

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

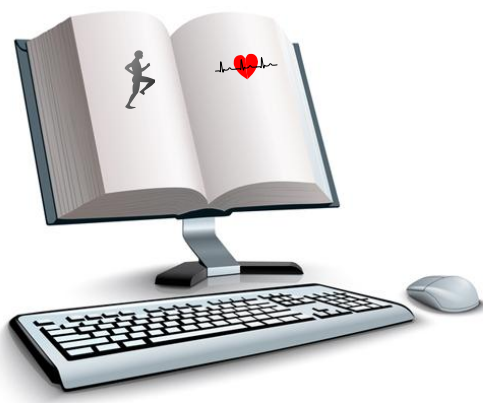
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА «ФИЗВОСПИТАНИЕ И СПОРТ»

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

Часть 1

Методические рекомендации
к теоретическим и практическим занятиям
для студентов с ОВЗ
всех направлений подготовки
дневной формы обучения
по дисциплине «Физическая культура и спорт»



Севастополь
СевГУ
2020

УДК 378.322.1-052:796(076.1)
ББК 75.1я73
Т32

Р е ц е н з е н т:

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

Составители: О.В. Созинова, О.В. Имамутдинова, А.В. Русинова

Т32 Темы рефератов для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) : методические рекомендации к теоретическим и практическим занятиям для студентов с ОВЗ всех направлений подготовки дневной формы обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт». Ч. 1 / Сост. О.В. Созинова, О.В. Имамутдинова, А.В. Русинова ; Министерство науки и высшего образования РФ, Севастопольский государственный университет, кафедра «Физвоспитание и спорт». – Севастополь : СевГУ, 2020. – 20 с. – Текст : 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 «Физическая культура и спорт».

УДК 378.322.1-052:796(076.1)
ББК 75.1я73

Методические рекомендации рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Физвоспитание и спорт» Севастопольского государственного университета, протокол № 5 от 10 декабря 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Требования к выполнению рефератов для студентов с ОВЗ	4
1.1 Рекомендации для подготовки и оформления рефератов	4
2. Темы рефератов	9
Тема № 1. История физической культуры	9
Тема № 2. Физическая культура студента с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	10
Тема № 3. Алгоритм здоровья, основы здорового образа жизни	11
Тема № 4. Питание и здоровье	12
Тема № 5. Закаливание, как средство укрепления здоровья	13
Тема № 6. Массаж при умственном и физическом утомлении	14
Тема № 7. Утренняя гигиеническая гимнастика и другие формы самостоятельных занятий в режиме дня студента	15
Тема № 8. Сохранить осанку – сберечь здоровье	16
3. Таблица соответствия результатов контроля знаний по разным шкалам и критерии оценивания	17
4. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для изучения дисциплины	19
5. Перечень ресурсов информационно коммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины	19

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 «Физическая культура и спорт».

Тематика рефератов затрагивает аспекты оздоровительной физической культуры студентов, основ рационального образа жизни студентов.

Контрольные вопросы направлены на формирование у студентов основных знаний и умений в организации режима дня, развитию устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

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, факультета и 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.

ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ (ОБРАЗЕЦ)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

РЕФЕРАТ НА ТЕМУ:
«XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX»
(название темы)

Выполнил(а): студент(ка) гр. XX – XX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
(Ф.И.О.)

Проверил: XXXXXXXXXXXXXXXX
(Ф.И.О.)

Севастополь – 20XX

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.

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. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. 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 12 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. – 280 с.
2. Крутецкий, В. А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Просвещение, 1995. – 316 с.
3. Петров, П. К. Гимнастика в школе: учеб. пособие / П. К. Петров – Ижевск, 1996. – 460 с.

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. Марфуни 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: ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Контрольные вопросы:

1. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта.
2. Условия и особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира.
3. Социокультурные условия развития физической культуры и спорта на разных этапах становления Руси-России-СССР-Российской Федерации.

Рекомендуемая литература:

1. Агеевец В. У. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее / В.У. Агеевец, Г. М. Поликарпова. – СПб: ГАФК им. Лесгафта, 1996. – 280 с.
2. Базунов Б. А. Спорт. XX век. Хронология отечественного и мирового спорта / Б. А. Базунов. – М.: ФиС, 2001. – 63 с.
3. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М.: Академия, 2001. – 312 с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 2002. – 211 с.
5. Оликова В. Люди и игры: У истоков современного спорта. / В. Оликова. – М.: ФиС, 1995. – 222 с.
6. Пельменев В. К. История физической культуры: Учеб. пособие / В.К. Пельменев, Е. В. Конеева. – Калининград: Калинингр. ун-т, 2000. – 186 с.
7. Столбов В. В. История физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. В. В. Столбова / В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова. – М.: ФиС, 2000. – 228 с.
8. Цатунова К. А. Физическая культура в России с древнейших времен до конца XVIII века: Лекция / К. А. Цатунова. – СПб: ГАФК им. Лесгафта, 1999. – 286 с.
9. История физической культуры и спорта: Учеб.-метод. комплекс для студ. спец. 1-03 02 01 / Сост. и общая ред. В. Ю. Дятлова. – Новополюцк: ПГУ, 2005. – 244 с.
10. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / Под ред. В. С. Родиченко и др. – М.: ФиС, 2005. – 144 с.

ТЕМА № 2: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

Контрольные вопросы:

1. Дать определение медицинским группам здоровья для занятий физической культурой.

1. Краткая характеристика своего заболевания.

2. Строение органа или общее описание системы организма, к которому относится данное отклонение.

3. Двигательный режим (показания и противопоказания для занятий по физической культуре) при данном отклонении.

Рекомендуемая литература:

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2004. – 624 с.

2. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб. для вузов / Ю. В. Менхин, А. В. Менхина. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 432 с.

3. Мещерякова О.Ю. Обоснование эффективности организации учебных занятий по физвоспитанию в ВУЗе (Специальное медицинское отделение). Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура»/ О.Ю. Мещерякова. - Севастополь: Издательство СевНТУ, 2006. – 20 с.

4. 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.

5. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

6. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438765>

ТЕМА № 3: АЛГОРИТМ ЗДОРОВЬЯ, ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Контрольные вопросы:

1. Понятие здоровья и его содержание (физическое, умственное, социальное).
2. Факторы, влияющие на здоровье (экология, наследственность, образ жизни, здравоохранение).
3. Понятие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, сон, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, оздоровительные мероприятия.
4. Формирование здорового образа жизни студента.

Рекомендуемая литература:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова / Н.М.Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Волков В.М. Человек и бег / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – М.: ФиС, 1987. – 144 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
4. Клетова Е. А. Как быть здоровым / Е. А. Клетова. – М.: Медицина, 1990. – 340 с.
5. 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.
6. Русинова А.В. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями: Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура» / А.В. Русинова, Д.В. Бондарев – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2011. – 36 с.
7. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи / В.В. Чешихина учебное пособие. – М.: МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.
8. Чумаков Б.Н. Валеология, курс лекций / Б. Н. Чумаков. - М.: ФиС, 1999. – 405 с.
9. 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>

ТЕМА № 4: 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).
5. Основы рационального питания.
6. Нормализация массы тела: контроль за питанием, средства физической культуры.

Рекомендуемая литература:

1. Воробьев Р.Н. Питание и здоровье / Р. Н. Воробьев. - М.: Медицина, 1990. - 160 с.
2. Гришина Ю. И. Физическая культура студента: Учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283с.
3. Дунаевский Г.А. Овощи и фрукты в питании здорового и больного человека / Г.А. Дунаевский. – К.: Здоровье, 1990. - 158 с.
4. Раздельное питание или нужно ли делить неразделимое - М.: ФиС, 2003, - № 11 - 20.
5. Чурпов А. Бегом от жира / А.Чурпов, - М.: ФиС, 2002 - №11 - 16 с.
6. Мильнер Е. Бег и лишние килограммы / Е.Мильнер, - М.: ФиС, 2000. - № 6 - 32 с.
7. 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.
8. Учебник по диетологии и правильному питанию Дроздова Ю.В. Режим доступа: rulit.me/books/uchebnik-po-dietologii-i-pravilnomu-pitaniyu-download-free-461968.html

ТЕМА № 5: ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Контрольные вопросы:

1. Социальное значение закаливания, физиологические основы закаливания.
2. Основные принципы закаливания (систематичность, регулярность, индивидуализация, комплексность).
3. Средства и методы закаливания:
 - закаливание воздухом;
 - хождение босиком;
 - закаливание водой: умывание, обтирание, обливание, ванны, душ, купание, бани;
 - закаливание солнечными лучами.
4. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе закаливания.

Рекомендуемая литература:

1. Богатко Н.О. Закаливание как средство укрепления здоровья: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, О.В. Созинова. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2008. - 24 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. Грачев О.К. Физическая культура / О.К. Грачев – М.: МарТ, 2005. – 461 с.
5. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. - М.: ФиС, 1991. - 112 с.
6. Саркизов-Серазини И.М. Путь к здоровью, силе, долгой жизни / И.М. Саркизов-Серазини, - М.: ФиС, 1987. - 192 с.
7. Панкратова В.И. Уроки для родителей (закаливание с удовольствием) / В.И. Панкратова. - М.: ФиС, 2003. - №8 - 24 с.

ТЕМА № 6: МАССАЖ ПРИ УМСТВЕННОМ И ФИЗИЧЕСКОМ УТОМЛЕНИИ

Контрольные вопросы:

1. Общая характеристика массажа.
2. Виды массажа: оздоровительный, лечебный, спортивный, косметический.
3. Методы: ручной, аппаратный, комбинированный.
4. Влияние массажа и самомассажа на организм (кожу, нервную, мышечную, сердечно-сосудистую, лимфатическую системы).
5. Краткая характеристика приемов массажа.
6. Противопоказания к массажу.
7. Массаж и самомассаж, как одна из форм восстановления умственной и физической работоспособности.

Рекомендуемая литература:

1. Бирюков А.А. Массаж в борьбе с недугом / А.А. Бирюков, - М.: Сов. Спорт, 1991.-80с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура/ В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2004. - 623 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / В.И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М. : Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 528 с.: ил. 16 с. (учебник для вузов).
4. Исаев Ю.О. Массаж массажерами /Ю.О. Исаев. - К.: Здоров'я, 1991. - 38 с.
5. Лукомский И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: Учебное пособие / Под ред. В.С. Услащика 2-е изд. Минск: Высшая школа, 1999. – 335 с.

ТЕМА № 7: УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ДРУГИЕ ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Контрольные вопросы:

1. Цель, задачи и воздействие утренней гигиенической гимнастики (УГГ) на организм.
2. Организация систематических занятий УГГ.
 - 2.1. Условия и правила проведения занятий (методические принципы построения комплекса упражнений и распределения физической нагрузки, организация места проведения).
 - 2.2. Самоконтроль в процессе проведения утренней гигиенической гимнастики.
3. Организация других форм занятий в режиме дня студента (с учетом состояния здоровья).
4. Приложение А. Составление комплекса УГГ по предложенной схеме (с учетом состояния здоровья).

Рисунок	Описание упражнения	Дозировка (кол-во повторений)	Методические указания
	И. п. (исходное положение) – основная стойка. Наклоны в стороны.	20	Темп медленный, с максимальной амплитудой

Рекомендуемая литература:

1. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры / В.М. Баранов. - К.: Здоровье, 1991. - 136 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. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. - 448 с.
4. Грачев О.К. Методика составления комплекса гигиенической гимнастики и ее проведения // Сборник научных трудов / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д: РГЭА, 1999. С. - 83-87.
5. Русинова А.В. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями: Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура» / А.В. Русинова, Д.В. Бондарев. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2011. – 36 с.

ТЕМА № 8: СОХРАНИТЬ ОСАНКУ – СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ**Контрольные вопросы:**

1. Анатомо-физиологические особенности позвоночного столба.
2. Что такое осанка, признаки правильной осанки.
3. Нарушения осанки, виды нарушений, причины возникновения сколиоза.
4. Физические средства воспитания осанки, коррекции (исправления) нарушений осанки и сколиотической болезни (корригирующая гимнастика, плавание, массаж).
5. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета позвоночника (мышц спины, брюшного пресса).
6. Роль плавания для студентов, имеющих нарушения в опорно-двигательном аппарате.

Рекомендуемая литература:

1. Богатко Н.О. Влияние правильной осанки на состояние здоровья и профилактика её нарушения: методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, О.В. Созинова. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2013. – 29 с.
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.: Медицина, 1985. – 384 с.
4. Олейник Г.Н. Физическая реабилитация нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов: методические указания по дисциплине «Физическая культура» / Г.Н. Олейник. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2009. - 36 с.
5. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / С.Н. Попов. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. - 608 с.
6. Ракитина Р.Н. Лечебная ритмическая гимнастика в профилактике остеохондроза / Р.Н. Ракитина. - К.: Здоровье, 1987. - 23 с.
7. Чижевский А.В. Как победить остеохондроз / А.В. Чижевский. - М.: Советский спорт, 1990. - 44 с.

3. ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО РАЗНЫМ ШКАЛАМ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Сумма баллов по 100-балльной шкале	Оценка ECTS	Критерии оценивания	Уровень компетентности	Оценка по национальной шкале	
				для экзамена	для зачета
90 – 100	A	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	зачтено
82-89	B	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.	Достаточный	хорошо	
74-81	C	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	удовлетворительно	
60-63	E	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 удовлетворительно	не зачтено
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

1. Алёшин, В.В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Алёшин, С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Электрон. дан. – М.: Научный консультант, 2017. - 98 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/111818>

2. 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. - 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>

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. - 431 с. - 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/PHYSICUL>

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС Бук.ру (BOOK.ru). – Ссылка: <https://www.book.ru/>
2. ЭБС ЗНАНИУМ (Znaniyum.com). – Ссылка: <http://znaniyum.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
1.	http://www.iasi.org/resources/catalogues.html	Электронные каталоги спортивных библиотек
2.	http://www.gssiweb.com/sportssciencecenter/topic.cfm?id=39	Электронная библиотека по видам спорта
3.	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)
4.	http://sportsvl.com/	Виртуальная библиотека спортивной информации, собрана коллекция ссылок по видам спорта
5.	http://www.sportfiles.ru/sf/catalog.asp?razd=21	Каталог спортивных интернет-ресурсов
6.	http://www.mgafk.ru/academy/iblib.htm	Сайт библиотеки Московской государственной академии физической культуры
7.	http://www.infosport.ru/sp/	Энциклопедия по видам спорта
8.	http://www.lesgaft-lib.ru/MarcWeb/Index.Asp	Электронный каталог библиотеки Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
9.	http://elibrary.uralgufk.ac.ru/scripts/zgate.exe?Init+uralgafk.xml,simpl_uralgafk.xml+rus	Электронный каталог УралГУФК

В авторской редакции

Изд. № 166/2020. Объем 1,25 п.л.

РИИЦМ ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»