

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

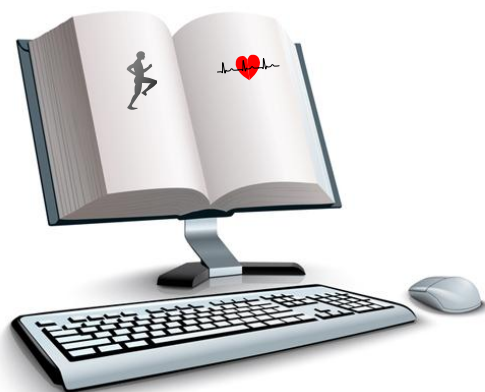
КАФЕДРА «ФИЗВОСПИТАНИЕ И СПОРТ»

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

Часть 2

Методические рекомендации

к теоретическим и практическим занятиям
для студентов с ОВЗ
всех направлений подготовки
дневной формы обучения
по дисциплине «Элективные курсы
по физической культуре и спорту»



Севастополь
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, А.В. Русинова, О.В. Имамутдинова

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Ч. 2 / Сост. О.В. Созинова, А.В. Русинова, О.В. Имамутдинова; Министерство науки и высшего образования РФ, Севастопольский государственный университет, кафедра «Физвоспитание и спорт». – Севастополь : СевГУ, 2020. – 44 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

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.

© ФГАОУ ВО «Севастопольский
государственный университет», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Требования к выполнению рефератов для студентов СМГ	5
1.1. Рекомендации для подготовки и оформления рефератов	5
2. Темы рефератов	10
Тема № 1. Теоретические основы физического воспитания	10
Тема № 2. Система физического воспитания в Российской Федерации	11
Тема № 3. Психогигиена умственного труда студентов	12
Тема № 4. Развитие физических качеств, повышение резервных возможностей организма	13
Тема № 5. Дыхательные упражнения в физической культуре	14
Тема № 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	15
Тема № 7. Влияние физических упражнений на женский организм	16
Тема № 8. Здоровье женщины и материнство	17
Тема № 9. Физическая культура ребенка первого года жизни	18
Тема № 10. Физическая культура в детском возрасте	19
Тема № 11. Гипотония и активный образ жизни	20
Тема № 12. Артериальная гипертензия и ее профилактика	21
Тема № 13. Физическая реабилитация при нарушении обмена веществ. Ожирение	22
Тема № 14. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания. Бронхиальная астма	23
Тема № 15. Физическая реабилитация при болезнях печени и желчевыводящих путей	24
Тема № 16. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения. Хронический гастрит и гастродуоденит	25
Тема № 17. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	26
Тема № 18. Физическая реабилитация при нарушениях рефракции глаза	27
Тема № 19. Физическая реабилитация при нарушениях слухового аппарата	28
Тема № 20. Физическая реабилитация при болезнях почек и мочевыводящих путей	29

Тема № 21. Физическая реабилитация при травмах и операциях	30
Тема № 22. Оздоровительный бег и ходьба	31
Тема № 23. Нормализация массы тела средствами физического воспитания	32
Тема № 24. Основы оздоровительных самостоятельных занятий	33
Тема № 25. Влияние физических упражнений на развитие функциональных систем организма	34
Тема № 26. Работоспособность человека	35
Тема № 27. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП) в избранной специальности	36
Тема № 28. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»	37
Тема № 29. Оздоровительное влияние плавания на организм человека	38
Тема № 30. Спорт: индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	39
Тема № 31. Естественнонаучные основы физического воспитания	40
3. Таблица соответствия результатов контроля знаний по разным шкалам и критерии оценивания	41
4. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	43
5. Перечень ресурсов информационно коммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины	43

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

1. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ

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

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

1.1. Рекомендации для подготовки и оформления рефератов

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

Титульный лист.

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

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

Введение.

Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- цель и значимость темы.

ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ (ОБРАЗЕЦ)

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

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

РЕФЕРАТ НА ТЕМУ:
«XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX»
(название темы)

Выполнила: студент(ка) гр. XX – XX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Проверил: XXXXXXXXXXXXXXXX

Основное содержание:

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки.

Заключение:

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

Список использованной литературы.

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

Приложения.

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

Требования к оформлению текстового материала.

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

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

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

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

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

Оформление ссылок на источники.

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

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке.

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

Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

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

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

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

Описание статей из журналов:

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

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

2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В. И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. – № 4. – С. 78-91.

Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

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

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

Описание авторефератов диссертаций:

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

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

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

Описание статей из интернета:

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

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

2. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

ТЕМА № 1: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные вопросы:

1. Основные понятия физической культуры: физическое состояние, физическая культура и спорт, физическое совершенствование.
2. Формы и разновидности физической культуры: физическая культура личности, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, двигательная реабилитация, спорт.
3. Формы занятий физической культурой в ВУЗе.
4. Средства оздоровительной физической культуры.

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 2: СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Контрольные вопросы:

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

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 3: ПСИХОГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА СТУДЕНТА

Контрольные вопросы:

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

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 4: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПОВЫШЕНИЕ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Контрольные вопросы:

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

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 5: ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Контрольные вопросы:

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

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 6: САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Контрольные вопросы:

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

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 7: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

Контрольные вопросы:

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

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 8: ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ И МАТЕРИНСТВО

Контрольные вопросы:

I часть

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

II часть

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

III часть

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

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 9: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Контрольные вопросы:

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

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 10: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Контрольные вопросы:

1. Этапы физического и психического развития детей, их характеристика.
2. Возрастные показатели физического развития детей.
3. Общие методические положения при занятиях физическими упражнениями с детьми.
 - 3.1. Комплекс упражнений для детей от 1 года до 1,5 лет.
 - 3.2. Комплекс упражнений для детей от 1,5 года до 3 лет.
 - 3.3. Комплекс упражнений для детей от 3 до 5 лет.
4. Возрастные особенности процессов адаптации организма детей к действию факторов окружающей среды.
5. Правила и средства закаливания детей (воздушные и солнечные ванны, закаливание водой). Особенности терморегуляции у детей.

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 11: ГИПОТОНИЯ И АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Контрольные вопросы:

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

Рекомендуемая литература:

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

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

Контрольные вопросы:

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

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 13: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. ОЖИРЕНИЕ

Контрольные вопросы:

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

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 14: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ. БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Контрольные вопросы:

1. Строение и функции органов дыхания. Механизмы регуляции дыхания.
2. Бронхиальная астма (краткое описание болезни).
3. Оздоровляющее воздействие физических упражнений на органы дыхания.
4. Физическая реабилитация при бронхиальной астме.
 - 4.1. Особенности методики ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
 - 4.2. Комплексы ЛФК.
 - 4.3. Рекомендации по двигательному режиму. Физические тренировки при заболеваниях органов дыхания.
5. Врачебный контроль и самоконтроль при выполнении комплекса ЛФК.

Рекомендуемая литература:

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

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

Контрольные вопросы:

1. Строение и функции печени и желчного пузыря.
2. Гепатит и дискинезия ЖВП (краткое описание болезни).
3. Физическая реабилитация при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.
 - 3.1. Особенности методики ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
 - 3.2. Комплексы ЛФК.
 - 3.3. Рекомендации по двигательному режиму.
4. Лечебное питание при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.
5. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий ЛФК.

Рекомендуемая литература:

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

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

Контрольные вопросы:

1. Строение и функции (специфические, неспецифические) органов пищеварения.
2. Гастриты, гастродуоденит (краткое описание болезни).
3. Оздоровительное и лечебное действие физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
4. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения: хронического гастрита, гастродуоденита.
 - 4.1. Особенности методики ЛФК, составить комплекс упражнений ЛФК при гастрите (8-10 упражнений), при гастродуодените (8-10 упражнений).
 - 4.2. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
 - 4.3. Рекомендации по общему двигательному режиму.
5. Диетотерапия и особенности приема пищи при заболеваниях желудка.
6. Врачебный контроль и самоконтроль при выполнении комплекса упражнений ЛФК.

Рекомендуемая литература:

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

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

Контрольные вопросы:

1. Строение и функции желудка и 12-перстной кишки.
2. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки (краткое описание болезней).
3. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения хронического:
 - язвенной болезни желудка;
 - язвенной болезни 12- перстной кишки.
- 3.1. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
- 3.2. Особенности методики ЛФК. Составить комплексы ЛФК:
 - язвенной болезни желудка (8 - 10 упражнений);
 - язвенной болезни 12-перстной кишки (8 - 10 упражнений).
- 3.3. Рекомендации по общему двигательному режиму.
4. Диетотерапия и особенности приема пищи при данных заболеваниях.
5. Врачебный контроль и самоконтроль при выполнении комплекса ЛФК.

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 18: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ РЕФРАКЦИИ ГЛАЗА

Контрольные вопросы:

1. Строение и функции глаза (светопреломляющие среды глаза, аккомодация глаза, ход лучей в нормальном, дальнозорком и близоруким глазу).
2. Нарушения рефракции глаза (краткое описание болезни).
3. Лечебное действие специальной гимнастики для глаз.
4. Физическая реабилитация для глаз.
 - 4.1. Особенности методики гимнастики.
 - 4.2. Комплекс упражнений для глаз.
 - 4.3. Специальный массаж.
 - 4.4. Методика доктора Корбетт.
5. Противопоказания к занятиям спортом в зависимости от степени нарушения зрительного аппарата.
6. Зрительное утомление и борьба с ним. Самоконтроль при выполнении комплексов упражнений.

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 19: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ СЛУХОВОГО АППАРАТА

Контрольные вопросы:

- 1.Строение и функции слухового аппарата.
2. Степени нарушения слухового аппарата.
- 3.Особенности методики ЛФК. Составить комплекс ЛФК при нарушениях слухового аппарата.
- 4.Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при нарушениях слухового аппарата.
- 5.Рекомендации по общему двигательному режиму.
- 6.Врачебный и самоконтроль при выполнении комплекса ЛФК.

Рекомендуемая литература:

1. Википедия, «Дактилология», режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/Дактилология>
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
3. Козырева О. В. Физическая реабилитация: Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: словарь-справочник / О. В. Козырева, А. А. Иванов. – М.: Советский спорт, 2010. – 280 с.
4. Олейник Г.И. Самоконтроль для студентов, занимающихся физвоспитанием в ВУЗе: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» /Г.И. Олейник - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2003. - 30 с.
5. Шапкова Л. В. Частные методики АФК/ под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Сов. Спорт, 2004, 2007. – 412 с.
6. Шапкова Л. В. Средства адаптивной Физической Культуры: Метод, рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонением в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова. – М.: Сов. Спорт, 2001. – 151 с.
7. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 608 с.

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

Контрольные вопросы:

1. Строение и функции почек.
2. Болезни почек и мочевыводящих путей: пиелонефрит, нефроптоз, гломерулонефрит, мочекаменная болезнь (краткое описание болезней).
3. Физическая реабилитация при заболеваниях органов выделительной системы.
 - 3.1. Особенности методики ЛФК при своём заболевании (упражнения общего и специального воздействия). Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
 - 3.2. Комплекс ЛФК.
4. Рекомендации по общему двигательному режиму.
5. Особенности питьевого режима при мочекаменной болезни.
6. Врачебный и самоконтроль при выполнении комплекса физических упражнений.

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 21: ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРАВМАХ И ОПЕРАЦИЯХ

Контрольные вопросы:

1. Строение и функции травмированного органа.
2. Краткая характеристика вашей травмы или операционного вмешательства.
3. Оздоровительное и лечебное действие физических упражнений на травмируемый орган в период восстановления.
4. Лечебно-восстановительная гимнастика в раннем послеоперационном периоде или травме.
5. Комплекс лечебно-восстановительных мероприятий при вашей травме или операции.
 - 5.1. Особенности методики ЛФК.
 - 5.2. Комплекс ЛФК.
 - 5.3. Рекомендации по общему двигательному режиму.
6. Врачебный контроль и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 22: ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ И ХОДЬБА

Контрольные вопросы:

1. Влияние оздоровительного бега и ходьбы на основные системы организма человека (сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, опорно-двигательную, иммунную).
2. Механизм оздоровительного воздействия бега и ходьбы.
3. Особенности техники оздоровительного бега и ходьбы.
4. Методика занятий оздоровительным бегом и ходьбой.
5. Самоконтроль при занятиях оздоровительным бегом и ходьбой.
- 5.1. Оценка функционального состояния кардио-респираторной системы.

Рекомендуемая литература:

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

1. Богатко Н.О. Влияние физических упражнений на женский организм: методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура»/ Н.О. Богатко, О.В. Созинова - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2011. - 39 с.

2. Богатко Н.О. Дневник самоконтроля: методические указания к учебным занятиям для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, А.В. Русинова, Г.Н. Олейник - Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2012. - 24 с.

3. Буков Ю.А. Основы физической реабилитации / Ю.А. Буков - Симферополь: 2004. – 191с.

4. Верещагин Л.И. Оздоровительный бег: С чего начинать? / Л.И. Верещагин – Л. 1990. – 60с.

5. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 283с.ил. – (Высшее образование)

6. Олейник Н.Г., Бурень Н. В. Нормализация массы тела средствами физического воспитания и контроля за питанием. Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура» /Олейник Г.Н., Бурень Н.В.: изд. СевНТУ, 2012. – 52 с.

7. Федоров Н. Оздоровительный и лечебный бег трусцой / Н. Федоров, А. Федоров – Симферополь: СОНАТ, 1997. – 208с.

8. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега / Ю.Н. Фурман – К.: «Здоров'я». 1994. – 207 с.

ТЕМА № 23: НОРМАЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные вопросы:

1. Значение нормального веса для поддержания здоровья.
2. Методы определения нормы массы тела человека (росто-весовой индекс, индекс массы тела и др. измерения).
3. Контроль за питанием при избыточной массой тела (принципы рационального питания).
4. Двигательная активность как средство нормализации массы тела.
 - 4.1. Виды аэробного тренинга (оздоровительный бег, ходьба, плавание и др.), как способы нормализации массы тела.
 - 4.2. Методика проведения самостоятельных занятий.
 - 4.3. Самоконтроль.

Рекомендуемая литература:

1. Богатко Н.О. Влияние аэробных упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы человека: методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура» / Н.О. Богатко, И.И. Коротких. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2005. – 32 с.
2. Люси Уиндхэм-Рид Великолепная фигура за 30 мин в день/ Уиндхэм-Рид Люси – Харьков - Белгород Книжный клуб, 2008 – 143 с.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учеб. для вузов. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 432с., ил.
4. Мильнер Е. Бег и лишние килограммы /Е. Мильнер. - М.: ФиС 2000 - № 6 – 32 с.
5. Олейник Н.Г., Бурень Н. В. Нормализация массы тела средствами физического воспитания и контроля за питанием. Методические указания для студентов по дисциплине «Физвоспитание и спорт»/ Олейник Г. Н., Бурень Н. В.: изд. СевНТУ, 2012 - 52с.
6. Чурпов А. Бегом от жира / А. Чурпов. - М.: ФиС, 2002. - № 11 -16 с.
7. Шабалина Н. Легкий способ обрести фигуру своей мечты/ Н. Шабалина - М.: Эксмо, 2007.- 320 с.

ТЕМА № 24: ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Контрольные вопросы:

1. Цели и задачи, стоящие перед человеком при организации самостоятельных занятиях.
2. Формы самостоятельных занятия в режиме дня студента (с учетом уровня физического здоровья).
 - 2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
 - 2.2. Лечебная физическая культура.
 - 2.3. Оздоровительная ходьба, бег, велоспорт, плавание.
 - 2.4. Гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах.
3. Общие методические принципы построения занятий и планирования физической нагрузки.
4. Самоконтроль во время самостоятельных занятий.

Рекомендуемая литература:

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

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

Контрольные вопросы:

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

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 26: РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Контрольные вопросы:

1. Умственная и физическая работоспособность.
2. Факторы, влияющие на работоспособность.
 - 2.1. Режим труда и отдыха.
 - 2.2. Двигательная активность.
 - 2.3. Питание.
 - 2.4. Иммуитет.
 - 2.5. Биоритмы человека.
3. Средства физической культуры, обеспечивающие физическую и умственную работоспособность.
4. Тестирование физической работоспособности (ортостатическая проба, тест Руфье, тест Купера, степ - тест).

Рекомендуемая литература:

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

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

Контрольные вопросы:

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

Рекомендуемая литература:

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

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

Контрольные вопросы:

1. История физкультурно-оздоровительного движения «Готов к труду и обороне»
2. Цель, задачи
3. Определить таблицу требований для своей возрастной группы (возможно в соответствии с нозологией)
4. Оздоровительная направленность физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО

Рекомендуемая литература:

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 34.
2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации// Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 2226.
3. Карчага Е. С. Развитие комплекса ГТО. История и современность // Молодой ученый. — 2018. — №10. — С. 154-157. — URL <https://moluch.ru/archive/196/48634/> (дата обращения: 06.11.2019).
4. Фетисов В.А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах / В.А. Фетисов. – М.: Советский спорт, 2005. – 80 с.
5. Пельменев В.К. История физической культуры. Учебное пособие/Калинингр.ун-т. – Калининград,2000. – 186с.Режим доступа: window.edu.ru/resource/686/22686/files/ifk.pdf

ТЕМА № 29: ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Контрольные вопросы:

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

Рекомендуемая литература:

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

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

Контрольные вопросы:

1. Массовый спорт, цели, задачи.
2. Спорт высших достижений, цели, задачи.
3. Студенческий спорт, цели, задачи.
4. Индивидуальный выбор двигательной активности для самостоятельных занятий (в соответствии с нозологией)
5. Влияние занятий спортом на воспитание морально-волевых качеств.

Рекомендуемая литература:

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

ТЕМА № 31: ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные вопросы:

1. Организм – единая саморегулирующая и саморазвивающаяся биологическая система.
2. Двигательная активность – важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышения его устойчивости к физической деятельности и умственным напряжениям, заболеваниям, вредным воздействиям внешней среды.
3. Гиподинамия. Гипокинезия.
4. Закономерности развития отдельных систем организма под воздействием систематических занятий физическими упражнениями.
5. Здоровый образ жизни и активное долголетие.

Рекомендуемая литература:

1. Бондарев Д.В. Формирование активного образа жизни студентов средствами физического воспитания. Методические указания для студентов по дисциплине «Физическая культура»/ Д.В. Бондарев. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2011. – 20 с.
2. Гришина Ю. И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд.3-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382с. – (Высшее образование).
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 480с.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. – Текст : электронный. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/993540>
6. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

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

Сумма баллов по 100-балльной шкале	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. - Москва : 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. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/993540>

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

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

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

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

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

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

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС Бук.ру (BOOK.ru). – Ссылка: <https://www.book.ru/>
2. ЭБС ЗНАНИУМ (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/sportsciencecenter/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/bibl.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. № 165/2020. Объем 2,75 п.л.

РИИЦМ ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»