



Министерство образования и науки Украины
Севастопольский национальный технический университет

**ТЕМЫ РЕФЕРАТНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ,
ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ
ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Методические указания
к теоретическим занятиям
для студентов всех форм обучения
и преподавателей физического воспитания
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
в специальном медицинском отделении**

Севастополь
2006



Темы рефератных работ для студентов, временно освобожденных от практических занятий физического воспитания: Метод. указания к теоретическим занятиям для студентов всех форм обучения и преподавателей физического воспитания по дисциплине «Физическое воспитание и спорт» в специальном медицинском отделении / Сост. ст. преп. Г.Н. Олейник, ст. преп. О.В. Имамутдинова, асс. О.Ю. Мещерякова – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2006. – 44 с.

Цель данной работы – дать теоретические знания студентам, освобожденным от практических занятий по физвоспитанию, сформировать мотивацию к действиям по формированию здорового образа жизни.

Методические указания рассмотрены и утверждены на заседании кафедры физического воспитания и спорта СевНТУ (протокол № 10 от 22 июня 2006 г.)

Допущено учебно-методическим центром СевНТУ в качестве методических указаний.

Рецензент: зав. кафедрой Физического воспитания и спорта, канд. педагогич. наук, доцент Гальчинский В.А.

Содержание

Введение.....	4
1. Рекомендации для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физвоспитанию (СМО, 3-я подгруппа).....	5
2. Темы контрольных работ и рекомендуемая литература.....	6
3. Примерные показания для определения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья занимающихся физическим воспитанием в ВУЗе.....	41

ВВЕДЕНИЕ

По дисциплине физическое воспитание и спорт в специальное медицинское отделение зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок.

Организация учебного процесса физвоспитания в спецмедотделении включает I, II, III учебные подгруппы, каждая из которых отличается по уровню физического здоровья.

К III учебной подгруппе относятся студенты, освобожденные от обязательных групповых занятий по физвоспитанию (инвалиды детства, тяжелые формы заболеваний) и временно освобожденные (на период обострения), которым рекомендуется поддерживать двигательный режим в форме УГГ, ЛФК, оздоровительной ходьбы, оздоровительного плавания и других форм в режиме дня.

Студенты данной учебной подгруппы получают необходимый теоретический курс знаний по предлагаемым темам контрольных работ дисциплины «Физическая культура и спорт» и получают зачет в конце каждого семестра.

По истечении срока освобождения врачом от практических занятий по физвоспитанию студенты должны заниматься по расписанию физвоспитания в СМО в соответствующей учебной подгруппе или в основном отделении.

**1. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ,
ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ (СМО, 3-Я ПОДГРУППА)**

1. Основанием для освобождения от практических занятий по физвоспитанию являются:	- решение заведующего кафедрой ФВ и С с предоставлением необходимой для этого мед. документации (справок ВКК и медицинских карт) в течении 2х недель
2. Основанием для получения зачета являются выполненные КР:	- 4 КР за учебный год - 2 в осеннем семестре - 2 в весеннем семестре.
3. Контрольные работы:	
3.1 Цель КР	- сформировать устойчивую мотивацию и минимальный уровень знаний, необходимый для занятий оздоровительными упражнениями, в том числе самостоятельно.
3.2 Утверждение тем КР	- на первом занятии в течение каждого семестра.
3.3 Выполнение КР	- в читальном зале (410 каб.) библиотеки СевНТУ имеются данные методические указания к контрольным работам по физвоспитанию, где указаны темы и перечислены вопросы по каждой теме.
3.4 Структура КР	- КР выполняется в виде "Рекомендаций для студентов по теме..." из 3х разделов: 1. Введение 2. Основной материал по теме (кратко) 3. Заключение 4. Список использованной литературы Приложение : КР могут быть художественно оформлены - комплексы упражнений, таблицы, схемы, рисунки и т.д. КР сдаются своевременно и защищаются.
3.5 Оформление КР	- объем до 12 страниц машинописного текста, 6 литературных источников; скреплены в файле.
3.6 Сроки сдачи КР	- осенний семестр 1-я КР –до 30 сентября 2-я КР – до 30 октября - весенний семестр 3-я КР- до 30 февраля 4-я КР – до 30 марта Студенты, не сдавшие КР в установленные сроки, сдают их после зачетной недели (с максимальной оценкой до 30 баллов).
3.7 Поощрение	- Отличную оценку (45 баллов) получают те КР, которые (по содержанию и оформлению) могут быть рекомендованы как методическое пособие для студентов СМГ, занимающихся оздоровительными упражнениями, в т.ч. самостоятельно. - КР того же уровня с небольшими замечаниями по оформлению (которые устраняются) оцениваются от 40 баллов и выше.
3.8. Зачеты по физвоспитанию	Студенты III подгруппы получают в конце осеннего и весеннего семестров 1-3 курсов (2-й и 4-й семестры зачет дифференцированный). В конце осеннего семестра студентам выставляется в зачетную книжку оценка «зачтено», в конце весеннего семестра 1-2 курса оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», 3-й курс «зачтено». В зачетной ведомости дополнительно представляется сумма баллов соответствующего семестрового рейтинга.

2. ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алгоритм здоровья, основы здорового образа жизни.
2. Естественнонаучные основы физического воспитания.
3. Питание и здоровье.
4. Психогигиена умственного труда студентов.
5. Развитие физических качеств, повышение резервных возможностей организма.
6. Утренняя гигиеническая гимнастика и другие формы самостоятельных занятий в режиме дня студентов.
7. Сохранить осанку – сберечь здоровье.
8. Дыхательные упражнения в физическом воспитании.
9. Закаливание как средство укрепления здоровья.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
11. Массаж и самомассаж.
12. Влияние физических упражнений на женский организм.
13. Здоровье женщины и материнство.
14. На пути к здоровью ребенка.
15. Физическая культура ребенка первого года жизни.
16. Физическая культура в детском возрасте.
17. Гипотония и активный образ жизни.
18. Артериальная гипертензия и ее профилактика.
19. ЛФК при нарушении обмена веществ. Ожирение.
20. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Бронхиальная астма.
21. ЛФК при болезнях печени и желчных путей. Гепатит, ДЖВП.
22. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Хронический гастрит и гастродуоденит.
23. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
24. ЛФК при нарушениях рефракции глаза.
25. ЛФК при болезнях почек и мочевыводящих путей.
26. ЛФК при травмах и операциях.
27. Особенности занятий физическими упражнениями студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (СМО).
28. Нормализация массы тела средствами физического воспитания.
29. Основы оздоровительных самостоятельных занятий.
30. Физиологическая характеристика мышечной работы.
31. Влияние физических упражнений на развитие функциональных систем организма.
32. Понятие о физической работоспособности.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП).
34. Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышение его устойчивости к вредным воздействиям.

ТЕМА №1 АЛГОРИТМ ЗДОРОВЬЯ, ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Контрольные вопросы:

1. Понятие здоровья и его содержание (умственное, физическое, психическое).
2. Факторы, влияющие на здоровье – экология, наследственность, образ жизни, здравоохранение (врач).
3. Понятие здорового образа жизни, его составляющие, режим труда и отдыха, сон, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, оздоровительные мероприятия и другие.
4. Формирование здорового образа жизни студента.
5. Почему мы болеем, и что нужно для укрепления здоровья.

Рекомендуемая литература:

1. Волков В.М., Человек и бег / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – М.: ФиС, 1987. – 144 с.
2. Гандельсман А. Спорт и здоровье / А. Гандельсман, К. Смирнов. - М.: ФиС, 1963. – 264 с.
3. Козин А.П. Если хочешь быть здоров / А. П. Козин. – К.: Здоровье, 1984. – 91 с.
4. Круглый М.М. Еще раз об Аполлоне / М. М. Круглый. – М.: ФиС, 1985. – 77 с.
5. Ломейко В.Ф. Студенту о физическом воспитании / В. Ф. Ломейко, А. С. Ищенко. – Минск.: ФиС, 1980. – 368 с.
6. Муровов Н.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Н.В. Муровов. – Киев.: ФиС, 1989. – 268 с.
7. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. А. Амосов. – М.: ФиС, 1987. – 63 с.
8. Беляев И.И. Личная гигиена / И. И. Беляев. - М.: Знание, 1966. – 470 с.
9. Михайлов В. Выбираем здоровье / В. Михайлов. – М.: Молодая гвардия, 1985. – 191 с.
10. Клетова Е. А. Как быть здоровым / Е. А. Клетова. – М.: Медицина, 1990. – 340 с.
11. Чумаков Б.Н. Валиология, курс лекций / Б. Н. Чумаков. - М.: ФиС, 1999. – 405 с.
12. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова / Н.М.Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
13. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гайдарики, 2003. – 448 с.
14. Созинова О.В. Рациональное питание как один из факторов здорового образа жизни: Методические указания для студентов всех специальностей дневной формы обучения к теоретическому разделу по дисциплине «Физическое воспитание и спорт»/ Сост. асс. О.В. Созинова. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2006. - 32 с.

ТЕМА №2: 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. Функциональные изменения, происходящие в организме при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Закономерности развития отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Функциональная активность. Гиподинамия.

Рекомендуемая литература.

1. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма / Н.А.Агаджанян, А. Ю. Катков. – М.: Знание, 1981. – 240 с.
2. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры / В. М. Баранов. – К.: Здоровье, 1987. – 133 с.
3. Васильева З.А. Резервы здоровья / З. А. Васильева, С. М. Любинская. – Л.: Медицина, 1980. – 319 с.
4. Волков В.М. Человек и бег / М.: ФиС, 1987. – 144 с.
5. Друзь В.А. Спортивная тренировка и организм / К.: Здоровье, 1980. – 125 с.
- 4-6. Лаптев А.П. Азбука закаливания / А. П. Лаптев. - М.: ФиС, 1986. – 48 с.
7. Головин В.А. Физическое воспитание/ В.А.Головин. – М.: Высшая школа, 1983. – 400 с.

Формат: Список

ТЕМА №3: ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Контрольные вопросы:

1. Питание и жизнедеятельность, обмен веществ и энергии в организме.
2. Важнейшие компоненты жизни: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода
3. Где и как усваивается пища.
4. Физиология и биохимия питания (суть пищеварения, вкус пищи, аппетит, жажда, голод, пищевая аллергия).
- 4-5. Основы рационального питания.
6. Нормальная масса тела. Ожирение.
7. Нормализация массы тела средствами физвоспитания и контроля за питанием.

Отформатировано: Шрифт: 14 пт, русский

Рекомендуемая литература:

1. Воробьев Р.Н. Питание и здоровье / Р. Н. Воробьев. - М.: Медицина, 1990. - 160 с.
2. Геселевич Г.В. Регулирование веса спортсмена / Г. В. Геселевич. - М.: ФиС, 1967. - 69 с.
3. Гурвич М.М. Диетолог отвечает на вопросы / М.М. Гурвич. - М.: Медицина, 1988. - 128 с.
4. Долечек Р. Опасный мир калорий / Р. Долечек. - М.: ФиС, 1979. - 128 с.
5. Дунаевский Г.А. Овощи и фрукты в питании здорового и больного человека / Г.А. Дунаевский. - К.: Здоровье, 1990. - 158 с.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. - М.: ФиС, 1989. - 224 с.
7. Смольников П.Н. Исповедь бывшего толстяка / П. Н. Смольников. - М.: ФиС, 1989. - 48 с.
8. Раздельное питание или нужно ли делить неразделимое - М.: ФиС, 2003. - №11 - 20 с.
9. Чурпов А. Бегом от жира / А.Чурпов. - М.: ФиС, 2002 - №11 - 16 с.
10. Смоляр П.В. Рациональное питание / П.В. Смоляр. - М.: ФиС, 1991. - 267 с.
- 4-11. Кривонос М.В. Режим питания здорового человека / К.: Здоровье, 1987. - 60 с.
- 2-12. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура: Учебник / В.Е.Васильева. - М.: ФиС, 1970. - 228 с.
- 3-13. Мильнер Е. Бег и лишние килограммы / Е.Мильнер. - М.: ФиС, 2000. - № 6. - 32 с.
14. Соколова О.В. Рациональное питание как один из факторов здорового образа жизни: Метод. указания для студентов всех специальностей дневной формы обучения к теоретическому разделу по дисциплине «Физическое воспитание и спорт»/ Сост. асс. О.В. Соколова. - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2006. - 32 с.

Формат: Список

ТЕМА №4: 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. Самооценка как показатель субъективного состояния студентов.
4. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
5. Использование средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в режиме учебного года.

Формат: Список

Рекомендуемая литература:

1. Бачериков Н.Е. Психогигиена умственного труда студентов / Н.Е. Бачериков. – К.: Здоровье, 1973. – 167 с.
2. Трахтенберг И.М. Гигиена умственного труда студентов / И.М. Трахтенберг. – К.: Здоровье, 1973. – 171 с.
3. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье / Н.И. Спиридонов. – М.: ФиС, 1987. – 96 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.: Гайдарики, 2003. – 448 с.

Отформатировано: Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выводить по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выводить по позиции табуляции + нет в 1,27 см

ТЕМА №5: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПОВЫШЕНИЕ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Контрольные вопросы:

1. Краткая характеристика физических качеств.
2. 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 физических качеств и их влияние на развитие функциональных систем организма человека.

Рекомендуемая литература:

1. Ломейко В.Ф. Студенту о физическом воспитании / В. Ф. Ломейко, А. С. Ищенко. - Минск.: Высш. шк., 1989. – 65 с.
2. Гриненко М.Ф. С помощью движений / М.Ф. Гриненко, Г.С. Решетников. - М.: ФиС, 1984. – 126 с.
3. Романченко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физкультурой / В.А. Романченко, В.А. Максимович. - М.: ФиС, 1986. – 140 с.
4. Мейксон Т.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Т.Б. Мейксон. - М.: Просвещение, 1986. – 112 с.
5. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – 336 с.
6. Богатко Н.О. Основные ср-ва и методы физического воспитания студентов ВУЗов (в таблицах и рисунках) / Н.О. Богатко. – Севастополь: СевНТУ, 2003. – 50 с.
- 1-7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Ж.К.Холодов. – М.: Академия, 2004. – 479 с.
- 2-8. Гримало В.И. Повышение работоспособности у студентов средствами легкой атлетики: Метод. указания к практическим занятиям для преподавателей физического воспитания и студентов всех форм обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт»/ Сост. ст. преп. В.И. Гримало. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2005. – 36 с.

Отформатировано: По центру

Отформатировано: По ширине,
Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 +
Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева +
Выровнять по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выровнять по позиции табуляции + нет в 1,27 см

Отформатировано: По ширине,
Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 +
Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева +
Выровнять по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выровнять по позиции табуляции + нет в 1,27 см

ТЕМА №6: УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ДРУГИЕ ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Контрольные вопросы:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), как одна из необходимых форм самостоятельных занятий в режиме дня студента.

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выводить по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выводить по позиции табуляции + нет в 1,27 см

Цель, задачи и воздействие на организм УГГ.

Условия и правила проведения занятий, самоконтроль в процессе проведения занятий.

2. Организация систематических занятий УГГ.

Последовательность выполнения упражнений при выполнении УГГ.

По схеме составить комплекс УГГ (с учетом состояния здоровья).

<u>рисунок</u>	<u>Описание упражнений</u>	<u>Дозировка (кол-во повторений)</u>	<u>Методические указания</u>
	<u>Например: и.п. - стоя, ноги врозь, руки к плечам. Вращение руками вперед, назад</u>	20 раз	<u>Темп - медленный с max амплитудой</u>

Отформатированная таблица

3. Цель, задачи, организация других форм занятий в режиме дня студента (с учетом состояния здоровья)

Отформатировано: По правому краю

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выводить по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выводить по позиции табуляции + нет в 1,27 см

Рекомендуемая литература:

1. Журавлев Е.П. Секреты здоровья / Е.П. Журавлев. - М.: ФиС, 1977. - 143 с.
2. Уралов С.В. Гимнастика в любое время / С.В. Уралов. - М.: ФиС, 1980. - 54 с.
3. Ракитина Р.И. 15 минут для бодрости / Р.И. Ракитина. - К.: Здоровье, 1986. - 104 с.
4. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры / В.М. Баранов. - К.: Здоровье, 1991. - 136 с.
- 1-5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2004. - 479 с.
- 2-6. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гайдарики, 2003. - 448 с.
- 3-7. Янпольская З.С. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: Метод. указания к практическим занятиям для студентов всех форм обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт»/ Сост. ст. преп. З.С. Янпольская. - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2006. - 24 с.

Отформатировано: По правому краю

Формат: Список

ТЕМА №7: СОХРАНИТЬ ОСАНКУ- СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ

Контрольные вопросы:

1. Морфо-функциональные особенности опорно-двигательного аппарата.
2. Что такое осанка, слагаемые правильной осанки.
3. Нарушения осанки, виды нарушений, причины возникновения сколиоза.
4. Физические средства воспитания осанки, коррекции (исправления) нарушений осанки и сколиотической болезни (массаж, корригирующая гимнастика, плавание).
5. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета позвоночника.
6. Роль плавания для студентов, имеющих серьезные нарушения в опорно-двигательном аппарате.

Рекомендуемая литература:

1. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. - М.: Медицина, 1985. - 384 с.
2. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура: Учебник / В.Е.Васильева. - М.: ФиС, 1970. - 228 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2004. - 623 с.
4. Ракитина Р.Н. Лечебная ритмическая гимнастика в профилактика остеохондроза / Р.Н. Ракитина. - К.: Здоровье, 1987. - 23 с.
5. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры / В. М. Баранов. - К.: Здоровье, 1991. - 133 с.
6. Дубогай А.Д. Физкультура: мы и дети / А.Д. Дубогай. - К.: Здоровье, 1989. - 142 с.
7. Чижевский А.В. Как победить остеохондроз / А.В. Чижевский. - М.: Советский спорт, 1990. - 44 с.
8. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата / А.Ф.Каптелин. - М.: Медицина, 1969. - 403 с.
9. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / С.Н.Попов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. - 608 с.

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выводить по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выводить по позиции табуляции + нет в 1,27 см

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выводить по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выводить по позиции табуляции + нет в 1,27 см

Отформатировано: Отступ: Выступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,32 см, Выводить по позиции табуляции

Отформатировано: Поз.табуляции: 0,32 см, Выводить по позиции табуляции

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выводить по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выводить по позиции табуляции + нет в 1,27 см

ТЕМА №8: ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Отформатировано: По центру

Контрольные вопросы:

1. Строение и функции органов дыхания.
2. Основные механизмы и принципы регуляции дыхания.
3. Влияние физических упражнений на дыхание, резервы дыхательной системы и пути их повышения.
4. Формирование основных навыков оптимального дыхания.
5. Дать краткую характеристику системе дыхательной гимнастики йогов.
6. Оздоровительные методики: метод А.Н. Стрельниковой, метод К. Динейки, метод К.П.Бутейко, их общие (целевые) и отличительные (в методике) особенности.

Отформатировано: По ширине,
Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выводить по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выводить по позиции табуляции + нет в 1,27 см

Рекомендуемая литература:

1. Дийнека К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К.В. Дийнека. - М.: ФиС, 1986. – 64 с.
2. Сафонов В.Л. Дыхание- это жизнь / В.Л. Сафонов. - М.: Знание, 1982. – 62 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. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания / А.Ф.Синяков. – М.: Знание, 1991. – 190 с.
6. Триняк Н.Г. Управление дыханием и здоровье / Н.Г. Триняк. - К.: Здоровье, 1991. – 159 с.
7. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И.Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.

Отформатировано: По ширине,
Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выводить по: 0 см + Табуляция после: 0,63 см + Отступ: 0,63 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выводить по позиции табуляции + нет в 0,63 см

ТЕМА № 9: ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Отформатировано: По центру

Контрольные вопросы:

1. Социальное значение закаливания, физиологические основы закаливания.
2. Основные принципы закаливания (систематичность, регулярность, индивидуализация и комплексность).
3. Методы закаливания (закаливание воздухом, хождение босиком, закаливание водой (умывание, обтирание тела, обливание, ванны, душ, купание, бани), закаливание солнечными лучами).
4. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе закаливания.

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выровнять по: 0 см + Табуляция после: 0,63 см + Отступ: 0,63 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выровнять по позиции табуляции + нет в 0,63 см

Рекомендуемая литература:

1. Апарин В.Е. Еще раз о пользе ходьбы босиком / В.Е. Апарин, В.В. Крылов, З.Е. Крылова. - М.: ФиС, 1984. – 38 с.
2. Булатова М.М. Плавание для здоровья / М.М. Булатова, К.П. Сахновский. - К.: Здоровье, 1988. – 136 с.
3. Колгушкин А.Н. Целебный холод воды / А.Н. Колгушкин. - М.: ФиС, 1986. – 128 с.
4. Крамских В.Я. Воздух закаливает и лечит / В.Я. Крамских. - М.: Медицина, 1974. – 40 с.
5. Лаптев А.П. Азбука закаливания / А.П.Лаптев. - М.: ФиС, 1986. – 96 с.
6. Саркизов-Серазини И.М. Путь к здоровью, силе, долгой жизни / И.М. Саркизов-серазини. - М.: ФиС, 1987. – 192 с.
7. Спекторов Б.Б. Морские купания / Б.Б. Спекторов. - М.: Медицина, 1976. – 45 с.
8. Жбанков Р.Г. Учись быть здоровым / Р.Г. Жбангов. – Минск.: Полымя, 1984. – 143 с.
9. Панкратова В.И. Уроки для родителей (закаливание с удовольствием) / В.И. Панкратова. – М.: ФиС, 2003. - №8 - 24 с.
10. Пицхелаури Г.З. Образ жизни и здоровье / Г.З. Пицхелаури. – М.: Здоровье, 1976. – 96 с.
11. Спирина В.П. Закаливание детей / В.П. Спирина. - М.: Просвещение, 1972. – 124 с.
12. Янес Х.Я. Приемные часы для здоровых / Х.Я. Янес. - М.: Медицина, 1987. – 45 с.
13. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника / Синяков А.Ф. – М.: Знание, 1987. – 96 с.

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выровнять по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выровнять по позиции табуляции + нет в 1,27 см

Отформатировано: По центру

ТЕМА № 10: САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Контрольные вопросы:

1. Определение самоконтроля, цель и основные задачи.
2. Физическое утомление: субъективные и объективные показатели, их характеристика.
3. Оценка состояния здоровья.
4. Оценка физического развития.
5. Оценка степени физической подготовки и работоспособности.
6. Основные функциональные пробы, их характеристика.
7. Физиологические сдвиги в организме в процессе занятий физическими упражнениями.

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выводить по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выводить по позиции табуляции + нет в 1,27 см

Рекомендуемая литература:

1. Аронов Д. Сердце под защитой / Д. Аронов. - М.: Медицина, 1982. – 96 с.
2. Асеев Г.М. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов / Г.М. Асеев, В.Д. Зотов. - М.: Медгиз, 1963. – 198 с.
3. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. - М.: ФиС, 1988. – 208 с.
4. Синяков А.Ф. Рецепты для здоровья / А.Ф. Синяков. - М.: ФиС, 1986. – 238 с.
5. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. - М.: Знание, 1987. – 96 с.
6. Олейник Г.И. Самоконтроль для студентов, занимающихся физвоспитанием в ВУЗе: Методические указания. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2003. – 30 с.
- ~~2-7.~~ Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова / Н.М.Амосов. – Донецк.: Сталкер, 2002. – 590 с.
- ~~3-8.~~ Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гайдарики, 2003. – 448 с.

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выводить по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, по левому краю + нет в 1,27 см

ТЕМА №1: МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Отформатировано: По центру

Контрольные вопросы:

1. Общая характеристика массажа (общего, частного) и самомассажа, виды (оздоровительный, лечебный, спортивный, косметический) и методы (ручной, аппаратный, комбинированный).
2. Влияние массажа и самомассажа на организм (кожу, нервную систему, мышечную систему, сердечно-сосудистую и лимфатическую системы, суставно-связочный аппарат, внутренние органы, обмен веществ).
3. Противопоказания к массажу и самомассажу.
4. Краткая характеристика приемов массажа (поглаживание, разминание, растирание, выжимание, ударные приемы).
5. Массаж, как одна из форм восстановления работоспособности студента.
6. 5 основных направлений влияния массажа на функциональное состояние организма: тонизирующее, успокаивающее, трофическое, энерготропное, нормализующее.

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выводить по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выводить по позиции табуляции + нет в 1,27 см

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выводить по: 0,63 см + Табуляция после: 1,27 см + Отступ: 1,27 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выводить по позиции табуляции + нет в 1,27 см

Рекомендуемая литература:

1. Бирюков А. Спортивный массаж / А.Бирюков. - М.: ФиС, 1972. - 126 с.
2. Гольдблат Ю.В. Точечный и линейный массаж в неврологии / Ю.В. Гольдблат. - М.: Медицина, 1989. - 158 с.
3. Дубровский В.И. Основы санитарно-рефлекторного массажа / В. И. Дубровский. - М.: Медицина, 1989. - 48 с.
4. Масляков В.А. Комплекс ГТО (4 ступень-физическое совершенство) / В.А. Масляков, В.Ф.Протасов. - М.: Высш. Шк., 1977. - 168 с.
5. Зотов В.П. Спортивный массаж / В.П. Зотов. - К.: Здоровье, 1987. - 190 с.
6. Тюрин А.М. Техника массажа / А.М. Тюрин. - Л.: Медицина, 1986. - 160 с.
7. Пархотик И.И. Как сохранить здоровье / И.И. Пархотик. - К.: Наукова думка, 1981. - 174 с.
8. Бирюков А.А. Массаж в борьбе с недугом / А.А.Бирюков. - М.: Сов. Спорт, 1991. - 80 с.
9. Буровых А.Н. Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани / А.Н. Буровых. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
10. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И.Дубровский. - М.: Владос, 2004. - 623 с.
11. Исаев Ю.О. Массаж массажерами / Ю.О. Исаев. - К.: Здоров'я, 1991. - 38 с.

Отформатировано: По ширине, Отступ: Слева: 0 см, Выступ: 0,95 см, нумерованный + Уровень: 1 + Стиль нумерации: 1, 2, 3, ... + Начать с: 1 + Выравнивание: слева + Выводить по: 0 см + Табуляция после: 0,63 см + Отступ: 0,63 см, Поз.табуляции: 0,95 см, Выводить по позиции табуляции + нет в 0,63 см

Отформатировано: Поз.табуляции: 0,32 см, Выводить по позиции табуляции

ТЕМА №12: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

Контрольные вопросы:

1. Физические упражнения и особенности женской морфологии.
2. Физиологические и морфологические изменения в организме женщины при занятиях спортом и оздоровительными физическими упражнениями.
3. Физическая культура и детородная функция.
4. Организация рационального питания при занятиях физическими упражнениями.
5. Основные принципы и нормы сбалансированного питания.
6. Организация самоконтроля и врачебного контроля при систематических занятиях физическими упражнениями.

Используемая литература:

1. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев. - М.: СС, 1990. – 65 с.
2. Иванов О.А. Формула красоты / О.А. Иванов. - М.: СС, 1990. – 46 с.
3. Иваницкий А.В. Ритмическая гимнастика на ТВ / А.В. Иваницкий, В.В. Матов. - М.: СС, 1989. – 78 с.
4. Крефф А.В. Женщина и спорт / А.В. Крафф. - М.: ФиС., 1986. – 144 с.
5. Рубцов А.Т. Уроки ОПФ для женщин / А.Т. Рубцов. - М.: ФиС, 1971. – 168 с.
6. Рыжкова В.Е. Физическая культура женщины / В.Е. Рыжкова. - М.: ФиС, 1983. – 350 с.
7. Шеффер И.В. Гимнастика женщины / И.В. Шеффер. - М.: ФиС, 1984. – 78 с.
8. Веденеева И.И. Будь молодой и грациозной / И.И. Веденеева. - М.: Молодая гвардия, 1986. – 128 с.
9. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова / Н.М. Амосов. - М: Изд-во АСТ, 2004. – 590 с.
10. Методические рекомендации «Влияние упражнений с отягощениями на физическую подготовленность студенток»/ Сост. ст. преп. З.С. Янпольская – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2005. – 28 с.

ТЕМА № 13: ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ И МАТЕРИНСТВО

Контрольные вопросы:

1 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.

2 ЧАСТЬ

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

3 ЧАСТЬ

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

Рекомендуемая литература:

1. Велитченко В.К.Советы будущей маме / В.К. Велитченко, Н.В. Велитченко. - М.: ФиС,1990. – 61 с.
2. Самборская Е.П. Основы лечебного питания беременных / Е.П. Самборская. - К.: Здоровье,1989. – 145 с.
3. Перепанинов Л.С. Здоровье женщины и материнство / Л.С. Перепанинов. - М.: Здоровье,1969. – 80 с.
4. ПерНу Лоранс Я жду ребенка / Лоранс Перну. - М.: ФиС,1969. – 286 с.
5. Фролова О.Г. Гигиена беременной / О.Г. Фролова, Е.Н. Николаева. - М.: Здоровье,1987. – 63 с.
6. Мананникова Н.В. Курс лекций для беременных и матерей / Н.В. Мананников. - М.: Медицина, 1963. – 240 с.
7. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура/ В.И.Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
8. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова / Н.М. Амосов. - М: Изд-во АСТ, 2004. – 590 с.

ТЕМА №14: НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ РЕБЕНКА

Контрольные вопросы:

1. Здоровье матери - здоровье ребенка. Резервы здоровья матери и ребенка.
2. Этапы физического и нервно-психического развития детей, их характеристика.
3. Общие закономерности роста и развития.
4. Возрастные особенности процессов адаптации организма детей к действию факторов окружающей среды.
5. Морфо-функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата у детей.
6. Особенности терморегуляции у детей.
7. Физкультура и спорт в детском возрасте: общие методические положения при занятиях физупражнениями.

Рекомендуемая литература:

1. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. - М.: Высш.шк., 1985. - 384 с.
2. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду / А.П.Лаптев. - М.: Медицина, 1988. - 144 с.
3. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей / М.Я. Студеникин. - М.: Медицина, 1988. - 256 с.
4. Чимаров В.М. Первый год жизни ребенка / В.М. Чимаров. - М.: Медицина, 1988. - 144 с.
5. Панкратова Е. Уроки для родителей (закаливание с удовольствием) / Е.Панкратова. - М.: ФиС, 2003. - №8 - 24 с.
6. Кондратова М. Материнство и физкультура / М. Кондратова. - М.: ФиС, 1963. - 140 с.
7. Антонова И.М. Человек родился / И.М. Антонова. - М.: Знание, 1992. - 64 с.
8. Гужаловский А.А. Сегодня и каждый день / А.А. Гужаловский. - М.: ФиС, 1983. - 146 с.
9. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми / С.А.Пономарев. - М.: СС, 1989. - 47 с.
10. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка / Н.М.Амосов. - М.: Знание, 1979. - 96 с.
11. Бурменская Г.В. Одаренные дети / Г.В. Бурменская. - М.: Прогресс, 1991. - 384 с.
12. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. - М.: ФиС, 1989. - 108 с.
13. Змановский Ю.Ф. Воспитание детей здоровыми / Ю.Ф. Змановский. - М.: Медицина, 1989. - 126 с.
14. Дружинина Л.В. От 0 до 3 / Л. В. Дружинина. - М.: Медицина, 1991. - 124 с.
15. Тарасова Г.П. Ребенок от года до трех / Г.П. Тарасова. - М.: Медицина, 1985. - 128 с.

ТЕМА №15: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Контрольные вопросы:

1. Новорожденный и грудной ребенок: особенности развития новорожденных, переходные состояния у новорожденных.
2. О показателях развития ребенка первого года жизни, признаки нормального развития.
3. Физкультура грудного ребенка.
Комплексы гимнастических упражнений (пять): 1.5-3 мес., 3-4 мес., 4-6 мес., 6-9 мес., 9-12 мес.
4. Массаж, закаливание, плавание.

Рекомендуемая литература:

1. [Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология](#) / Ю.А. Ермолаев. - [М.: Высш.шк., 1985.](#) – 384 с.
2. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду / А.П. Лаптев. - М.: Медицина, 1988. – 144 с.
3. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей / М.Я. Студеникин. - М.: Медицина, 1988. – 256 с.
4. Чимаров В.М. Первый год жизни ребенка / В.М. Чимаров. - М.: Медицина, 1988. – 144 с.
5. Дружинина Л.В. От 0 до 3 / Л. В. Дружинина. - М.: Медицина, 1991. – 124 с.
6. Литература к теме № 14.

ТЕМА № 16: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Контрольные вопросы:

1. Этапы физического и психо-нервного развития детей.
2. Показатели физического развития детей.
3. Общие методические положения при занятиях физическими упражнениями с детьми.
Комплекс упражнений для детей от 1 года до 1.5 лет
Комплекс упражнений для детей от 1,5 года до 3 лет.
Комплекс упражнений для детей от 3 до 5 лет
4. Правила закаливания.
5. Воздушные и солнечные ванны, закаливание водой.

Рекомендуемая литература:

1. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. - М.: Высш.шк., 1985. – 384 с.
2. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду / А.П. Лаптев. - М.: Медицина, 1988. – 144 с.
3. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей / М.Я. Студеникин. - М.: Медицина, 1988. – 256 с.
4. Панкратова Е. Уроки для родителей (закаливание с удовольствием) / Е.Панкратова. – М.: ФиС, 2003. - №8 – 24 с.
5. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова / Н.М. Амосов. - М: Изд-во АСТ, 2004. – 590 с.

ТЕМА № 17: ГИПОТОНИЯ И АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Контрольные вопросы:

1. Причины, механизмы, течение гипотонической болезни.
2. Физкультура при гипотонической болезни: показания и противопоказания.
3. Двигательные программы для 1,2,3,4 категории лиц с гипотонической болезнью.
4. Тренировка ортостатической устойчивости, аэробные упражнения.
5. Изотермическая гимнастика (комплекс упражнений)
6. Восстановительные средства при регулярных занятиях физическими упражнениями.

Рекомендуемая литература:

1. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия / Б.В. Петровский. - М.: Сов. Энциклопедия, 1979. – 703 с.
2. Соколов П.П. Гипотонию можно одолеть / П.П. Соколов. - М.: СС, 1989. – 47 с.
3. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура: Учебник / В.Е.Васильева. – М.: ФиС, 1970. – 228 с.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И.Дубровский. - М.: Владос, 2004. – 623 с.
5. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова / Н.М. Амосов. - М: Изд-во АСТ, 2004. – 590 с.

ТЕМА № 18: АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

Контрольные вопросы:

1. Степени, формы и симптомы артериальной гипертензии.
2. Артериальное давление и его регуляция.
3. Факторы, вызывающие развитие артериальной гипертензии или предрасполагающие к ней. Профилактический и лечебный эффект воздействия на них.
4. Гиподинамия и ее влияние на гипертензию.
5. Значение питания в предупреждении и развитии артериальной гипертензии.
6. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений на гипертензию.
7. ЛФК при гипертонической болезни.
8. Врачебный контроль и самоконтроль физическими упражнениями.

Рекомендуемая литература:

1. Глезер Г.А. Артериальная гипертензия / Г.А. Глазер, М.Г. Глазер. – М: Медицина, 1986. – 77 с.
2. Реммер М.Е. Гипертоническая болезнь / М.Е. Реммер, Б.М.Малкин. - М.: Знание, 1968. – 46 с.
3. Гавриков Н.А. Гипертоническая болезнь, профилактика / Н.А. Гавриков. - М.: Знание, 1988. – 93 с.
4. Косицкий Г.Н. Цивилизация и сердце / Г.Н. Косицкий. - М.: Наука, 1977. – 98 с.
5. Судаков К.В. Сосудистое эхо эмоционального стресса / К.В. Судаков. - М.: Знание, 1979. – 93 с.
6. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура: Учебник / В.Е.Васильева. – М.: ФиС, 1970. – 228 с.
7. Чумаков Б.Н. Валиология, курс лекций / Б. Н. Чумаков. - М.: ФиС, 1999. – 405 с.
8. Сидоренко Г.И. Как уберечь себя от гипертонической болезни / Г.И. Сидоренко. - Минск, 1989. – 111 с.
9. Матусова А.П. Практическая кардиология / А.П. Матусова. – НН.: Феникс, 1999. – 171 с.
10. Блудилина Л.П. Гимнастика при гипертонической болезни / Л.П. Блудилина. - К.: Здоровье, 1973. – 129 с.
11. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова / Н.М. Амосов. - М: Изд-во АСТ, 2004. – 590 с.

ТЕМА № 19: ЛФК ПРИ НАРУШЕНИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. ОЖИРЕНИЕ

Контрольные вопросы:

1. Питание и жизнедеятельность организма. Обмен веществ.
2. Физиология и биохимия обмена белков, жиров, углеводов.
3. Нормальная масса тела. Ожирение: причины и следствия.
4. Регуляция веса при помощи физических упражнений.
5. Задачи, средства и формы ЛФК при ожирении.
6. Аэробные виды физической нагрузки и специальные комплексы упражнений.
7. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий.

Рекомендуемая литература:

1. Воробьев Л.Н. Питание и здоровье / Л.Н. Воробьев. - М.: Здоровье, 1990. – 89 с.
2. Долечек Р. Опасный мир калорий / Р. Долечек. - М.: ФиС, 1979. – 75 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. - М.: ФиС, 1979. - 224 с.
4. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура: Учебник / В.Е.Васильева. – М.: ФиС, 1970. – 228 с.
5. Смольников П.Н. Исповедь бывшего толстяка / П.Н. Смольников. - М.: ФиС, 1989. – 218 с.
6. Змановский Ю.Ф. К Здоровью без лекарств / Ю.Ф. Знаменовский. - М.: СС, 1990. – 63 с.
7. Вардимиади Н.Д. Лечебная физкультура и деетотерапия при ожирении / Н.Д. Вардимиади. – К.: Здоровье, 1989. – 43 с.

ТЕМА № 20: ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ. БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Контрольные вопросы:

1. Основные причины нарушения функции внешнего дыхания
2. Три типа дыхания, их характеристика.
3. Задачи ЛФК.
Общетонизирующее воздействие.
Профилактическое воздействие.
Лечебное воздействие.
4. Курс ЛФК при бронхиальной астме.
Подготовительный период (задачи, средства, формы ЛФК).
Методика произвольного снижения МОД по Гневушеву В.В.
Звуковая гимнастика.
Тренировочный период.
5. Комплекс упражнений для больного бронхиальной астмой (общий режим, тренировочный период).
6. Физические тренировки при заболеваниях органов дыхания

Рекомендуемая литература:

1. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия / Б.В. Петровский. - М.: Сов. Энцикл., 1979. – 703 с.
2. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура: Учебник / В.Е.Васильева. – М.: ФиС, 1970. – 228 с.
3. Толкачев Б.С. Как бороться с астмой / Б.С. Толкачев. - М.: СС, 1989. – 58 с.
4. Федосеев Г.Б. Бронхиальная астма / Г.Б. Федосеев. – К.: Здоровье, 1984. – 220 с.
5. Кунес В.Г. Заболевания органов дыхания / В.Г Кунес. - М.: Здоровье, 1985. – 62 с.
6. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова / Н.М. Амосов. - М: Изд-во АСТ, 2004. – 590 с.
7. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / С.Н.Попов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 608 с.

ТЕМА № 21: ЛФК ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ.
ГЕПАТИТ, ДЖВП.

Контрольные вопросы:

1. Роль печени в жизнедеятельности организма.
2. Классификация заболеваний печени и желчных путей (гепатит, хронический гепатит, ДЖВП)
3. Особенности методик занятий ЛФК при заболеваниях печени.
4. Лечебное питание при заболеваниях печени и желчных путей.

Рекомендуемая литература:

1. Зикеева В.К. Лечебное питание при болезнях печени и желчных путей / В.К. Зикеева. - М.: Медицина, 1965. – 54 с.
2. Васильева В.Е. Лечебная физкультура / В.Е.Васильева. - М.: ФИС, 1970. – 228 с.
3. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия / Б.В. Петровский. - М.: Сов. Энцикл., 1979. – 703 с.
4. Шувалов Е.П. Болезни печени и желчных путей / Е.П. Шувалов. - М.: Знание, 1968. – 47 с.
5. Учебное пособие (для самостоятельных занятий) часть 1- ЛФК.
6. Галкин В.А. Желчнокаменная болезнь / В.А. Галкин. - М.: Знание, 1977. – 59 с.
7. Блюгер А.Ф. Тайны и парадоксы печени / А.Ф. Блюгер. - М.: Знание, 1988. – 222 с.
8. Орлов В.Н. Хронические заболевания печени / В.Н. Орлов. - М.: Знание, 1988. – 63 с.
9. Доценко А.П. Бескаменный холангит / А.П. Доценко. - К.: Здоровье, 1990. – 107 с.
10. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И.Дубровский. - М.: Владос, 2004. – 623 с.
11. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / С.Н.Попов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 608 с.

ТЕМА № 22: ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.
ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ И ГАСТРОДУОДЕНИТ.

Контрольные вопросы:

1. Функции пищеварения (специфические, неспецифические)
2. Анатомо-физические особенности желудка и кишечника.
3. Гастриты, классификация, диетотерапия при гастритах, особенности приема пищи.
4. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения (общие принципы), хронический гастрит, гастродуоденит.
5. Задачи ЛФК, противопоказания для ЛФК.
6. Комплексы упражнений.
7. Самоконтроль и врачебный контроль.

Рекомендуемая литература:

1. Воробьев Р.Н. Питание и здоровье / Р.Н. Воробьев. - М.: Медицина, 1990. – 160 с.
2. Гурвич М.М. Диетолог отвечает на вопросы / М.М. Гурвич. - М.: Знание, 1988. – 128 с.
3. Васильева В.Е. Лечебная физкультура / В.Е. Васильева. - М.: ФИС, 1970. – 228 с.
4. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия / Б.В. Петровский. - М.: Сов. Энцикл., 1979. – 703 с.
5. Дмитриев А.В. Лечебная физкультура при операциях на органах пищеварения / Л. - - Медицина, 1990. – 156 с.
6. Галкин В.А. Заболевания органов пищеварения / В.А. Галкин. - М.: Знание, 1980. – 59 с.
7. Смехова Д.М. Язвенная болезнь / Д.М. Смехова. - М.: Знание, 1970. – 61 с.
8. Петров В.П. Заболевания толстой кишки / В.П. Петров. - М.: Знание, 1986. – 47 с.
9. Учебное пособие (для самостоятельных занятий) часть 1 – ЛФК.
10. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / С.Н. Попов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 608 с.
11. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова / Н.М. Амосов. - М: Изд-во АСТ, 2004. – - 590 с.

ТЕМА № 23: ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.
ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Контрольные вопросы:

1. Функции пищеварения (специфическая и неспецифическая).
2. Функции желудка (специфическая и неспецифическая).
3. Функции 12-перстной кишки (специфическая и неспецифическая).
4. Задачи ЛФК при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
5. Противопоказания к ЛФК.
6. Комплексы упражнений, рекомендации по двигательному режиму.
7. Врачебный контроль и самоконтроль.

Рекомендуемая литература:

1. Воробьев Р.Н. Питание и здоровье / Р.Н. Воробьев. - М.: Медицина, 1990. – 160 с.
2. Гурвич М.М. Диетолог отвечает на вопросы / М.М. Гурвич. - М.: Знание, 1988. – 128 с.
3. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. - М.: Высш.шк., 1985. – 384 с.
4. Васильева В.Е. Лечебная физкультура / В.Е.Васильева. - М.: ФИС, 1970. – 228 с.
5. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / С.Н.Попов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 608 с.
6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура/ В.И.Дубровский. - М.: Владос, 2004. – 623 с.
7. Смехова Д.М. Язвенная болезнь / Д.М. Смехова. - М.: Знание, 1970. – 61 с.

ТЕМА № 24: ЛФК ПРИ НАРУШЕНИЯХ РЕФРАКЦИИ ГЛАЗА

Контрольные вопросы:

1. Краткие анатомо-физиологические особенности зрительного анализатора.
2. Светопреломляющие среды глаза.
3. Аккомодация глаза, мышечный аппарат глаза, обеспечивающий аккомодацию, ход лучей в нормальном, дальнозорком и близоруком глазу.
4. Физзарядка для глаз.
5. Специальный массаж.
6. Методика доктора Корбетт- хорошее зрение без очков.
7. Противопоказания к занятиям спортом в зависимости от степени близорукости.
8. Зрительное утомление и борьба с ним. Влияние аэробных упражнений на зрительный анализатор.

Рекомендуемая литература:

1. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение / Г.Г. Демирчоглян. - М.: СС, 1990. – 45 с.
2. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / А.В. Чоговадзе, В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук. - М.: Высш. шк., 1986. – 141 с.
3. Николаев В. Гимнастика для глаз / В.Николаев. – М.: Спортивная жизнь России, 2002. – 19 с.
4. Корбетт Маргарет Как приобрести хорошее зрение без очков / Маргаретт Корбетт. – С-П.: Лань, 2001. – 107 с.

ТЕМА № 25: ЛФК ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Контрольные вопросы:

1. Строение и функции почек.
2. Болезни почек и мочевыводящих путей (пиелонефрит, нефроптоз, гломеруло-нефрит, мочекаменная болезнь).
3. Влияние физических нагрузок на функционирование выделительной системы.
4. Особенности ЛФК при болезнях почек и мочевыводящих путей (Лечебная гимнастика при своем заболевании).
5. Особенности питьевого режима для мочекаменной болезни.

Рекомендуемая литература:

1. Сметнев А.С. Внутренние болезни / А.С. Сметнев, В.Г. Кулес. – М.: Медицина, 1982. – 464 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. Васильва В.Е. Лечебная физическая культура / В.Е. Васильва. – М.: ФиС, 1970. – 367 с.
5. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / С.Н. Попов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 608 с.

ТЕМА № 26: ЛФК ПРИ ТРАВМАХ И ОПЕРАЦИЯХ

Контрольные вопросы:

1. Краткая характеристика травмы или операционного вмешательства.
2. Цель и задачи лечебной гимнастики в раннем послеоперационном периоде или травме (постельный режим).
Комплекс лечебной гимнастики.
3. Цель и задачи лечебной гимнастики в период реабилитации (восстановления) при вынужденной гиподинамии.
Комплекс лечебной гимнастики с отягощениями и без отягощений.

Рекомендуемая литература:

1. Покровский В.И. Популярная медицинская энциклопедия / В.И. Покровский. – М.: Книгогей, 1997. – 688 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
3. Васильева В.Е. Лечебная физкультура / В.Е.Васильева. – М.: ФиС, 1970. – 228 с.
4. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно – двигательного аппарата / А.Ф. Каптелин. – М.: Медицина, 1969. – 403 с.
5. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / С.Н.Попов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 608 с.

ТЕМА № 27: ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (СМО)

Контрольные вопросы:

1. Цель и задачи на учебных занятиях студентов Специального Медицинского Отделения (СМО).
2. Комплектование учебных подгрупп с учетом Уровня Физического Здоровья (УФЗ) по основным признакам: стадии заболевания, физического развития, функционального состояния).
3. Характеристика средств (физических упражнений), используемых на учебных занятиях общего и специального характера и их комплексное воздействие:
 - Циклические упражнения (на общую выносливость);
 - Ациклические упражнения (на силу, гибкость - подвижность суставов, быстроту, ловкость – координацию движений);
 - Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.
4. Роль регулярности в занятиях физическими упражнениями, систематичности и доступности, контроля дозировки нагрузки с учетом УФЗ и постепенного ее повышения.
5. Врачебный педконтроль и самоконтроль – обязательное условие для занятий студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Рекомендуемая литература:

1. Васильева В.Е. Лечебная физкультура / В.Е.Васильева. – М.: ФиС, 1970. – 228 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 623 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
4. Холодов Ж.К. теория и методика физвоспитания и спорта / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 479 с.
5. Олейник Г.Н. Совершенствование организации учебного процесса по физвоспитанию в СМО вуза: Методические указания к практическим занятиям для студентов всех форм обучения и преподавателей физвоспитания по дисциплине «Физическая культура и спорт» в специальном медицинском отделении. – Севастополь.: Изд-во СевНТУ, 2005. – 31 с.
6. Гримало В.И. Повышение работоспособности у студентов средствами легкой атлетики: Методические указания к практическим занятиям для преподавателей физического воспитания и студентов всех форм обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт». – Севастополь.: Изд-во СевНТУ. 2006. – 35 с.

ТЕМА № 28: НОРМАЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные вопросы:

1. Что такое норма массы тела для организма человека?
2. Как отражается на организме отрицательные стороны отклонений от нормы массы тела человека?
3. Назовите методы определения нормы массы тела человека (росто-весовой индекс Бора-Бруша, индекс Кетле).
4. Комплексная нормализация массы тела средствами физвоспитания и контроля за питанием (циклические упражнения, атлетическая гимнастика, разновидности аэробной гимнастики и др.).

Рекомендуемая литература:

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: ФиС, 1989 – 224 с.
2. Смольников П.Н. Исповедь бывшего толстяка / П. Н. Смольников. – М.: ФиС, 1989. – 48 с.
3. Чурпов А. Бегом от жира / А.Чурпов. – М.: ФиС, 2002. - № 11 - 16 с.
4. Смоляр П.В. Рациональное питание / П.В. Смоляр. – М.: ФиС, 1991. – 267 с.
- 1-5. Мильнер Е. Бег и лишние килограммы / Е.Мильнер. – М.: ФиС, 2000. - № 6. – 32 с.
- 2-6. Вардимиади Н.Д. Лечебная физкультура и диетотерапия при ожирении / Н.Д. Вардимиади. – К.: Здоровье, 1989. – 43 с.

ТЕМА № 29: ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Контрольные вопросы:

1. Цель и задачи, поставленные Вами в организации самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий в режиме дня студента с учетом уровня физического здоровья (УФЗ):
 - 2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ);
 - 2.2. Лечебная физическая культура (ЛФК);
 - 2.3. Оздоровительная ходьба и бег, велоспорт;
 - 2.4. Оздоровительное плавание, гребля;
 - 2.5. Гимнастические упражнения;
 - 2.6. Упражнения на тренажерах.
3. Взаимосвязь между интенсивностью самостоятельных занятий и ЧСС.
4. Врачебный контроль и самоконтроль во время самостоятельных занятий.

Рекомендуемая литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
2. Мильнер Е.Г. Формула жизни / Е.Г. Мильнер. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
3. Богатко Н.О. Влияние физических упражнений на укрепление ССС человека: Методические указания к теоретическим и практическим занятиям для студентов всех специальностей дневной формы обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт». – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2005. – 31 с.
4. Янпольская З.С. Влияние упражнений с отягощениями на физическую подготовленность студенток: Методические указания для преподавателей и студентов всех специальностей дневной формы обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт». – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2005. – 31 с.
5. Янпольская З.С. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: Методические указания для преподавателей и студентов всех специальностей дневной формы обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт». – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2006. – 23 с.
6. Гримало В.И. Повышение работоспособности у студентов средствами легкой атлетики: Методические указания к практическим занятиям для преподавателей физического воспитания и студентов всех форм обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт». – Севастополь: Изд-во СевНТУ. 2006. – 35 с.

ТЕМА № 30: ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ

Контрольные вопросы:

1. Физиология мышечной деятельности.
 - 1.1. Основные механизмы мышечной деятельности (работа мышц).
2. Энергетика мышечной деятельности.
 - 2.1. Основные источники энергии мышц.
3. Виды физической работы.
 - 3.1. Статическая и динамическая мышечная работа;
 - 3.2. Локальная, региональная, общая мышечная работа.
4. Преобразования в органах и системах, вызванные физическими нагрузками.
5. Адаптивная перестройка органов и систем к мышечной деятельности.

Рекомендуемая литература:

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. – 3-е изд., доп. / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2005. – 528 с.
2. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – М.: Высш. шк., 1985. - 385 с.
3. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк, Новый мир, 1999. – 336 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гайдарики, 2003. – 448 с.
5. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова / Н.М. Амосов. - М: Изд-во АСТ, 2004. – 590 с.

ТЕМА № 31: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Контрольные вопросы:

1. Организм человека – сложная биологическая система.
2. Характеристика основных функциональных систем организма человека (ССС, ДС, НС, опорно-двигательная система).
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. Агаджанян Н. А., Резервы нашего организма / Н. А. Агаджанян, А. Ю. Катков. - М., Знание, 1981. – 240 с.
2. Васильева З. А., Резервы здоровья / З. А. Васильева, С. М. Любянская. - Л., Медицина, 1980. – 319 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.: ил.
4. Друзь В. А. Спортивная тренировка и организм / В. А. Друзь. – Киев, Здоровье, 1980. - 125 с.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студента: Учебник / В. А. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
6. Мещерякова О. Ю. Обоснование эффективности организации учебных занятий по Физвоспитанию в ВУЗе (Специальное медицинское отделение). Методические указания / О. Ю. Мещерякова. – Севастополь: Издательство СевНТУ, 2006. – 20 с.
7. Гримало В.И. Повышение работоспособности у студентов средствами легкой атлетики: Методические указания к практическим занятиям для преподавателей физического воспитания и студентов всех форм обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт». – Севастополь.: Изд-во СевНТУ. 2006. – 35 с.
8. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова / Н.М. Амосов. - М: Изд-во АСТ, 2004. – 590 с.

ТЕМА № 32: ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Контрольные вопросы:

1. Умственная и физическая работоспособность студента.
2. Работоспособность и влияние на нее внешних и внутренних факторов.
3. Биоритмы и работоспособность (умственная и физическая).
4. Физические средства, обеспечивающие физическую и умственную работоспособность.
5. Тестирование физической работоспособности (ортостатическая проба; тест с 30-ю приседаниями, 60-ю подскоками; тест Купера; степ – тест).

Рекомендуемая литература:

1. Гримало В.И. Повышение работоспособности у студентов средствами легкой атлетики: Методические указания к практическим занятиям для преподавателей физического воспитания и студентов всех форм обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт». – Севастополь.: Изд-во СевНТУ. 2006. – 35 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
3. Олейник Г.Н. Самоконтроль для студентов, занимающихся физвоспитанием в ВУЗе: Методические указания. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2003. – 30 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия/ К.Купер. – М.: ФиС, 1989. – 48 с.

ТЕМА № 33: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ (ППФП)

Контрольные вопросы:

1. Определение понятия ППФП в современных условиях.
2. ППФП, ее цели, задачи и средства с учетом выбранной специальности.
3. ППФП в системе общей физической подготовки: прикладные знания, умения, физические качества, специальные качества.
4. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП (формы труда, условия, характер, режим труда и отдыха, динамика работоспособности, индивидуальные особенности человека и географо-климатические условия).

Рекомендуемая литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
2. Холодов Ж.К. теория и методика физвоспитания и спорта / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 479 с.
3. Коробейников Н.К. Физическое воспитание / Н.К. Коробейников. – М.: Высш. шк., 1989. – 383 с.
4. Гальчинский В.А. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов: Методическое пособие для студентов. – Севастополь.: Изд-во СевНТУ, 1989. – 19 с.

ТЕМА № 34: ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА С ВНЕШНЕЙ СРЕДОЙ
И ПОВЫШЕНИЕ ЕГО УСТОЙЧИВОСТИ К ВРЕДНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ

Контрольные вопросы:

1. Необходимость двигательной активности, ее влияние на организм.
2. Адаптация к окружающей среде.
3. Человек и экология.
4. Последствия недостаточной двигательной активности или гиподинамии как причина многих заболеваний.
5. Здоровье и адаптация.
6. Физическое воспитание и спорт – как средства стимулирования двигательной активности.

Рекомендуемая литература:

1. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: ФиС, 1991. – 224 с.
2. Агаджанн Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджанн, Н.Н. Шабатура. – М.: ФиС, 1989. – 208 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
4. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: Изд-во АСТ, 2002. – 480 с.
5. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова / Н.М. Амосов. – Донецк.: Сталкер, 2002. – 590 с.

3. Примерные показания для определения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья занимающихся физическим воспитанием в ВУЗе

Таблица 1

Заболевание, его форма и стадия	Медицинская группа			Занятия ЛФК
	основная	Подготовительная	специальная	
Поражение миокарда: а) выздоравливающие после перенесенного ревм. миокардита	При хорошем состоянии здоровья через 2 года после приступа	Не ранее, чем через год, при отсутствии клинических признаков болезни	Не ранее, чем через 8 – 10 мес. по окончании приступа	Назнач. В остром периоде и в первые месяцы после окончания приступа
б) миокардиодистрофия	При хорошем состоянии через год после болезни	Не ранее, чем через 6 мес., при отсутствии клинических признаков болезни	С начала посещения учебных занятий	В больнице и в домашних условиях
Врожденные пороки сердца без цианоза			При отсутствии гемодинамических расстройств	В ранние сроки
Послеоперационный период			При успешном занятии ЛФК в течение года	До и после Операции
Хроническая пневмония	При ремиссии более года	Через 1 – 2 мес. после лечения	Через 1 – 2 мес. после обострения	В течение 1 – 2 мес. после заболевания
Бронхиальная астма	Через 2 года после последн. приступа при хорошем сост-и	Не ранее, чем через год после приступа	Если приступы не чаще 1 – 2 раз в год	При частых приступах
Операции на легких		Через год после операции при нормальном течении послеоперационного периода	Через 4 – 6 мес. после операции при нормальном течении послеоперационного периода	В раннем послеоперационного периода
Туберкулез легких	При отсутствии дыхательной недостаточности, интоксикации	При благоприятном течении заболевания	При благоприятном течении, при дых. недостаточности 1 ст.	Решается индивидуально
Хронический гастрит, колит		При общем хорошем состоянии	При отсутствии обострений в течение 6 мес.	При нерезких признаках истощения

Продолжение таблицы 1

Язвенная болезнь желудка и 12 – ти перстной кишки			Не ранее, чем через год после окончания лечения	Вне обострения, при отсутствии кровотечения, болей
Гемофилия, болезнь Верльгофа				Может быть назначена при очень легкой форме
Хронический пиелонефрит			Вне периода обострения и при отсутствии изменений в сердце	При компенсированной почечной функции
Эндокринные заболевания (диабет, ожирение)		Назначается при легких и незначительных нарушениях	При умеренно выраженных нарушениях, при недостаточной массе тела	При резких нарушениях с первых дней
Отставание в развитии		Когда показатели роста и массы тела ниже возрастных стандартов	При показателях роста и массы тела значительно ниже возрастных стандартов	В ранние сроки
Грыжа паховая, бедренная, аппендицит	Не ранее, чем через 6 мес. после лечения	В течение полу-года после возобновления занятий	В течение полу-года после операции	В раннем послеоперационном периоде
Переломы костей	Не ранее, чем через 6 мес.	Через 6 мес. после операции	В течение 6 мес. после операции	С первых дней после операции (наложения гипсовой повязки)
Сколиозы и нарушения осанки	При нарушениях осанки			При сколиозе
Врожденные и приобретенные деформации ОДА	При отсутствии нарушения двигательных функций	При нерезко выраженных нарушениях двигательной функции, не ранее через год занятий в спец-группе	Решается индивидуально	При существенных нарушениях двигательных функций

Параличи, парезы, ДЦП, полиомиелит			Решается индивидуально в связи с клиникой и характером изменений мышечной системы	Рекомендуется с первых дней
Хронические болезни дыхания	При отсутствии существенных нарушений носового дыхания	При умеренных нарушениях носового дыхания	При частых обострениях хронических заболеваний	В стационаре
Хронический отит с перфорацией барабанной перепонки	Противопоказано плавание, прыжки в воду	При отсутствии нарушений функции слуха	При гнойных процессах	После операции
Близорукость	Менее +3 или -3 без коррекции зрения	Менее +3 или -3 с коррекцией зрения	+7 и более	

Заказ № _____ от « _____ » _____ 200___. Тираж _____ экз.
Изд-во СевНТУ