ражнений.
5. Быстрота: определение, методы и средства для развития быстроты, комплекс упражнений.
6. Ловкость: определение, методы и средства для развития ловкости, комплекс уп­ражнений.
7. Взаимосвязь развития физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

1. Богатко Н.О. Развитие гибкости на учебных занятиях в специальной медицинской группе (СМГ): Методические указания по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, О.В. Созинова – Севастополь: Изд-во СевГУ, 2015. – 32 с.
2. Богатко Н.О. Развитие силовых способностей студентов в отделении физической реабилитации: Метод, указания /ст. преп. Н.О. Богатко, ст. преп. О.В. Созинова. - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2009. – 36 с.
3. Грачев О.К. Физическая культура / О.К. Грачев – М.: Март, 2005. – 461с.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы физических качеств /Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептус, 1994. – 368 с.
5. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. – М.: МПГУ, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>.
6. Муллер А.В. Физическая культура. Учебник для вузов / А.В. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина, – М: Юрайт, 2013 – 424 с.
7. Письменский И.А. Физическая культура. Учебник для академ. бакалавриата/ И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов, – М: Юрайт, 2014 – 493 с.
8. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. - До­нецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. - 336 с.
9. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности /Н.А. Фомин Ю.И. Вавилов – М.: ФиС, 1991. – 224 с.

ТЕМА № 5: ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЕ

**Контрольные вопросы:**

1. Строение и функции органов дыхания. Основные механизмы регуляции дыхания.
2. Влияние физических упражнений на дыхание, резервы дыхательной системы и пути их повышения.
3. Формирование основных навыков оптимального дыхания.
4. Дать краткую характеристику системе дыхательной гимнастики йогов.
5. Общие и отличительные особенно­сти оздоровительных методик: А.Н. Стрельниковой, К.В. Динейки, К.П.Бутейко.

**Рекомендуемая литература:**

1. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К.В.Динейка. М.: ФиС, 1986. - 64с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И.Дубровский. - М.: Владос, 2004. - 623 с.
3. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. - М.: Высш.шк., 1985.- 384 с.
4. Кузнецова Т.Д. Дыхательные упражнения в физическом воспитании / Т.Д. Куз­нецова П.М. Левитский, В.С. Язловецкий. - К.: ФиС, 1990. – 134 с.
5. Сафонов В.Л. Дыхание - это жизнь /В.Л. Сафонов. – М.: Знание, 1982. - 62 с.
6. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания / А.Ф.Синяков. - М.: Знание, 1991. - 190 с.
7. Триняк Н.Г. Управление дыханием и здоровье / Н.Г. Триняк. - К.: Здоровье, 1991. - 159 с.

ТЕМА № 6: САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

**Контрольные вопросы:**

1. Определение самоконтроля, цель и основные задачи.
2. Физическое утомление: субъективные и объективные показатели, их характери­стика.
3. Показатели физического развития (антропометрические показатели).
4. Оценка физической подготовки (оценка уровня развития физических качеств).
5. Основные функциональные пробы для оценки уровня физической работоспособности (выполнить 2 - 3 пробы и сделать анализ).
6. Физиологические сдвиги в организме человека, происходящие в процессе выполнения физических упражнений.

**Рекомендуемая литература:**

1. Богатко Н.О. Дневник самоконтроля: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, А.В. Русинова, Г.Н. Олейник Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2012. - 24 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. — М.: Гардарики, 2003. - 448 с.
3. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Бело-церковский, И, А. Гудков. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин Учеб. для вузов. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 432с., ил.
5. Олейник Г.И. Самоконтроль для студентов, занимающихся физвоспитанием в ВУЗе: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» /Г.И. Олейник - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2003. - 30 с.
6. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. - До­нецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. - 336 с.

ТЕМА №7: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

**Контрольные вопросы:**

1. Особенности женской морфологии.
2. Физиологические и морфологические изменения в организме женщины при за­нятиях спортом и оздоровительными физическими упражнениями.
3. Комплекс физических упражнений для укрепления мышц передней стенки живота, мышц спины.
4. Основные принципы и нормы сбалансированного питания.
5. Организация самоконтроля и врачебного контроля при систематических заня­тиях физическими упражнениями.

**Рекомендуемая литература:**

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова / Н.М. Амосов. - М: Изд-во АСТ, 2004. - 590с.
2. Богатко Н.О. Влияние физических упражнений на женский организм: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, О.В. Созинова - Сева­стополь: Изд-во СевНТУ, 2011. - 39 с.
3. Гришина Ю. И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283с.
4. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки /Е.И. Зуев.- М.: ФиС 1990. - 65 с.
5. Иванов О.А. Формула красоты / О.А. Иванов. - М.: ФиС, 1990. - 46 с.
6. Янпольская З.С. Влияние упражнений с отягощениями на физи­ческую подготовленность студенток: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» /З.С. Янпольская - Сева­стополь: Изд-во СевНТУ, 2005. - 28 с.

ТЕМА № 8: ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ И МАТЕРИНСТВО

**Контрольные вопросы:**

**I часть**

1. Особенности строения и физиологии организма женщины.
2. Физиология беременности, взаимосвязь здоровья матери и ребенка.
3. Последствия гиподинамии при беременности.
4. Гигиена беременных: питание, одежда, режим труда и отдыха.
5. Внутриутробное развитие плода и охрана его здоровья.

**II часть**

1. Физическая подготовка к родам.
2. Подготовительная гимнастика.
3. Дыхательные упражнения: Грудное дыхание, его виды.
4. Брюшное дыхание.
5. Полное дыхание.
6. Расслабление.
7. Комплекс упражнений 1 фазы беременности (до 16 недель).
8. Комплекс упражнений 2 фазы беременности (16 -24 недель).
9. Комплекс упражнений 3 фазы беременности (24-32 недель).
10. Комплекс упражнений 4 фазы беременности (32 недель и далее).

**III часть**

1. Краткая характеристика послеродового периода.
2. Цель и задачи гимнастики послеродового периода.
3. Комплекс гимнастических упражнений в послеродовом периоде.

**Рекомендуемая литература:**

1. Самборская Е.П. Основы лечебного питания беременных / Е.П. Самборская. - К.: Здоровье, 1989. - 145с.
2. Созинова О.В. Использование средств физической культуры в период беременности и послеродовом периоде: методические указания для студентов по дисциплине «физическая культура» /О.В. Созинова, Н.О. Богатко, О.В. Имамутдинова – Севастополь: Изд-во СГУ, 2014. – 50 с.
3. Фролова О.Г. Гигиена беременной / О.Г. Фролова, Е.Н, Николаева, - М.: Здоро­вье, 1987. - 63 с.
4. Методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2019. — 312 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/19446. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/101503

ТЕМА № 9: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РЕБЕНКА ПЕРВОГО

ГОДА ЖИЗНИ

**Контрольные вопросы:**

1. Новорожденный и грудной ребенок: особенности развития новорожденных, пе­реходные состояния у новорожденных.
2. Показатели развития ребенка первого года жизни, признаки нормального развития.
3. Физкультура грудного ребенка.
4. Комплексы гимнастических упражнений (пять): 1,5 - 3 мес., 3 - 4 мес., 4 - 6 мес., 6 - 9 мес., 9 - 12 мес.
5. Массаж, закаливание, плавание.

**Рекомендуемая литература:**

1. Дружинина Л.В. От 0 до 3 /Л. В. Дружинина. – М.: Медицина, 1991. – 124 с.
2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. - М.: Высш.шк., 1985. - 384 с.
3. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду / А.П. Лаптев. - М.: Медицина, 1988. - 144 с.
4. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей / М.Я. Студеникин. - М.: Медици­на, 1988.-256 с.
5. Чимаров В.М. Первый год жизни ребенка / В.М. Чимаров. - М.: Медицина, 1988.-144 с.
6. Методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2019. — 312 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/19446. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/101503

ТЕМА № 10: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Контрольные вопросы:**

1. Этапы физического и психического развития детей, их характеристика.

2. Возрастные показатели физического развития детей.

3. Общие методические положения при занятиях физическими упражнениями с детьми.

3.1. Комплекс упражнений для детей от 1 года до 1,5 лет.

3.2. Комплекс упражнений для детей от 1,5 года до 3 лет.

3.3. Комплекс упражнений для детей от 3 до 5 лет.

4. Возрастные особенности процессов адаптации организма детей к действию факторов окружающей среды.

5. Правила и средства закаливания детей (воздушные и солнечные ванны, закаливание водой). Особенности терморегуляции у детей.

**Рекомендуемая литература:**

1. Антонова И.М. Человек родился / И.М. Антонова. - М.: Знание, 1992. - 64 с.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. - М.: ФиС, 1989. - 108с.
3. Дружинина Л.В. От 0 до 3 / Л. В. Дружинина. - М.: Медицина, 1991. - 124 с.
4. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология /Ю.А. Ермолаев. - М.: Высшая школа, 1985.- 384с.
5. Змановский Ю.Ф. Воспитание детей здоровыми / Ю.Ф. Змановский. - М.: Ме­дицина, 1989. -126 с.
6. Панкратова Е. Уроки для родителей (закаливание с удовольствием) /Е. Понкратова. - М.: ФиС, 2003. - №8 - 24 с.
7. Понаморев С.А. Растите малышей здоровыми /С.А. Понаморев. – М.: СС, 1989. - 47с.
8. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей / М.Я. Студеникин. – М.: Медици­на, 1988. - 256с.
9. Тарасова Г.П. Ребенок от года до трех / Г.П. Тарасова. - М.: Медицина, 1985. - 128с.
10. Чимаров В.М. Первый год жизни ребенка / В.М. Чимаров. - М.: Медицина, 1988. - 144 с.
11. Методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2019. — 312 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/19446. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/101503

ТЕМА № 11: ГИПОТОНИЯ И АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Контрольные вопросы:**

1. Причины, механизмы, течение гипотонии. Гипотонический криз.
2. Физкультура и спорт при гипотонии.
3. Тренировка ортостатической устойчивости, аэробные упражнения при гипотонии.
4. Изометрическая гимнастика (статические упражнения).
5. Другие средства восстановления при гипотонии (массаж, контрастный душ, фитотерапия).
6. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях ЛФК и физическими упражнениями.

**Рекомендуемая литература:**

1. Богатко Н.О. Дневник самоконтроля: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, А.В. Русинова, Г.Н. Олейник Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2012. - 24 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2004. - 623 с.
3. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия / Б.В. Петровский. – М.: Советская энциклопедия, 1979. - 703 с.
4. Попов С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов Ростов на Дону: Феникс», 1990. - 608с.
5. Соколов П.П. Гипотонию можно одолеть / П.П. Соколов. - М.: СС, 1989. - 47 с.
6. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура)/Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 608с. (Высшее образование)

ТЕМА № 12: АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

**Контрольные вопросы:**

1. Степени, формы и симптомы артериальной гипертонии. Юношеская гипертония.
2. Факторы риска, вызывающие развитие артериальной гипертонии.
3. Гиподинамия и ее влияние на гипертонию.
4. Значение питания в предупреждении и развитии артериальной гипертонии (гипокаллорийное питание).
5. Физическая реабилитация при гипертонической болезни в юношеском возрасте средствами циклических упражнений.
6. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

**Рекомендуемая литература:**

1. Богатко Н.О. Дневник самоконтроля: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, А.В. Русинова, Г.Н. Олейник Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2012. - 24 с.
2. Гавриков Н.А. Гипертоническая болезнь, профилактика / Н.А. Гавриков, - М.: Знание, 1988.- 93 с.
3. Глезер Г. А. Артериальная гипертония / Г.А. Глазер, М.Г. Глазер. - М: Медици­на, 1986. - 77 с.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2004. - 623 с.
5. Матусова А.П. Практическая кардиология / А.П. Матусова. - НН.: Феникс, 1999.- 171с.
6. Попов С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов Ростов на Дону: «Феникс», 1990. - 608с.
7. Сидоренко Г.И. Как уберечь себя от гипертонической болезни / Г.И. Сидорен­ко. - Минск, 1989. - 111с.
8. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура)/Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 608с. (Высшее образование)
9. Чумаков Б.Н. Валиология, курс лекций / Б. Н. Чумаков. - М.: ФиС, 1999. - 405 с.

ТЕМА № 13: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ

ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. ОЖИРЕНИЕ

**Контрольные вопросы:**

1. Питание и жизнедеятельность организма.
2. Обмен веществ: белков, жиров, углеводов.
3. Нормальная масса тела. Ожирение: причины и следствия.
4. Регуляция веса правильным режимом питания.
5. Регуляция веса при помощи двигательной активности.
6. Аэробные виды физической нагрузки и специальные комплексы упражнений.
7. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий ЛФК и физическими упражнениями.

**Рекомендуемая литература:**

1. Богатко Н.О. Дневник самоконтроля: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, А.В. Русинова, Г.Н. Олейник Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2012. - 24 с.
2. Вардимиади Н.Д. Лечебная физкультура и деетотерапия при ожирении / Н.Д. Вардимиади. - К.: Здоровье, 1989. - 43 с.
3. Воробьев Л.Н. Питание и здоровье / Л.Н. Воробьев. - М.: Здоровье, 1990.- 89 с.
4. Змановский Ю.Ф. К Здоровью без лекарств / Ю.Ф. Знаменовский. - М.: СС, 1990. - 63 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. - М.: ФиС, 1979. - 224 с.
6. Люси Уиндхэм-Рид Великолепная фигура за 30 мин в день – Харьков - Белгород Книжный клуб, 2008 г.-143 с.
7. Олейник Н.Г., Бурень Н. В. Нормализация массы тела средствами физвоспитания и контроля за питанием. Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура»/ Олейник Г. Н., Бурень Н.В.: изд. СевНТУ, 2012. - 52с.
8. Смольников П.Н. Исповедь бывшего толстяка / П.Н. Смольников. - М.: ФиС, 1989. - 218 с.
9. Созинова О.В. Рациональное питание как один из факторов здорового образа жизни. Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура»/ О.В. Созинова. - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2006. - 32 с.
10. Шабалина Н. Легкий способ обрести фигуру своей мечты - М.: Эксмо, 2007.- 320с.

ТЕМА № 14: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ

ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ. БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

**Контрольные вопросы:**

1. Строение и функции органов дыхания. Механизмы регуляции дыхания.

2. Бронхиальная астма (краткое описание болезни).

3. Оздоравливающе воздействие физических упражнений на органы дыхания.

4. Физическая реабилитация при бронхиальной астме.

4.1. Особенности методики ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

4.2. Комплексы ЛФК.

4.3. Рекомендации по двигательному режиму. Физические тренировки при заболеваниях органов дыхания.

5. Врачебный контроль и самоконтроль при выполнении комплекса ЛФК.

**Рекомендуемая литература:**

1. Богатко Н.О. Дневник самоконтроля: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, А.В. Русинова, Г.Н. Олейник Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2012. - 24 с.
2. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 283с.ил. – (Высшее образование)
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура /В.И. Дубровский Учебник для ВУЗов, М.: Владос, 2004. – 623 с.
4. Кунес В.Г. Заболевания органов дыхания / В.Г Кунес. - М.: Здоровье, 1985. - 62с.
5. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов фи­зической культуры / С.Н. Попов, - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. - 608 с.
6. Толкачев Б.С. Как бороться с астмой /Б.С. Толкачев. - М.: ФиС, 1989. - 58 с.
7. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура)/Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 608с. (Высшее образование)

ТЕМА № 15: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ (ЖВП)

**Контрольные вопросы**:

1. Строение и функции печени и желчного пузыря.

2. Гепатит и дискинезия ЖВП (краткое описание болезни).

3. Физическая реабилитация при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

3.1. Особенности методики ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

2.2. Комплексы ЛФК.

3.3. Рекомендации по двигательному режиму.

4. Лечебное питание при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

5. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий ЛФК.

**Рекомендуемая литература:**

1. Блюгер А.Ф. Тайны и парадоксы печени / А.Ф. Блюгер. - М.: Знание, 1988. - 222с.
2. Богатко Н.О. Дневник самоконтроля: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, А.В. Русинова, Г.Н. Олейник Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2012. - 24 с.
3. Орлов В.Н. Хронические заболевания печени / В.Н. Орлов. - М.: Знание, 1988. - 63 с.
4. Доценко А.П. Бескаменный холецистит / А.П. Доценко. – К.: Здоровье, 1990. - 107 с.
5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2004. - 623 с.
6. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры /С.Н. Попов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. - 608 с.
7. Имамутдинова О. В. Реабилитация студентов при заболеваниях печени и желчных путей посредством примемения физических упражнений: методические указания для студентов, временно освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура»/ О.В. Имамутдинова – Севастополь: изд-во СевНТУ, 2012. - 24 с.
8. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура)/Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 608с. (Высшее образование)

ТЕМА № 16: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ. ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ И ГАСТРОДУОДЕНИТ

**Контрольные вопросы:**

1. Строение и функции (специфические, неспецифические) органов пищеварения.

2. Гастриты, гастродуоденит (краткое описание болезни).

3. Оздоровительное и лечебное действие физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.

4. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения: хронического гастрита, гастродуоденита.

4.1. Особенности методики ЛФК, составить комплекс упражнений ЛФК при гастрите (8-10 упражнений), при гастродуодените (8-10 упражнений).

4.2. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

4.3. Рекомендации по общему двигательному режиму.

5. Диетотерапия и особенности приема пищи при заболеваниях желудка.

6. Врачебный контроль и самоконтроль при выполнении комплекса упражнений ЛФК.

**Рекомендуемая литература:**

1. Богатко Н.О. Дневник самоконтроля: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, А.В. Русинова, Г.Н. Олейник Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2012. - 24 с.
2. Гурвич М.М. Диетолог отвечает на вопросы / М.М. Гурвич. - М.: Знание,1988. - 128 с.
3. Дмитриев А.В. Лечебная физкультура при операциях на органах пищеварения /Л. - Медицина, 1990. - 156 с.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура /В.И. Дубровский Учебник для ВУЗов, М.: Владос, 2004. – 623 с.
5. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов фи­зической культуры/ С.Н. Попов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. - 608с.
6. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура)/Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс,2006. – 608с. (Высшее образование)

ТЕМА № 17: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ. ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

**Контрольные вопросы:**

1. Строение и функции желудка и 12-ти перстной кишки.

2. Язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки (краткое описание болезней).

3. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения хронического: -язвенной болезни желудка; -язвенной болезни 12-ти перстной кишки.

3.1.Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

3.2. Особенности методики ЛФК. Составить комплексы ЛФК: -язвенной болезни желудка (8-10 упражнений); -язвенной болезни 12-ти перстной кишки (8-10 упражнений).

3.3. Рекомендации по общему двигательному режиму.

4. Диетотерапия и особенности приема пищи при данных заболеваниях.

5. Врачебный контроль и самоконтроль при выполнении комплекса ЛФК.

**Рекомендуемая литература:**

1. Богатко Н.О. Дневник самоконтроля: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, А.В. Русинова, Г.Н. Олейник Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2012. - 24 с.
2. Гурвич М.М. Диетолог отвечает на вопросы / М.М. Гурвич. - М.: Знание, 1988.-128с.
3. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. - М.: Высш.шк., 1985. -384с.
4. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов фи­зической культуры /С.Н. Попов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. - 608 с.
5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура/В.И.Дубровский. - М.: Владос, 2004 - 623 с.
6. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура)/Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс,2006. – 608с. (Высшее образование)

ТЕМА № 18: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ РЕФРАКЦИИ ГЛАЗА

**Контрольные вопросы:**

1. Строение и функции глаза (светопреломляющие среды глаза, аккомодация глаза, ход лучей в нормальном, дальнозорком и близоруком глазу).

2. Нарушения рефракции глаза (краткое описание болезни).

3. Лечебное действие специальной гимнастики для глаз.

4. Физическая реабилитация для глаз.

4.1. Особенности методики гимнастики.

4.2. Комплекс упражнений для глаз.

4.3. Специальный массаж.

4.4. Методика доктора Корбетт.

5. Противопоказания к занятиям спортом в зависимости от степени нарушения зрительного аппарата.

6. Зрительное утомление и борьба с ним. Самоконтроль при выполнении комплексов упражнений.

**Рекомендуемая литература:**

1. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение / Г.Г. Демирчоглян. - М.: СС, 1990. - 45с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура /В.И. Дубровский Учебник для ВУЗов, М.: Владос, 2004. – 623 с.
3. Корбетт Маргарет Как приобрести хорошее зрение без очков /Маргаретт Кор­бетт. - С-П.: Лань, 2001. - 107 с.
4. Николаев В. Гимнастика для глаз/ В. Николаев. - М.: Спортивная жизнь Рос­сии, 2002.- 19 с.
5. Олейник Г.И. Самоконтроль для студентов, занимающихся физвоспитанием в ВУЗе: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» /Г.И. Олейник - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2003. - 30 с.
6. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов фи­зической культуры / С.Н. Попов, - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. - 608 с.

ТЕМА № 19: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ СЛУХОВОГО АППАРАТА

**Контрольные вопросы:**

1.Строение и функции слухового аппарата.

2. Степени нарушения слухового аппарата.

3.Особенности методики ЛФК. Составить комплекс ЛФК при нарушениях слухового аппарата.

4.Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при нарушениях слухового аппарата.

5.Рекомендации по общему двигательному режиму.

6.Врачебный и самоконтроль при выполнении комплекса ЛФК.

**Рекомендуемая литература:**

* 1. Википедия, «Дактилология», режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/Дактилология>
  2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура ( кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 624с.
  3. Козырева О. В. Физическая реабилитация: Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: словарь-справочник / О. В. Козырева, А. А. Иванов. – М.: Советский спорт, 2010. – 280.
  4. Олейник Г.И. Самоконтроль для студентов, занимающихся физвоспитанием в ВУЗе: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» /Г.И. Олейник - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2003. - 30 с.
  5. Шапкова Л. В. Частные методики АФК/ под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Сов. Спорт, 2004, 2007. – 412с.

1. Шапкова Л. В. Средства адаптивной Физической Культуры: Метод, рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонением в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова. – М.: Сов. Спорт, 2001. – 151с.
2. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 608с.

ТЕМА № 20: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

**Контрольные вопросы:**

1. Строение и функции почек.

2. Болезни почек и мочевыводящих путей: пиелонефрит, нефроптоз, гломерулонефрит, мочекаменная болезнь (краткое описание болезней).

3. Физическая реабилитация при заболеваниях органов выделительной системы.

3.1. Особенности методики ЛФК при своём заболевании (упражнения общего и специального воздействия). Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

3.2. Комплекс ЛФК.

4. Рекомендации по общему двигательному режиму.

5. Особенности питьевого режима при мочекаменной болезни.

6. Врачебный и самоконтроль при выполнении комплекса физических упражнений.

**Рекомендуемая литература:**

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура /В.И. Дубровский Учебник для ВУЗов, М.: Владос, 2004. – 623 с.
2. Комаров Ф.И. Анатомия и физиология / Ф.И. Комаров. - М.: Медицина, 1995. - 358 с.
3. Минкин Р.Б. Болезни почек / Р.Б. Минкин. - М.: Медицина, 1990. - 850 с.
4. Сметнев А.С. Внутренние болезни / А.С. Сметнев, В.Г. Кукес. - М.: Медицина, 1982.- 464с.
5. Олейник Г.И. Самоконтроль для студентов, занимающихся физвоспитанием в ВУЗе: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» /Г.И. Олейник - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2003. - 30 с.
6. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов фи­зической культуры /С.Н.Попов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. - 608 с.
7. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура)/Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс,2006. – 608с. (Высшее образование)

ТЕМА № 21: ФИЗИЧЕКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРАВМАХ

И ОПЕРАЦИЯХ

**Контрольные вопросы:**

1. Строение и функции травмированного органа.

2. Краткая характеристика вашей травмы или операционного вмешательства.

3. Оздоровительное и лечебное действие физических упражнений на травмируемый орган в период восстановления.

4.Лечебно-восстановительная гимнастика в раннем послеоперационном периоде или травме.

5. Комплекс лечебно-восстановительных мероприятий при вашей травме или операции.

5.1. Особенности методики ЛФК.

5.2. Комплекс ЛФК.

5.3. Рекомендации по общему двигательному режиму.

6. Врачебный контроль и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

**Рекомендуемая литература:**

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. - 623 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / В.И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 528с. :ил. 16с. (Учебник для вузов)
3. Олейник Г.Н. Физическая реабилитация нарушений опрно-двигательного аппарата у студентов: метод.указания к теоретическим и практическим занятиям для студентов всех специальностей дневной формы обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт»/ Сост. ст.преп. Г.Н. Олейник. – Севастополь: Изд-во СевНТУ,2009. – 36с.
4. Покровский В.И. Популярная медицинская энциклопедия / В.И. Покровский. - М.: Книгогей, 1997. - 688 с.
5. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/: изд-во «Феникс», 1999. – 608с.

ТЕМА № 22: ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ И ХОДЬБА

**Контрольные вопросы:**

1. Влияние оздоровительного бега и ходьбы на основные системы организма человека (сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, опорно-двигательную, иммунную).

2. Механизм оздоровительного воздействия бега и ходьбы.

3. Особенности техники оздоровительного бега и ходьбы.

4. Методика занятий оздоровительным бегом и ходьбой.

5. Самоконтроль при занятиях оздоровительным бегом и ходьбой.

5.1. Оценка функционального состояния кардио-респираторной системы.

**Рекомендуемая литература:**

1. Богатко Н.О. Влияние аэробных упражнений на укрепление сердечнососудистой системы человека: методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, И.И. Коротких. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2005. – 32 с.
2. Богатко Н.О. Влияние физических упражнений на женский организм: методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура»/ Н.О. Богатко, О.В. Созинова - Сева­стополь: Изд-во СевНТУ, 2011. - 39 с.
3. Богатко Н.О. Дневник самоконтроля: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, А.В. Русинова, Г.Н. Олейник Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2012. - 24 с.
4. Буков Ю.А. Основы физической реабилитации / Ю.А. Буков - Симферополь: 2004. – 191с.
5. Верещагин Л.И. Оздоровительный бег: С чего начинать? / Л.И. Верещагин – Л. 1990. – 60с.
6. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 283с.ил. – (Высшее образование)
7. Олейник Н.Г., Бурень Н. В. Нормализация массы тела средствами физического воспитания и контроля за питанием. Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура» /Олейник Г.Н., Бурень Н.В.: изд. СевНТУ, 2012. - 52с.
8. Федоров Н. Оздоровительный и лечебный бег трусцой / Н. Федоров, А. Федоров – Симферополь: СОНАТ, 1997. – 208с.
9. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега / Ю.Н. Фурман – К.: «Здоров’я». 1994. – 207с.

ТЕМА № 23: НОРМАЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА СРЕДСТВАМИ

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Контрольные вопросы:**

1. Значение нормального веса для поддержания здоровья.

2. Методы определения нормы массы тела человека (росто-весовой ин­декс, индекс массы тела и др. измерения).

3. Контроль за питанием при избыточной массой тела (принципы рационального питания).

4. Двигательная активность как средство нормализации массы тела.

4.1. Виды аэробного тренинга (оздоровительный бег, ходьба, плавание и др.), как способы нормализации массы тела.

4.2. Методика проведения самостоятельных занятий.

4.3. Самоконтроль.

**Рекомендуемая литература:**

* 1. Богатко Н.О. Влияние аэробных упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы человека: методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, И.И. Коротких. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2005. – 32 с.

1. Люси Уиндхэм-Рид Великолепная фигура за 30 мин в день/ Уиндхэм-Рид Люси – Харьков - Белгород Книжный клуб, 2008 – 143 с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учеб. для вузов. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 432с., ил.
3. Мильнер Е. Бег и лишние килограммы /Е. Мильнер. - М.: ФиС 2000 - № 6 – 32 с.
4. Олейник Н.Г., Бурень Н. В. Нормализация массы тела средствами физического воспитания и контроля за питанием. Методические указания для студентов по дисциплине «Физвоспитание и спорт»/ Олейник Г. Н., Бурень Н. В.: изд. СевНТУ, 2012 - 52с.
5. Чурпов А. Бегом от жира / А. Чурпов. - М.: ФиС, 2002. - № 11 -16 с.
6. Шабалина Н. Легкий способ обрести фигуру своей мечты/ Н. Шабалина - М.: Эксмо, 2007.- 320 с.

ТЕМА № 24: ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

**Контрольные вопросы:**

1. Цели и задачи, стоящие перед человеком при организации самостоятельных занятиях.

2. Формы самостоятельных занятия в режиме дня студента (с учетом уровня физического здоровья).

2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.

2.2. Лечебная физическая культура.

2.3. Оздоровительная ходьба, бег, велоспорт, плавание.

2.4. Гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах.

3. Общие методические принципы построения занятий и планирования физической нагрузки.

4. Самоконтроль во время самостоятельных занятий.

**Рекомендуемая литература:**

1. Богатко Н.О. Влияние аэробных упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы человека: методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, И.И. Коротких. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2005. – 32 с.
2. Гримало В.И. Повышение работоспособности у студентов средствами легкой атлетики/ В.И. Гримало: Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура». - Севастополь: Изд-во СевНТУ. 2006. - 35 с.
3. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 283с.ил. – (Высшее образование)
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2003. - 448с.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учеб. для вузов. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 432с., ил.
6. Мильнер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки /Е.Г. Мильнер. - М.ТиПФК, 2000. № 9с. 43-45.
7. Русинова А.В. Основы организации самостоятельных занятий /А.В. Русинова, Д.В. Бондарев: Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура». - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2011. - 36 с.
8. Харламов Е.В. Программа самостоятельных занятий студентов 3 - 5 курсов по дисциплине «Физическая культура и здоровье»/ Е.В. Харламов, О.К. Грачев. – Ростов на Дону: РостГМУ, 2001. – 16 с.

ТЕМА № 25: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

**Контрольные вопросы:**

1. Организм человека – сложная биологическая система.
2. Характеристики основных функциональных систем организма человека: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, опорно-двигательной.
3. Закономерности развития отдельных систем организма под влиянием систематических физических упражнений.
4. Комплексное влияние общеразвивающих и специальных упражнений на развитие функциональных систем организма (циклические упражнения – на общую выносливость, быстроту; ациклические упражнения – на силу, гибкость, ловкость).

**Рекомендуемая литература:**

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова /Н.М. Амосов. - М: Изд-во АСТ, 2004. – 590.
2. Богатко Н.О. Влияние аэробных упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы человека: методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, И.И. Коротких. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2005. – 32 с.
3. Волков В. Ю. Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам / В. Ю. Волков, В. И. Загоруйко; Под ред. В. Ю. Волкова, - СПб: Питер, 2004. - 264 с.
4. Гримало В. И. Повышение работоспособности у студентов средствами легкой атлетики: Методические для преподавателей физического воспитания и студентов по дисциплине «Физическая культура» В.И. Гримало. - Севастополь.: Изд-во СевНТУ. 2006. - 35 с.
5. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 283с.ил. – (Высшее образование)
6. Друзь В. А. Спортивная тренировка и организм / В. А. Друзь. - Киев, Здоровье, 1980. - 125 с.
7. Ильинич В. И. Физическая культура студента: Учебник / В. А. Ильинич. - М.: Гардарики, 2003. - 448 с.

ТЕМА № 26: РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

**Контрольные вопросы:**

1. Умственная и физическая работоспособность.

2. Факторы, влияющие на работоспособность.

2.1. Режим труда и отдыха.

2.2. Двигательная активность.

2.3. Питание.

2.4. Иммунитет.

2.5. Биоритмы человека.

3. Средства физической культуры, обеспечивающие физическую и умственную работоспо­собность.

4. Тестирование физической работоспособности (ортостатическая проба, тест Руфье, тест Купера, степ - тест).

**Рекомендуемая литература:**

1. Богатко Н.О. Организация активного отдыха и психогигиена умственного труда студентов. Методические указания к учебным занятиям студентов по дисциплине «Физическая культура»/ Н.О. Богатко, А.В. Русинова, О.В. Созинова. - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2009. – 42 с.
2. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 283с.ил. – (Высшее образование)
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев – Ростов на Дону «Феникс», 2005. – 381с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2003. - 448 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия/ К. Купер. - М.: ФиС, 1989. – 48 с.
6. Рубцов А.Т. Определение физической работоспособности студентов по индексу Руфье-Диксона // Проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях: Материалы конференции. – Ростов на Дону: РГУ, 2001. с. – 110 - 111.
7. Олейник Г.Н. Самоконтроль для студентов, занимающихся физвоспитанием в ВУЗе: Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура»/ Г.Н. Олейник. - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2003. - 30 с.

ТЕМА № 27: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ (ППФП) В ИЗБРАННОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

**Контрольные вопросы:**

1. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи и средства.
2. ППФП в системе общей физической подготовки: прикладные знания, умения, физические (специальные) качества.
3. Факторы, определяющие содержание ППФП с учетом выбранной специальности: формы труда, условия, характер, режим труда и отдыха, динамика работоспособности, индивидуальные особенности человека и географо-климатические условия.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
5. Комплекс специальных (прикладных) упражнений по Вашей избранной специальности.

**Рекомендуемая литература:**

1. Абдулина О.А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки / О.А. Абдулина – // Высшее образование России, 1999. № 3. с. 165-180.
2. Бурень Н.В. Настольный теннис, как одно из эффективных средств профессионально-прикладной подготовки студентов технических ВУЗов. Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура» /Н.В. Бурень – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2003. – 28 с.
3. Гальчинский В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура» /В.А. Гальчинский – Севастополь.: Изд-во СевНТУ, 1989. – 19 с.
4. Грачев О.К. «Физическая культура» / О.К. Грачев. – М. – Ростовна Дону: «Март», 2005. – 461с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 381с
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2009. – 448 с.
7. Коробейников Н.К. Физическое воспитание / Н.К. Коробейников. - М.: Высшая школа , 1989. – 383 с.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физвоспитания и спорта /Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 480 с.

ТЕМА № 28: ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

**Контрольные вопросы:**

1. История физкультурно-оздоровительного движения «Готов к труду и обороне»

2. Цель, задачи

3. Определить таблицу требований для своей возрастной группы (возможно в соответствие с нозологией)

4. Оздоровительная направленность физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО

**Рекомендуемая литература:**

1. О Всероссийском физкультурно­-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 3­4.
2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-­спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации// Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 22­26.
3. Карчага Е. С. Развитие комплекса ГТО. История и современность // Молодой ученый. — 2018. — №10. — С. 154-157. — URL https://moluch.ru/archive/196/48634/ (дата обращения: 06.11.2019).
4. Фетисов В.А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах / В.А. Фетисов. – М.: Советский спорт, 2005. – 80 с.
5. Пельменев В.К. История физической культуры. Учебное пособие/Калинингр.ун-т. – Калининград,2000. – 186с.Режим доступа: window.edu/ru/recource/686/22686/files/ifk.pdf

ТЕМА № 29: ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**Контрольные вопросы:**

* 1. Особенности воздействия плавания на организм человека.
  2. Оздоровительное влияние занятий плаванием на сердечнососудистую, дыхательную, нервную, опорно-двигательную и иммунную систему.
  3. Современные виды занятий в воде и их оздоровительно-лечебный и адаптативный характер (плавание для детей, занятия для беременных, аквааэробика и др.)
  4. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.

**Рекомендуемая литература:**

1. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.Н. Оздоровительное, лечебное и адаптативное плавание/ Н.Ж. Морозов – Akademia, 2008. - 432с.
2. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 283с.ил. – (Высшее образование)
3. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье/ В.В. Горбунов - М.: Сов.спорт, 1990г.- 30с.
4. Чернышев Б.Н. Все о плавании: Ежегодник - 88/ Сост. Чернышев.-М.: Сов. Спорт.-1988.- 94с.

ТЕМА № 30: СПОРТ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

**Контрольные вопросы:**

1.Массовый спорт, цели, задачи.

2.Спорт высших достижений, цели, задачи.

3.Студенческий спорт, цели, задачи.

4. Индивидуальный выбор двигательной активности для самостоятельных занятий (в соответствие с нозологией)

5. Влияние занятий спортом на воспитание морально-волевых качеств

**Рекомендуема литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая Культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / И.С. Барчуков; под общей ред. Н.Н. Маликова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 528с. – (Сер. Бакалавриат).
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А.Бишаева. – М.:КНОРУС,2013. – 304с. – (Бакалавриат).
3. Гречишников А.Л. Понятие «массовый спорт» как объект рассмотрения социологии управления / А.Л. Гречишников // Электронный научный журнал «Современные проблемы науки и образования». – 2014 - № 3. Режим доступа: science-education.ru/ru/article/view?id=15789
4. Изаак, С.И. Развитие студенческого спорта в России / С.И. Изаак, С.Е. Шивринская // Научный журнал «Современные наукоемкие технологии». – 2016. - №5 (часть 3). – с.535-539. Дата публикации:20.06.2016.
5. Лешкевич С.А. Самоподготовка студентов по физической культуре и комплексы упражнений для укрепления различных групп мышц: учеб. пособие / С.А. Лешкевич [ и др. ]. – Севастополь: СевГУ, 2016. – 152с.
6. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320с.:табл. – Режим доступа: по подписке. – <URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>. – Библиогр. в кн. – ISBH 978-5-9500178-0-3. – Текст: электронный.
7. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин / под ред. Проф. Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт. 2013. – 392с.
8. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для СПО. Под редакцией А.Е. Ловягиной Москва: «Юрайт». – 2016. – 338с.

ТЕМА № 31: ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО

ВОСПИТАНИЯ

**Контрольные вопросы:**

1. Организм – единая саморегулирующая и саморазвивающаяся биологическая система.

2. Двигательная активность – важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышения его устойчивости к физической деятельности и умственным напряжениям, заболеваниям, вредным воздействиям внешней среды.

3. Гиподинамия. Гипокинезия.

4.Закономерности развития отдельных систем организма под воздействием систематических занятий физическими упражнениями.

5. Здоровый образ жизни и активное долголетие.

**Рекомендуемая литература**:

1. Бондарев Д.В. Формирование активного образа жизни студентов средствами физического воспитания. Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура»/ Д.В. Бондарев. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2011. - 20 с.
2. Гришина Ю. И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд.3-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382с. – (Высшее образование).
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 480с.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – www.dx.doi.org/10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. – Текст : электронный. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/993540>
6. Муллер, А. Б. Физическая культура студента[Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/443255

**3.Таблица соответствия результатов контроля знаний по разным шкалам и критерии оценивания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сумма баллов по 100-балльной шкале | ОценкаECTS | Критерии оценивания | Уровень компетентности | Оценка по национальной шкале | |
| для экзамена | для зачета |
| 90 – 100 | **А** | Студент обнаруживает высокую культуру, глубокое знание предмета, умеет самостоятельно и методически грамотно сформировать комплекс упражнений нужной направленности (в соответствии с нозологией), свободно пользуется знаниями в любых ситуациях. | Высокий (творческий) | отлично | зач-тено |
| 82-89 | **В** | Свободно владеет изученным материалом, освоенными комплексами упражнений (в соответствии с нозологией), знаниями об основах самоконтроля. Грамотно применяет их в повседневной жизни. Умеет самостоятельно выбрать и правильно смоделировать необходимый режим двигательной активности. | Доста-точный | хорошо |
| 74-81 | **С** | Студент умеет составить комплекс упражнений (в соответствии с нозологией) под руководством преподавателя. Владеет основами самоконтроля. |
| 64-73 | **D** | Студент демонстрирует частичное знание предмета, основ двигательной активности и ведения здорового образа жизни. Самостоятельная разработка комплексов сопровождается значительными ошибками. | Средний | удов-летвори-тельно |
| 60-63 | **Е** | Студент владеет основами предмета на уровне незначительно выше начального. Слабо ориентируется в основах физической культуры и здорового образа жизни. |
| 35-59 | **FX** | Студент частично владеет системой знаний, практических умений и навыков (в соответствии с нозологией),обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Не может самостоятельно воспользоваться полученными знаниями на практике. | Низкий | не удовлетвори-тельно | не зач-тено |
| 1-34 | **F** | Студент владеет фрагментарным знанием основ физической культуры и здорового образа жизни. Не демонстрирует потребности в физическом совершенствовании и самовоспитании (в соответствии с нозологией). |

**4.ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основная литература**

# Алёшин, В.В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Алёшин, С.Ю. Татарова, т.В. Та. — Электрон. дан. — Москва : Научный консультант, 2017. — 98 с. — Режим доступа:

# <https://e.lanbook.com/book/111818>

# Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. дан. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107383>.

**Дополнительная литература**

1. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/993540>

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>.

3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017.—431с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>.

4. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Н. Зуев [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : РТА, 2016. — 132 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/95023>.

**5.ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

«Открытое образование» - современная образовательная платформа, предлагающая онлайн-курсы по базовым дисциплинам, изучаемым в российских университетах. Платформа создана Ассоциацией "Национальная платформа открытого образования", учрежденной ведущими университетами - МГУ им. М.В. Ломоносова, СПбПУ, СПбГУ, НИТУ «МИСиС», НИУ ВШЭ, МФТИ, УрФУ и Университет ИТМО.

– Ссылка:

<https://openedu.ru › course › spbstu › PHYSCUL>

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС Бук.ру (BOOK.ru). – Ссылка: <https://www.book.ru/>
2. ЭБС ЗНАНИУМ (Znanium.com). – Ссылка: <http://znanium.com/>
3. ЭБС Лань. – Ссылка: <https://e.lanbook.com/>

4. ЭБС Юрайт. – Ссылка: <https://biblio-online.ru/>

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Адрес сайта и его описание | Перечень материалов, представленных на сайте |
|  | <http://www.iasi.org/resources/catalogues.html> | Электронные каталоги спортивных библиотек |
|  | <http://www.gssiweb.com/sportssciencecenter/topic.cfm?id=39> | Электронная библиотека по видам спорта |
|  | <http://www.directory-iasi.org/> | Информационные центры, библиотеки, научно-исследовательские институты и др. организации (адреса, телефоны, факсы, электронная почта и интернет-адреса более 60 организаций, имеющих отношение к спортивной информации) |
|  | <http://sportsvl.com/> | Виртуальная библиотека спортивной информации, собрана коллекция ссылок по видам спорта |
|  | <http://www.sportfiles.ru/sf/catalog.asp?razd=21> | Каталог спортивных интернет-ресурсов |
|  | <http://www.mgafk.ru/academy/bibl.htm> | Сайт библиотеки Московской государственной академии физической культуры |
|  | <http://www.infosport.ru/sp/> | Энциклопедия по видам спорта |
|  | <http://www.lesgaft-lib.ru/MarcWeb/Index.Asp> | Электронный каталог библиотеки Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта |
|  | <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/scripts/zgate.exe?Init+uralgafk.xml,simpl_uralgafk.xsl+rus> | Электронный каталог УралГУФК |

Заказ №\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_. Тираж \_\_\_\_\_\_\_экз.

Изд-во СевГУ