**министерство образования и науки Российской ФЕДЕРАЦИИ**

Старооскольский технологический институт им. А.А. УГАРОВА

(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения

высшего профессионального образования

«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

**ОСКОЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НМС ОПК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М. Степанова

протокол №\_2\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

***Методические указания для студентов очной формы обучения по выполнению практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы***

*Специальности:*

*15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)*

*15.02.08 Технология машиностроения*

*22.02.01 Металлургия чёрных металлов*

*22.02.05 Обработка металлов давлением*

*13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование*

*13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электротехнического и электромеханического оборудования (по отраслям)*

*09.02.04 Информационные системы (по отраслям)*

 *15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)*

*38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)*

*Старый Оскол 2014 г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрены на заседании П(Ц)К общеобразовательных дисциплинПротокол № \_2\_\_от « **\_\_** » \_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.Председатель П(Ц)К\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.И. Бубняк  |  | Методические указания составлены всоответствии с рабочей программой по дисциплине «Физическая культура»специальности среднего профессиональногообразования 15.02.01, 15.02.08, 22.02.01, 22.02.05, 13.02.02, 13.02.11, 09.02.04, 15.02.07, 38.02.01Зам. директора по МРк.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Степанова |

***Составитель (и):***

Кузьминова И. Н.- преподаватель второй квалификационной категории

ОПК СТИ НИТУ «МИСиС»

***Рецензенты:***

Боярищев В.В. – преподаватель физического воспитания высшей категории ОПК СТИ НИТУ «МИСиС»

Хрипков Л.В. – руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории ОГАОУ СПО СИТ

**Содержание**

**стр.**

Введение 4

1.Программа учебной дисциплины «Физическая культура» 6

2.Организация самостоятельной работы студентов при подготовке к 10 практическим занятиям

2.1. Критерии оценивания при выполнении комплекса упражнений 10

3.Примерные комплексы общеразвивающих упражнений по разделам тематического плана 11

4.Методические указания по выполнению отдельных форм (видов) самостоятельной внеаудиторной работы студентов специальных медицинских групп. Комплексы упражнений физкультурной паузы 16

5. Самоконтроль студентов специальной медицинской группы 29

5.1. Дневник самоконтроля 29

6. Методические рекомендации для написания реферативной работы 30

6.1. Требования к написанию реферата 30

6.2. Темы рефератов 31

6.3. Критерии оценивания реферативной работы 33

Список источников 34

**Введение**

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается в СТИ НИТУ МИСиС ОПК как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплины в соответствии с ФГОС СПО.

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС.

Обучения характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к умственной работоспособности студентов. Анализ многих исследований показывает, что по причине сильной интеллектуальной загруженности в период обучения, у студентов происходит снижение физической активности, студенты в меньшей степени обращают внимание на состояние своего физического здоровья. В связи с этим, значимость дисциплины «Физическая культура» неизмеримо возросла. В программе «Физическая культура» для средних профессиональных учебных заведений достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой, гимнастикой, которые способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта. Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также выполнение утренней гимнастики, участие в соревнованиях.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания. Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма. Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля за лицами, занимающимисяфизической культурой и спортом, обращая особое внимание на студентов, отнесенных к специальной группе.

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянногоили временного характера, требующими существенного ограниченияфизических нагрузок, определенного учебной программой. Они занимаются по специально разработанным программам по физическойкультуре. Отнесенные к СМГ студенты освобождаются от участия в соревнованиях, но могут привлекаться в качестве судей и их помощников во время проведения спортивных мероприятий. При сдаче контрольных тестов учитывается их диагноз, таким образом, главноедля студентов СМГ – это систематические занятия физическимиупражнениями.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках техникума, а также в городских, областных соревнованиях по различным видам спорта. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия техникума, такие как: Спартакиада, легкоатлетический кросс, турниры по видам спорта, «День здоровья» и другие, способствуют формированию здорового образа жизни студентов, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией. Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» (рефераты, доклады) – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»

**1. Программа учебной дисциплины «Физическая культура».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объём часов** | **Уровень освоения** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1.** | **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности****Лёгкая атлетика** | **87** |  |
| **Тема 1.2.****Бег на различные дистанции** | Содержание учебного материала | 2 |
| **Лекция** | *ознакомительный**продуктивный* |
| Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культурыТехника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по Эстафетный бег прямой и по виражу. Техника метания гранаты. Прыжки в длину с места. |
| **Практические занятия.** | 56 |  |
| 1. | Техника выполнения высокого и низкого стартов, работа рук, ног. |
| 2 | Эстафетный бег, финиширование. |
| 3 | Бег на средние дистанции (500 м, 1000 м)  |
| 4. | Распределение сил, упражнения на развитие скоростной выносливости. |
| 5. | Совершенствование техники метания, специальные упражнения. Подбор разбега, техника работы рук и ног. |
| 6. | Специальные упражнения на развитие прыгучести. |
| 7 | Воспитание скоростно-силовых качеств, быстроты в процессе занятия. |
| **Самостоятельная работа.**Составление комплексов упражнений на растяжку мышц.**Примерная тематика самостоятельной работы студентов:**разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам | 29 |
| **Раздел 2.** | **Спортивные игры** | **126** |
| **Тема 2.1****Волейбол** | Содержание учебного материала |  |
| **Волейбол.**Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. | *продуктивный* |
| **Практические занятия.** | 36 |  |
| 1. | Совершенствование ранее изученных элементов.  |
| 2. | Верхняя и нижняя передача мяча. |
| 3. | Верхняя и нижняя подача мяча. |
| 4. | Игра в защите и нападении, двухсторонняя игра. |
| **Самостоятельная работа.**Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.**Примерная тематика самостоятельной работы студентов:** разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам | 29 |
| **Тема 2.2****Баскетбол** | Содержание учебного материала |  |
| **Баскетбол**Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передача мяча. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом, групповые и командные действия. Правила игры. | *продуктивный* |
| **Практические занятия.** | 32 |  |
| 1. | Игра в защите и нападении. Подбор мяча после отскока, двухсторонняя игра.  |
| 2. | Броски мяча по кольцу с места и в движении. |
| 3. | Тактика игры в нападении. |
| 4. | Тактика игры в защите. |
| 5. | Двусторонняя игра. |
| **Самостоятельная работа.**Закрепление и совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.**Примерная тематика самостоятельной работы студентов:** разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам | 29 |
| **Раздел 3.** | **Кроссовая и общефизическая подготовка** | **93** |
| **Тема 3.1****Кросс** | Содержание учебного материала |  |
| **Кросс**Элементы техники бега: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Утомление и переутомление во время физических нагрузок. Их признаки и меры предупреждения | *продуктивный* |
| **Практические занятия.** | **18** |  |
| 1. | Кросс 2 км (девушки), 3 км (юноши) |
| 2. | Кросс до 3-х км (девушки), до 5 км (юноши) |
| 3. | Кросс по пересеченной местности. |
| **Самостоятельная работа.**Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.**Примерная тематика самостоятельной работы студентов:** составление комплексов упражнений на выносливость , и разработка фрагмента занятия по изучаемому виду. | 29 |
| **Тема 3.2****Атлетическая гимнастика** | Содержание учебного материала |  |
| **Атлетическая гимнастика**Физические упражнения, оказывающие воздействие на развитие основных мышечных групп. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки | *продуктивный* |
| **Практические занятия.** | **16** |  |
| 1. | Разучивание и закрепление упражнений, оказывающих воздействие на развитие различных групп мышц и на релаксацию организма после силовых нагрузок |
| 2. | Выполнение упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. |
| 3. | Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами и на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. |
| **Самостоятельная работа.**Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.**Примерная тематика самостоятельной работы студентов:** составление комплексов упражнений на силу, и разработка фрагмента занятия по изучаемому виду. | 30 |
| **Раздел 4.** | **Гимнастика** | **46** |
| **Тема 4.1.****Гимнастика** | Содержание учебного материала |  |
| Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением), упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. | *продуктивный* |
| **Практические занятия.** | 16 |  |
| 1. | Разучивание и закрепление основных элементов техники выполнения упражнений на развитие гибкости и координации. |
| 2. | Выполнение разученных комбинаций с различной интенсивностью, продолжительностью. |
| 3. | Выполнение кувырков вперед, назад. Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лежа. Колесо. |
| 4. | Выполнение акробатической связки из ранее изученных элементов. |
| **Самостоятельная работа.**Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий**Примерная тематика самостоятельной работы студентов:** составление комплексов упражнений на гибкость, и разработка фрагмента занятия по изучаемому виду. | 30 |
| **Всего**  | **352** |

**2.Организация самостоятельной работы студентов при подготовке к практическим занятиям**

При организации самостоятельной работы студентов необходимо включать задания теоретического и практического содержания:

-подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);

-выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;

-составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата;

-выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах;

-составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью;

-самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;

-подготовку к контрольным нормативам;

-выполнение дыхательной гимнастики;

-освоение приёмов массажа и самомассажа;

-ведение личного дневника самоконтроля;

-работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

*Примерный план оформления комплекса упражнений.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во раз | Графическое изображение | Общие Методические Указания |
| 1. | И.п. О.С. руки на пояс1. руки вперед2. руки вверх3.руки в стороны4. И.П. | 12 |  | Руки прямые |
| 2. |  |  |  |  |

**2.1. Критерии оценивания при выполнении комплекса упражнений**

Оценка «5»если комплекс упражнений выполнен согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно с использованием спортивной терминологией.

Оценка «4» ставится если допускаются ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения (несинхронность выполнения упражнения).

Оценка «3» если допущены значительные ошибки при показе и объяснение упражнений, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**3. Примерные комплексы общеразвивающих упражнений по разделам**

**тематического плана.**

**Комплекс упражнений для занятий по разделу « Легкая атлетика»:**

1) из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы;

2) из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе;

3) с двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнений;

4) из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки;

5) из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе;

6) из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение;

7) ходьба на внутренней и внешней стороне стопы на отрезке 10 или 20м;

8) из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150 – 200м;

9) прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита;

10) стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног;

11) из низкого приседа передвижение в полном приседе по прямой или по кругу;

12) из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20-30м с повторением 4 или 6 раз.

Специализированные комплексы круговой тренировки по легкой атлетике строятся из 10 или 15 станций и включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, общей и скоростной выносливости, скоростной силы, тесно связанной с укреплением опорно-двигательного аппарата.

**Комплекс упражнений для занятий по разделу « Волейбол»:**

1) из низкого приседа прыжки с продвижением вперед;

2) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча;

3) верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте;

4) из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение;

5) верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2 или 3 м;

6) лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование);

7) темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения;

8) стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение;

9) из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе;

10) стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), пригибания спины с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед;

11) нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы;

12) стоя в 1м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение;

13) подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения;

Содержание круговой тренировки на игровых уроках составляют игровые станции. В течение занятий занимающиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания вперемежку с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств. Также, данная методика приучает занимающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств в условиях жесткого лимита времени.

**Комплекс упражнений для занятий по разделу « Баскетбол»:**

1) прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 или 20м;

2) узкая стойка ноги врозь, передача баскетбольного мяча вокруг себя;

3) переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку;

4) ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительнымконтролем за мячом и без него;

5) из положения высокого старта, челночный бег с ускорением на отрезках 20м с повторением 4 – 6 раз;

6) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения;

7) броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча;

8) шаги с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева;

9) передвижение в полном приседе вперед или по кругу;

10) верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками с ударом о стену;

11) бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов;

12) лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование);

13) ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках;

14) передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку;

Круговую тренировку необходимо использовать в соревновательном периоде, даже непосредственно перед игрой. Такое применение дает скачок в физической подготовке перед игрой. Что необходимо, вследствие спада в физической подготовке из-за длительности соревновательного периода. Подбирая и составляя комплекс физических упражнений для круговой тренировки, следует учитывать функциональные возможности организма.

**Комплекс упражнений для занятий по разделу «гимнастика»**

1) узкая стойка ноги врозь, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием и касанием поочередно правой (левой) рукой пола;

2) из упора на параллельных брусьях передвижение вперед на руках с последующим повторением задания;

3) стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с поворотом туловища вправо и влево;

4) из виса на высокой перекладине прогнувшись, сгибание и разгибание ног в группировку;

5) из упора присев, кувырок вперед и назад в группировке;

6) из виса прогнувшись на гимнастической стенке, соскок;

7) лазанье по гимнастической скамейке и стенке;

8) стоя к гимнастической стенке, наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись;

9) прыжки через скакалку с вращением скакалки вперед;

10) из седа руки сзади, сед прогнувшись с отведением головы назад, затем и.п.;

11) передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках руки в стороны;

12) из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой (левой) ноге.

В комплексы круговой тренировки по программному материалу гимнастики подбираются упражнения, направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепление всей мускулатуры, а также тренировку вестибулярного аппарата.

**Применение круговой тренировки для развития выносливости в разделе «кроссовая подготовка»:**

При воспитании общей выносливости на этапах «круговой тренировки» важно постепенно увеличивать интенсивность физических упражнений. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

На станциях «круговой тренировки» можно воспитывать основные виды специальной выносливости: силовой, статической, скоростной. При развитии силовой выносливости перед студентомставится задача добиться как можно большего числа повторений на каждой станции. При развитии статической выносливости ставится задача поддержания мышечного напряжения при отсутствии движений, для этого хорошо подходят упражнения в висах, упорах, или удержание груза. Наиболее эффективным средством для развития скоростной выносливости является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также прыжковые упражнения. Работа над скоростной выносливостью на станциях «круговой тренировки» тесно связана с развитием быстроты.

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях «круговой тренировки» путем постепенного увеличения времени работы за счет большего количества упражнений, выполняемых на станциях в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

Примерные комплексы упражнений «круговой тренировки» на развитие выносливости:

Комплекс 1.

1. И.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

2. И.п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.

3. И.п.: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: выпрыгивание вверх со сменой ног.

4. И.п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90°.

5. Вис на перекладине, согнув руки.

Комплекс 2.

1. И.п. — стойка, опираясь носками на перевёрнутую гимнастическую скамейку, а пятками на пол. Поднимание на носки и опускание на пятки, не сгибая ноги в коленях. Юноши выполняют упражнение с отягощением.

2. И.п. — стойка лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейки. Лазание вверх и вниз с помощью рук и ног, касаясь верхней рейки, наиболее подготовленные поднимаются или спускаются только при помощи рук.

3. И.п. — стоя лицом к гимнастической скамейке. Напрыгивание на скамейку обеими ногами в течение 30 сек. в максимальном темпе. После 5—7 сек. отдыха чередование напрыгиваний на правой, левой ноге.

4. Только девушки. И.п. — лёжа на спине, взявшись руками за пристенную перекладину. Сгибание и разгибание рук, в висе лёжа, касаясь подбородком перекладины.

5.Только юноши. Пристенная перекладина прикреплена к верхней рейке гимнастической стенки. Выполнение подтягивания, касаясь подбородком перекладины. Темп средний.

6. Челночный бег.

**Комплекс упражнений по разделу «атлетическая гимнастика»**

Грудные мышцы.

1. Отжимания в упоре лежа на полу. Для усиления воздействия на грудные мышцы постепенно расширяют постановку кистей, а также поднимают ноги выше. Чем выше ноги, тем сильнее воздействие на верхние пучки грудных мышц и переднюю долю дельтовидных мышц. Для увеличения амплитуды работы грудных мышц можно использовать подставки в виде брусков, стопок книг, табурет и т.п., чтобы торс «проваливался» при отжиманиях пониже. Вдох при опускании, выдох при отжимании при всех упражнениях подобного характера,

2. Отжимания в упоре спереди на перекладине. Упражнение трудное, оно развивает также координацию и силу хвата.

3. Отжимания на брусьях (или на спинках двух стульев), хват от широкого до среднего, колени подтянуты к животу, подбородок опушен на грудь. При этом акцент передвигается на нижние пучки грудных мышц.

Мышцы ног.

4. Приседания на одной ноге, другая вытянута вперед («пистолет»).

5. Приседания на одной ноге, стоя на табурете, стуле, другая опущена. Вдох при опускании, выдох при подъеме.

6. Подъемы на носок одной ноги, другая приподнята и зафиксирована. Руки удерживают равновесие. Дыхание произвольное, но в такт движениям.

Мышцы спины.

7. Подтягивания на перекладине широким хватом до касания ее шеей. Выдох при подтягивании, вдох при опускании (так дышать во всех подобных упражнениях).

8. Подтягивания на перекладине хватом ладони внутрь.

9. Подтягивания на перекладине узким хватом с прогибанием корпуса и касанием перекладины животом.

Мышцы плечевого пояса.

10. Отжимания в стойке на руках у стены. Упражнение трудное, его нужно осваивать постепенно, вначале проделывая в сокращенной, затем во все более полной амплитуде. Вдох при опускании, выдох при отжимании.

Мышцы рук.

11. Подтягивания на перекладине хватом к себе, кисти сомкнуты.

12. Отжимания на спинках двух стульев или брусьях, ноги согнуты, пятки к ягодицам.

13. Отжимания в упоре сзади на скамейке, ноги на стуле или другом возвышении. Ощущать растягивание в мышцах груди и передней части плечевых мышц.

14. Отжимания от пола в узком (сомкнутом) упоре.

15. Отжимания на брусьях хватом изнутри. Дыхание везде, как в упражнении 7 и др.

Мышцы пресса.

16. Подъемы туловища, из положения лежа, ступни закреплены .

17. Подъемы ног, в положении лежа, руки удерживают тело неподвижно на полу. Выдох при всех упражнениях на пресс производится при сокращении мышц.

**4. Методические указания по выполнению отдельных форм (видов) самостоятельной внеаудиторной работы студентов специальных**

**медицинских групп.**

Примерные комплексы оздоровительных физических упражнений при различных заболеваниях, для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.

**Заболевания сердечно-сосудистой системы**

Возникновению сердечно-сосудистых заболеваний способствуют гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки, стрессовые ситуации, психоэмоциональные перегрузки, наследственность, неблагоприятные экологические факторы.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний рекомендованы: адекватный двигательный режим на свежем воздухе, преобладание циклических упражнений (различные виды ходьбы, бега, их сочетание, лыжи, прогулки, дыхательные упражнения), диетотерапия, применение общеукрепляющих средств. В зимнее время следить за носовым дыханием. Показаны упражнения на расслабление. Во время занятий необходимо осуществлять контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим самочувствием. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют ускорению крово - и лимфотока, увеличению объема циркулирующей крови, ликвидации застойных явлений в органах, усилению метаболизма в тканях, регенерации тканей, нормализации психоэмоционального статуса больного (сон, настроение и др.). Противопоказаны: силовые упражнения, упражнения с задержкой дыхания, с напряжением мышц брюшного пресса, ускорением темпа движения, быстрые наклоны и повороты туловища и головы, упражнения со статистическим напряжением. При пороках сердца: в учебные занятия включаются общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, ходьбу, дозированный бег в медленном темпе.

При гипертонической болезни: наиболее благоприятны упражнения аэробной направленности, упражнения малой и умеренной интенсивности для всех групп мышц, дыхательные упражнения, дозированная ходьба на 2–3 км и прогулки, подвижные и спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание, дозированный. Полезны также упражнения на расслабление. Рекомендованы дополнительные самостоятельные занятия на дому.

*Примерный комплекс физических упражнений при гипертонической болезни для самостоятельных занятий:*

1. Ходьба 1–2 мин.

2. Руки перед грудью, локти назад, и. п. – руки вниз. 4–6 раз.

3. Руки вверх, круг плечами назад, выдох, руки вниз. 4–6 раз.

4. Руки вперед, ногу в сторону. 4–6 раз.

5. Сидя на стуле – руки к плечам. Наклоны вперед к правой ноге – выдох, вернуться в и. п. – вдох. То же – к левой ноге.

6. Сидя на стуле (у стенки), по очереди отведение ног вперед-назад. 4–8 раз.

7. «Поза кучера» от 40 с до 1 мин (голова слегка опущена, руки полусогнуты на бедрах, плечи слегка опущены, расслаблены, ноги расставлены).

8. Ходьба с высоким поднятием коленей. Дыхание равномерное. 1–2 мин.

9. Стоя, руки перед грудью. Отведение рук в сторону. 4–8 раз.

10. Стоя, руки вверху в «замок». Круговые движения туловища, темп медленный. 4–8 раз.

11. Выпад в сторону, руки на пояс. 4–8 раз.

12. Упор руками о стенку, максимально статически напрячься, по 2–5 сек. – вдох, выдох – расслабиться. 3–4 раза.

13. Наклоны туловища в стороны. 4–8 раз.

14. Руки к плечам, кисти в кулак – выдох, руки вниз расслабленно. 4 раза.

15. «Поза кучера» от 40 с до 1 мин.

При гипотонической болезни рекомендованы: занятия физическими упражнениями не менее 8 ч в неделю, желательно на свежем воздухе. Показаны ходьба, бег трусцой, бег с высоким подниманием бедра, скрещенным шагом, спиной вперед, в прямом направлении, по кругу, с неожиданными остановками по различным знакам, с изменениями направления движения, перешагиванием через предметы, лыжные прогулки, езда на велосипеде, игры и др., ежедневная утренняя гимнастика, включающая упражнения в изометрическом режиме, дыхательные упражнения. Упражнения для координации движений, равновесия и на внимание. Силовые упражнения, т. е. с мышечным усилием, с отягощающими снарядами (гантели), с сопротивлением партнеру, выполняются в медленном темпе. Широко используются скоростно-силовые упражнения – бег, прыжки, подскоки, имитации ударов в боксе, различные выпады, «дровосек», выполняемые в быстром темпе. Рекомендованы занятия плаванием, греблей, ходьба на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, настольный теннис, бадминтон, волейбол. Полезными являются водные процедуры – обливание, обтирание, контрастный душ. Противопоказаны: монотонность, низкий положительный эмоциональный фон при проведении занятий, злоупотребление строевыми упражнениями.

*Примерный комплекс физических упражнений при гипотонической болезни для самостоятельных занятий:*

1. Основная стойка. 1–3 – вращение прямых рук в плечевых суставах вперед – выдох, 4 – и. п. – вдох, 5–7 – круговые движения прямыми руками в плечевых суставах назад – выдох, 8 – и. п. – вдох. Повторить 8–12 раз, темп средний, с увеличением до быстрого.

2. Стоя, ноги врозь – руки к плечам. 1–2 – пружинящий наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена. 3–4 – выпрямиться в и. п. 5–6 – пружинящий наклон вперед, левым локтем коснуться правого колена,. 7–8 – выпрямится в и. п. Повторить 8–12 раз, темп средний, при наклоне – выдох. и. п. – вдох.

3. Стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. 1–2 – энергичный с усилением поворот туловища влево – выдох. 3–4 – вернуться в исходное положение – вдох. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз в каждую сторону, темп средний.

4. Стоя, ноги врозь, руки вверху с гимнастической палкой. 1 –правую ногу вверх, руки с палкой вперед, палкой коснуться носка – выдох, 2 – и. п. – вдох, 3 – то же левой ногой – выдох, 4 – и. п. – вдох. Повторить 6–10 раз, темп средний с постепенным ускорением.

5. Стоя, ноги врозь, руки внизу с гимнастической палкой, хват руками шире плеч. 1–7 – руки с палкой наверх, круговые движения туловищем – выдох, 8 – вернуться в и. п. – вдох. То же в другую сторону. Повторить 4–6 раз в каждую сторону, темп средний.

6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки назад, палка сзади, хват руками шире плеч. 1–2 – пружинящий наклон вперед, рука вверх – выдох, 3 – вернуться в и. п. – вдох. Повторить 8–12 раз.

7. Стоя, ноги врозь, руки впереди с гимнастической палкой, хват руками шире плеч. В приседании гребок правым концом палки справа – выдох, 2 – вернуться в и. п. – вдох, 3 – то же левым концом слева – выдох, 4 – и. п. – вдох. Движение палкой должно напоминать гребок весла на байдарке. Повторить 8–10 раз, темп средний.

8. Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поставить на полные ступни, ладонями фиксировать колени. 1–2 – руками направить ноги влево, стараясь прижать их к полу, а туловище и голову повернуть направо – выдох, 3–4 – вернуться в и. п. – вдох. 1–2 – направить ноги вправо, а туловище и голову – влево – выдох, 3–4 – вернуться в и. п. – вдох. Повторить 4–8 раз в каждую сторону. Упражнение выполнять в медленном темпе без напряжения.

9. Лежа на спине. Закрыть правое носовое отверстие, прижав пальцем крыло носа. 1–4 – прерывистый вдох, 5–8 – прерывистый выдох. То же, закрыв левую ноздрю. Повторить поочередно 5–6 раз каждой ноздрей.

10. Лежа на спине. Поднять руки вверх и пассивно опустить –«бросить». Дыхание свободное. Повторить 3–6 раз.

11. Лежа на животе, руки в упоре перед грудью. Отжимание тела на руках, не прогибаясь. Повторить 4–12 раз, не задерживая дыхания. При миокардах, ишемической болезни: упражнения в медленном темпе. Из исходного положения – сидя, лежа, стоя. Различная дозированная ходьба.

**Заболевания органов дыхания**

Острый бронхит, хронический бронхит, хроническая пневмония, бронхиальная астма. Рекомендованы: ходьба, бег, игры, различные эстафеты, в зимнее время при безветрии и слабом морозе – лыжные прогулки, дыхательные упражнения с наклоном головы вперед, сведением плеч, опусканием рук, наклоном туловища вперед, подъемом ног вперед, упражнения на расслабление. При занятиях в зале следить за правильным дыханием, делая акцент на удлинение выдоха. Дыхательные упражнения с наклоном в сторону способствуют растягиванию плевральных спаек, с произношением звуков на выдохе – снятию бронхиального спазма. Необходима тренировка удлиненного выдоха, диафрагмального дыхания и укрепление мышц брюшного пресса для улучшения фазы выдоха. Сочетать дыхательные упражнения с произношением согласных и гласных звуков: «п, ф, ж, ш, с, у, о, а, е, и» в сочетании с сокращением мышечной мускулатуры (вибрирующие звуки «ж-ж-ж», «р-р-р» – повышают эффект дренирующих упражнений).

Противопоказаны: упражнения, связанные с натуживанием и задержкой дыхания, чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса, резкий выдох, длительный бег. В холод, в ветреную погоду не следует проводить занятия на улице, особенно с лицами, страдающими бронхиальной астмой.

*Примерный комплекс физических упражнений при бронхиальной астме*

*( по Б.С. Толкачеву):*

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох. 8–16 раз.

2. И. п. – основная стойка. Приседания в быстром темпе, выбрасывая руки вперед. 10–16 раз.

3. Рот плотно закрыт, медленно вдыхать через одну ноздрю, выдыхать через другую.

4. Нос зажать пальцами, громко и медленно считать до 10, затем произвести вдох, выдох через нос, плотно закрыв рот, повторить 8–16 раз.

5. Ритмичная ходьба, дыхание через нос, постепенно удлиняя выдох (на 2 счета – вдох, на 5–6–8 счетов – выдох), 2–3 минуты.

6. И. п. – сидя на стуле, ноги вытянуты, руки опущены. Поднять и подтянуть согнутые ноги, прижать их к груди, подтянув руки. 8–10 раз.

8. И. п. – основная стойка. Поднять руки: вверх – вдох, наклониться вперед, руки скрестить перед грудью, кистями тянуться к лопаткам, 8–16 раз – выдох.

9. «Дровосек». Руки в «замок». На выдохе – поднять руки вверх, на выдохе – наклониться вперед как при рубке дров. 8 раз.

10. «Лыжник». Полуприсед, руками выполнять маховые движения попеременно (одна рука вперед – другая назад). 8–12 раз.

11. «Плавание». Слегка наклониться вперед, ноги на ширине плеч – 4 гребка как при плавании кролем на груди (выдох), 2 медленных гребка (вдох). 12 раз.

12. И. п. – упор лежа – вдох, упор присев – выдох. 12 раз.

13. Стоя правым боком у опоры, махи левой ногой, то же – другим боком. 8–16 раз.

14. Диафрагмальное дыхание (сидя или лежа).

**Заболевания мочевыделительной системы**

При проведении занятий со студентами, имеющими заболевания мочевыделительной системы особое внимание следует уделять укреплению мышц передней стенки живота. Рекомендованы: дозированная ходьба, бег, элементы спортивных игр, лыжи, общеразвивающие упражнения (ОРУ), дыхательные упражнения, занятия на тренажерах. Упражнения в и. п. – лежа, сидя, стоя: для мышц брюшного пресса, различные наклоны, прогибания и повороты туловища, движения с умеренным изменением положения тела, умеренный бег, без охлаждения. Эти упражнения чередуются с расслаблением мышц. Методика: частая смена исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине, на боку, на животе, упор стоя на коленях). При опущении почек – специальные общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц тазового дна.

Противопоказаны: недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки, скоростно-силовой направленностью, прыжки, переохлаждение тела. При опущении почек – подскоки, прыжки и подобные упражнения.

*Примерный комплекс физических упражнений (по Л.Н. Стрельниковой):*

1. «Сесть – встать!». В приседе – вдох, спина прямая, ноги напряжены, сжать анус, вернуться в и. п. – стоя – выдох. Повторить 8 раз в течение 3–10 с.

2. И. п. – сидя. «Пружина». Сжать ладони и анус во время шумного вдоха. 4 вдоха и перерыв. 24 раза.

3. И. п. – лежа на спине, колени согнуты. Поднять таз – сжать анус, опуститься – расслабить – 3–10 с, 12 раз по 8 вдохов-движений.

4. И. п. – лежа на спине, колени согнуты. «Метроном». Попеременно наклонять одно колено в сторону, стараясь коснуться пола – вдох. Ноги чередовать, повторить по 8 вдохов 12 раз.

5. И. п. – стоя, колени чуть согнуты. «Покачивание». 1 мин –движение тазом вперед-назад. Отдых 5–10 с. – походить. Повторить цикл несколько раз. Движение таза вперед – вдох – сжатие – втягивание яичек, ануса.

6. И. п. – стоя, колени чуть согнуты. «Подтягивание». 4 вдоха подряд – втягивание, отдых 3–10 с, повторять 24 раза, всего 96 вдохов-движений, в дальнейшем чередовать с положение стоя.

*Специальные физические упражнения, направленные на укрепление мышц живота и таза.*

И. п. – лежа на спине.

1. Поочередно сгибать ноги в коленях, скользя пятками по полу к ягодицам.

2. Поочередно перевести одну ногу через выпрямленную другую.

3. Поочередно каждой ногой, сгибая ее в коленном и тазобедренном суставах, прикоснуться стопой одной ноги к бедру другой.

4. Поочередно сгибать ноги, стараясь коснуться коленом груди.

5. Одновременно согнуть ноги в коленях, стараясь коснуться коленями груди.

6. Поочередно поднимать прямую ногу.

7. «Велосипед».

8. Одновременно поднимать прямые ноги.

9. Руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, стоят на одной ступне. Поочередно притягивать бедро к животу, стараясь коснуться коленом груди.

10. Ноги согнуты, ступни около ягодиц. Поднять таз вверх, при этом сильно напрягать ягодичные мышцы, втягивая анус.

И. п. – лежа на животе.

1. Руки под подбородком. Поднимание прямой ноги поочередно вверх с одновременным втягиванием ануса.

2. Руки вдоль туловища, ноги опираются на пальцы. Поочередно выпрямлять колени, одновременно напрягая мышцы бедра, ягодиц.

3. То же – одновременно обе ноги (втянуть анус).

4. Руки под подбородком, ноги врозь. Приподнять правую половину туловища вверх, напрягая мышцы бедра, ягодиц, сокращая мышцы промежности.

5. Ползание по-пластунски.

И. п. – лежа на полу.

1. Упор сзади. Развести и свести прямые ноги, не отрывая их от пола.

2. Упор сзади. Приподнять таз.

3. Упор руками на уровне ягодиц, пятки прижать друг к другу сзади. Не отрывая пяток, согнуть ноги в коленях, стараясь по шире развести колени и втянуть промежность.

4. Руки перед грудью, спина прямая. Повернуть туловище направо, выпрямляя правую руку. То же – в левую сторону.

**Заболевание органов зрения**

Миопия (близорукость – нарушение рефракции глаза, при которой параллельные лучи света, попадающие в глаз, после их преломления сходятся в фокусе не на сетчатке, а впереди нее) – основная причина – длительная работа на близком расстоянии; спазм аккомодации (аккомодация – свойство глаза изменять преломляющую силу для приспособления к восприятию предметов, находящихся от него на различных расстояниях) – наступает в результате длительного напряжения глаза, а также при травме и действия на глаз очень яркого света.

Рекомендованы: закаливание, бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз, общеразвивающие упражнения, дыхательные.

Противопоказаны: упражнения, связанные с силовыми нагрузками и натуживанием, прыжки с разбега, кувырки, стойка на руках и голове, футбол, баскетбол, игры с мячом, акробатика, спортивная гимнастика.

*Примерный комплекс физических упражнений при миопии:*

1. Посмотреть в потолок, без движения головой и телом, затем прямо на пол.

2. Перемещать глаза из стороны в сторону, отводя их в сторону насколько можно без движения головы.

3. Перемещать глаза к правому верхнему углу комнаты, затем –к левому нижнему. Затем с левого верхнего – к правому верхнему.

4. Вообразить большой круг перед собой, водить глазами по этой линии, делая полный круг, глаза перемещаются вправо, то же самое влево.

5. И. п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с, а затем открыть глаза на 3–5 с.

6. И. п. – сидя. Быстро моргать в течение 1–2 мин.

7. И. п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1–2 с. снять пальцы с век.

**Заболевания опорно-двигательного аппарата**

Остеохондроз, сколиоз, болезнь Шейермана-Мау (патологический процесс изменения губчатого вещества позвонков – «юношеский кифоз»), компрессионный перелом позвоночника, плоскостопие, остеохондропатия (асептический некроз кости).

Рекомендованы: упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета в сочетании с упражнениями, способствующими исправлению имеющихся дефектов осанки, обязательные занятия утренней гигиенической гимнастикой, упражнения с резиновыми бинтами, гимнастической палкой, надувными мячами, с гантелями в положении лежа, занятия на тренажерах с малым напряжением в положении лежа, полулежа. Используя различные общеразвивающие упражнения (при обязательном сохранении правильного положения тела), упражнения в равновесии и координации, плавание стилем «брасс», а также игры, условия которых предусматривают соблюдение правильной осанки:

1) тренировка перед зеркалом;

2) взаимоконтроль занимающихся;

3) принятие правильной осанки и исправление дефектов у стены, когда к мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные соприкосновения со стеной;

4) исправление дефектов осанки по указанию педагога.

При плоскостопии рекомендовано: общеразвивающие упражнения сочетать со специальными для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы (захватывание мелких предметов пальцами стоп и их перекладывание, катание подошвами палки, ходьба вдоль и поперек палки и др.). Упражнения для укрепления мышц, удерживающих свод стопы (по канату; ходьба на наружном своде стопы, на носках, по шипованному резиновому коврику, плавание с ластами). Использование специальных приспособлений (ребристые доски, скошенные поверхности) для исправления положения пятки; ношение специальных ортопедических стелек и обуви.

Противопоказаны: упражнения с гантелями в и. п. стоя, прыжки и подскоки с гантелями, бег более 100 м, прыжки, акробатика, наклоны, перенос тяжести. При плоскостопии – упражнения на внутреннем своде стопы, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту.

*Примерный комплекс корригирующих физических упражнений:*

1. Ходьба на носках, руки вверх «в замок», ноги в коленях не сгибать, ладони вверх.

2. Ходьба на пятках, руки на поясе, локти отведены назад.

3. Ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе, локти отведены назад, голова прямо.

4. Обычная ходьба со сменой направления. Рывки руками перед грудью в ходьбе.

И. п. – стоя, ноги вместе, руки внизу.

1. Поднять руки вверх, посмотреть на руки, отставить правую ногу на носок, живот подтянуть, вдох, вернуться в и. п. – выдох. Тоже с другой ноги.

2. Руки согнуты к плечам, наклон вперед, ноги в коленях не сгибать, голова прямо, руки тянуть вперед, выдох; на вдохе – и. п.

3. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Приседание, руки вперед, спина прямая. 4–6 раз.

4. Руки к плечам, круговые вращения рук в плечевых суставах, движение вперед и назад.

И. п. – лежа на животе.

1. Руки вытянуть вперед, упражнение «Змейка»: потянуться, делая вдох, расслабиться на выдохе. 4–5 раз.

2. Упражнение «Рыбка». Лежа на спине, руки вытянуты вперед, поднять голову, руки и прямые ноги слегка поднять от пола верх – вдох, на выдохе – опустить, поднимая плечи, ног согнуты в коленях – вдох, опуститься – выдох. 4–5 раз.

3. Упражнение «Лягушонок». Руки согнуты у груди, поднять голову, локти отвести назад, поднимая плечи, ноги согнуты в коленях– вдох, опуститься – выдох. 4–8 раз.

4. Упражнение «Лодочка». Руки вперед «в замок», поднять голову, плечи, руки поднять вверх, слегка поднимая прямые ноги вверх. 4–8 раз.

5. Упражнение «Ласточка». Руки вдоль тела поднять голову, плечи и руки, ноги слегка приподнимая от пола, развести в стороны – вдох, вернуться с и. п. – выдох.

6. Упражнение «Змейка». См. упражнение 1.

*Комплекс физических упражнений при воронкообразной деформации грудной клетки и нарушении осанки:*

1. Ходьба:

а) на носках, руки «в замок» над головой;

б) на пятках, руки на поясе, локти отведены назад;

в) на наружном своде стопы, руки сзади «в замок».

2. И. п. – руки перед грудью, локти на уровне плеч:

а) 2 рывка руками назад, руки прямые, 2 рывка руками вверх, дыхание произвольное. Повторить 8–12 раз.

3. И. п. – стоя перед зеркалом:

а) поднять руки вверх, подняться на носки – вдох, вернуться в и. п. – выдох, повторить 8–12 раз;

б) приседание, руки к плечам, локти отведены назад на выдохе, 4–8 раз;

в) стоя, хлопок над головой – вдох, хлопок за спиной – выдох, 4–8 раз.

4. И. п. – лежа на животе:

а) упражнение «рыбка», и. п. – руки вперед, поднять руки, голову и ноги слегка от пола вверх – вдох, и. п. – выдох, 8–16 раз;

б) упражнение «Лягушонок», и. п. – руки согнуты у груди. Поднять голову, руки, ноги согнуть в коленях, свести лопатки – вдох, и. п. – выдох, 6–8 раз;

в) упражнение «Ласточка», и. п. – руки внизу. Поднять руки,

прямые ноги и голову слегка от пола вверх, разводя их в стороны –

вдох, и. п. – выдох, 4–8 раз;

г) упражнение «Лодочка», и. п. – руки сзади в «замок», поднять голову, плечи и руки слегка от пола вверх, сводя лопатки – вдох, и. п. – выдох, 8–12 раз;

д) упражнение «Змейка», и. п. – руки вверху, потянуться – вдох, вернуться в и. п. – выдох, 4–8 раз.

5. И. п. – стоя, в руках мяч:

а) руки с мячом внизу, мяч к груди, локти отвести в стороны – вдох, опустить мяч вниз – выдох, 8–10 раз;

б) передача мяча вокруг туловища из одной руки в другую, 30–40 с;

в) подбросить мяч вверх, поднимаясь на носки, сделать хлопок руками вверх и поймать мяч, 12–16 бросков;

г) ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе, локти отведены назад, 1–2 круга.

6. И. п. стоя, с наклоном туловищем вперед, расслабив руки:

а) маховые движения руками – вниз, 6–8 раз;

б) маховыми движениями разводить руки в стороны и скрещивать их перед грудью, 4–8 раз;

в) круговые движения руками вперед и назад, 6–8 раз. Можно выполнять упражнения с гантелями в руках.

7. И. п. – стоя, руки разведены в стороны, согнуты в локтях, кисти перед грудью (согнутые в локтях руки находятся в горизонтальной плоскости):

а) рывками несколько раз отвести локти назад, стараясь как можно ближе свести лопатки (прерывистый выдох). Вернуться в исходное положение – вдох, 4–8 раз;

б) отведение рук назад рывком, разгибая их в локтях – выдох, вернуться в и. п. – вдох.

8. Упражнения в ходьбе: поднять руки вверх, развести их в стороны, отвести руки назад, вернуться в исходное положение, 6–8 раз.

9. Закончить комплекс упражнениями на дыхании, поднять руки вверх – вдох, опустить руки вниз – выдох, 4–8 раз.

*Примерный комплекс физических упражнений при остеохондрозе:*

1. И. п. – стоя, поднять руки через стороны вверх – вдох, возвратиться в и. п. – выдох.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отвести руки в стороны и вверх, прогнуться в груди, – вдох, наклониться вперед, перевести локти вперед удлиненный выдох, вернуться в и. п. – пауза.

3. И. п. – стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Медленно наклоняясь вперед, выполнить 8 круговых движений руками вперед («мельница»). Руки прямые, плечи держать ровно. Выпрямиться, так же руками назад. 8–10 раз.

4. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Поворот туловища вправо, правую руку в сторону. Наклоняясь, коснуться правой рукой носка левой ноги, сгибая при этом правую ногу. То же в другую сторону. По 8–16 раз в каждую сторону.

5. И. п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Шаг левой ногой вперед. Пружинистое приседание, постараться левой рукой достать правую пятку, вернуться в и. п. С шагом левой ногой назад присесть, достать правой рукой левую пятку. По 10–12 раз каждой ногой.

6. И. п. – сидя, руки за голову. Сгибая ноги и подтягивая колени к груди, повернуть туловище до касания локтем коленей. Вернуться в и. п., повернуться, прогнуться. 10–12 раз.

7. И. п. – стоя на коленях, руки в упоре. Не меняя положения ступней и ладоней, выпрямить ноги, зафиксировать положение. 8–16 раз.

8. И. п. – стоя, руки на поясе, поднять одно плечо, опустить, поднять другое плечо – опустить. Поднять и опустить оба плеча.10–12 раз.

9. Ноги врозь, руки в стороны. Руки вперед – скрестно обнять себя за плечи. С полуприседом согнуть руки над головой, стараясь пальцами обхватить локти. 6–8 раз.

10. Ноги широко врозь, согнуть одну ногу, опереться на колено руками, наклонить туловище вперед, то же – сгибая другую ногу. 6–8 раз.

12. Ноги широко врозь, руки в стороны, 3 пружинистых наклона вперед, руками потянуться к полу, руки за голову, усиливая наклон. 4–8 раз.

13. Выпад правой ногой вперед, спина прямая, руки на колено, руки вверх, прогнуться назад, усиливая присед, повторить. То же – с другой ноги. 4–8 раз.

14. Ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки, перекатиться на пятки, поднимая носки вверх. Глубокий присед, руки вверх. Повторить 8–16 раз.

**Ожирение**

Рекомендованы: Упражнения с большой амплитудой, упражнения с предметами на снарядах и с отягощением. Ходьба различная, бег не на время по заданию, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, гимнастические упражнения в чередовании с дыхательными упражнениями, занятия на тренажерах, прыжки и дыхательные упражнения, сауна, диета.

Противопоказаны: скоростные упражнения.

*Примерный комплекс физических упражнений при ожирении:*

1. Ходьба:

а) обычная на месте в среднем темпе – 30 сек;

б) на носках – 30 с.;

в) с высоким поднимание бедра – 30 с;

г) обычная –30 с.

2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища. Вытянуть руки вперед, поднять вверх. Правую ногу отвести назад на носок, прогнуться – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. 4–8 раз каждой ногой.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Медленно выполнять наклоны туловища в стороны, скользя руками вдоль туловища и ног. При наклоне вправо – вдох, при наклоне влево – выдох. 8–12 раз в каждую сторону.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные повороты вправо и влево. Дыхание свободно. 5–6 раз в каждую сторону.

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях и поставить стопы как можно ближе к ягодицам. Опираясь на локти и стопы, поднять «таз», встав на «полумост» – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. 8–12 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль тела. В течение 30–40 с. выполнять упражнения «Велосипед».

7 . И. п. – лежа на левом боку, руки согнуты в локтях, правая ладонь на полу, на уровне пояса. Опираясь на руки, оторвать от пола оба ноги, задержать их в приподнятом положении на 3–5 с. Вернуться в и. п. Тоже на правом боку. 8–10 раз на каждом боку. Дыхание произвольное.

8. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делать круговые движения бедрами, сначала влево, затем вправо. Голова и грудь неподвижны. Повторить 10–12 раз в каждую сторону.

9. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять поворот туловища влево, затем вправо, ноги неподвижны. 10–12 раз в каждую сторону.

10. Ходьба в медленном темпе 1 мин.

**Комплексы упражнений физкультурной паузы**

В методических указаниях приведены комплексы физических упражнений, подобранные в соответствии с типовой схемой и записанные по правилам гимнастической терминологии, которые помогут студентам правильно выполнить упражнения.

В тексте указаны: порядковый номер упражнения, исходное положение (и. п.), описание упражнений с указанием счета, на который они выполняются (1–2 – «раз-два» и т. д.). В большинстве упражнений приводятся рекомендуемые моменты вдоха и выдоха, а также указаны примерное количество повторений и темп выполнения. Каждый студент может по мере накопления опыта работы вносить в предлагаемые комплексы свои изменения дозировку, темп.

*Комплекс 1*

1 упражнение. И. п. – основная стойка. 1–2 – шаг правой, руки к плечам, локти приподняты, кисти сжаты в кулак, потянуться – вдох. 3–4 – вернуться в исходное положение – выдох. 1–4 – то же, делая шаг левой. Повторить 5–6 раз, темп медленный.

2 упражнение. И. п. – ноги врозь. 1–2 – поворот туловища налево и наклон назад, руки за голову – вдох. 3–4 – вернуться в исходное положение – выдох. Повторить по 3–4 раза в каждую сторону, темп средний.

3 упражнение. И. п. – ноги врозь, левая нога вперед. 1–2 – наклон вперед погнувшись, руки в сторону – выдох. 3–4 – вернуться в исходное положение – вдох. Повторять 3–5 раз – левая нога вперед и 3–5 раз – правая вперед, темп средний.

4 упражнение. И. п. – руки на пояс. 1 – присесть, спина прямая, руки вверх. 2 – пружинистый дополнительный присед – вдох. 3–4 –вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 6–8 раз, темп средний.

5 упражнение. И. п. – ноги врозь, руки к плечам. 1 – наклон туловища вправо, руки вверх. 2–3 – еще два пружинистых наклона – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. 1–4 – то же, влево.

6 упражнение. И. п. – руки на пояс. Поочередные наклоны движения правой и левой ногами. При поворачивании ноги мышцы максимально расслабить. Повторить по 2–3 раза каждой ногой, темп средний.

7 упражнение. И. п. – основная стойка. 1 – левую ногу вперед, руки в стороны. 2 – левую ногу назад, руки вниз. 3 – левую ногу вперед, руки в стороны. 4 – приставить ногу, руки вниз. Повторить 3–4 раза каждой ногой, темп средний.

*Комплекс 2*

1 упражнение. И. п. – руки вниз, пальцы в «замок». 1–2 – руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться – вдох. 3–4 – вернуться в исходное положение – выдох. 1–4 – то же, оставляя левую ногу. Повторить 3–4 раза каждой ногой, темп средний.

2 упражнение. И. п. – руки в сторону. На каждый счет круговые движения кистями, поочередно 4 круга вперед и 4 – назад. Повторить 3–4 раза в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

3 упражнение. И. п. – руки на пояс. 1 – Наклон вправо, левую руку вверх – выдох. 2 – выпрямиться, руку на пояс – вдох. 3–4 –то же, в левую сторону. Повторить 3–4 раза в каждую сторону. Темп средний.

4 упражнение. И. п. – основная стойка. Легкий бег на месте, энергично работая руками. После бега ходьба на месте. Продолжительность бега 25–30 с, ходьба до 30 с. Темп средний. Дыхание равномерное, глубокое.

5 упражнение. И. п. – ноги врозь, руки за спину. 1 – наклон вперед согнувшись – выдох. 2 – Выпрямиться. 3 – наклон назад – вдох. 4 – выпрямиться. Повторить 6–8 раз, темп умеренный или средний.

6 упражнение. И. п. – ноги врозь. 1–2 – руки вверх, свободно встряхивая кистями – вдох. 3–4 – полу наклон вперед, руки расслаблено бросить вниз и покачать ими – выдох. Повторить 5–6 раз, темп умеренный.

7 упражнение. И. п. – основная стойка. 1 – руки в сторону. 2 – руки вверх – вдох. 3 – правую руку вперед, левую в сторону. 4 – руки вниз – выдох. 1–4 – то же, но на счет 3 левую руку вперед, а правую в сторону. Повторить 6–8 раз, темп средний.

*Комплекс 3*

1 упражнение. И. п. – ноги врозь. 1–2 – руки в стороны, ладонями вверх, подняться на носки – вдох. 3–4 – вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4–5 раз, темп исполнения умеренный.

2 упражнение. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед и на каждые 4 счета выполнить круговые движения туловищем вправо – назад – влево – вперед, а потом в другую сторону. Повторить 6–8 раз, темп умеренный или средний.

3 упражнение. И. п. – руки на пояс. 1 – наклон назад, голову повернуть направо – вдох. 2 – вернуться в исходное положение – выдох. 3–4 – то же, с поворотом головы налево. Повторить 10–12 раз, темп средний.

4 упражнение. И. п. – основная стойка. Прыжки на месте: 1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжок ноги вместе, руки вниз. Выполнять в течение 15–20 с. Темп средний, дыхание равномерное. После прыжков спокойная ходьба на месте в течение 25–39 с.

5 упражнение. И. п. – ноги врозь, руки к плечам. 1–2. Наклон, вперед прогнувшись, руки вверх, смотреть на кисти – выдох. 3–4 –вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 6–8 раз, темп средний.

6 упражнение. И. п. – стоя на левой ноге, правую слегка приподнять в сторону. 1–7 – свободное потряхивание расслабленной ноги. 3– изменить положение ног. Повторить по 2–3 раза на каждой ноге. Темп средний. Дыхание равномерное.

7 упражнение. И. п. – основная стойка. 1 – руки в стороны. 2 – левую руку вверх, правую вперед. 3 – руки в стороны. 4 – руки вниз. 1–4 – то же, но на счет 2 правую руку вверх, левую в сторону. Повторить 5–6 раз, темп средний.

**5.Самоконтроль студентов специальной медицинской группы**

**5.1. Дневник самоконтроля**

Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, влиянием на организм занятий физическими упражнениями. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле, приучает студентов сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной гигиены, разумного распорядка дня, режима учебы, труда и отдыха. На основе результатов самоконтроля студент может оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями, при сдаче тестов и закаливающих процедурах.

*Задачи самоконтроля:*

1. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.

2. Ознакомиться с простейшими и доступными методиками самоконтроля.

3. Определить уровень физического развития.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета объективных и субъективных показателей, которые регистрируются в дневнике самоконтроля (схема дневника может быть различной).

К субъективным показателям относятся – сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, вредные привычки. Этими показателями студенты оценивают свое самочувствие.

Сон – его продолжительность, глубина и нарушение (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит отмечают хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой. Как правило, плохой аппетит является результатом переутомления или заболевания.

Самочувствие отмечают хорошее, удовлетворительное или плохое. При плохом самочувствии фиксируют характер необычных ощущений.

Болевые ощущения фиксируют по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т. д.) и силе проявления.

Вредные привычки – курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков.

Анализируя записи этих показателей, студенты СМГ смогут дать характеристику своего состояния здоровья и выявить причины собственного самочувствия.

К объективным показателям относятся – антропометрические данные (длина тела, масса тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометрия кисти, проба Мартине).

Массу тела определяют периодически (1–2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

Длина тела – стоя и сидя – измеряется ростомером. Встать спиной к вертикальной стойке ростомера тремя точками: пятками, ягодицами, лопатками.

ЧСС – важный показатель состояния организма, его рекомендуют подсчитывать регулярно, в одно и то же время суток в покое (лучше всего утром, лежа, после пробуждения).

Ортостатическая проба – студент в положении лежа подсчитывает пульс, затем спокойно встает и стоя производит измерение пульса сразу после изменения положения тела и через 1, 3, 5 мин (ортостатическая проба). Переносимость пробы считается хорошей при учащении пульса не более чем на 11 ударов, удовлетворительной – 12–18 ударов и неудовлетворительной – 19 и более ударов.

ЖЕЛ – измеряется с помощью спирометра. Сделать 2–3 раза глубокий вдох и выдох, затем сделать максимальный вдох, плотно взять в рот мундштук спирометра, равномерно выдуть воздух до отказа.

Динамометрия кисти – используется динамометр, который берется в руку и сжимается с максимальной силой, при этом рука отводится в сторону.

Проба Мартине – подсчитывается частота пульса в покое. После 20 глубоких приседаний (ноги на ширине плеч, руки вперед) приседать в течение 30 с. Хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы – пульс восстанавливается в течение 2–3 мин. Эти формы контроля имеют оздоровительную направленность занимающихся и становятся эффективным средством сохранения иукрепления здоровья и их физического развития. Для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья.

**6.Методические рекомендации для написания реферативной работы**

**6.1.Требования к написанию реферата**

Написание реферата и выступление являются наиболее эффективными формами подготовки студентов. Подготовка и написание реферата способствует выработке навыков самостоятельной работы. Реферат должен представлять собой самостоятельную работу, свидетельствующую об умении автора ставить и обсуждать вопросы, подбирать и анализировать литературу по проблеме, систематизировать и логично излагать материал, делать из него выводы. Написание реферата дает возможность студенту глубоко и обстоятельно изучить литературу по выбранной теме, проанализировать те или иные спорные проблемы, критически осмыслить сложные положения теории и практики, сформулировать свою позицию и дать ей теоретическое обоснование. Реферат должен иметь план, введение, в котором формулируется его цель и дается краткая характеристика темы по используемой литературе, затем несколько параграфов, в которых рассматриваются отдельные аспекты проблемы. В заключении необходимо сделать выводы. В конце приводится список использованной литературы. Изложение материала должно носить творческий, самостоятельный характер. Если необходимо обратиться к какому-либо источнику надо сделать на него ссылку.

Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 12 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

**6.2.Темы рефератов**

по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности

2. Ценностная ориентация индивидуальной физической деятельности.

3. Современное олимпийское и культурно-массовое движение (например: "спорт для всех"), и специальная направленность и формы организации.

4.Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

5. Основные формы и виды физических упражнений.

6.Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

7. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

8. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий.

9. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями, профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

10. Гигиена-наука и здоровье, отрасль медицины, изучающая влияния разнообразных факторов внешней среды.

11. Влияния физических упражнений на здоровье и физическое развитие учащихся.

12.Значение регулярных занятий физкультурой и спортом и рационального двигательного режима учащихся.

13. Современные требования к научной организации умственного труда и отдыха.

14. Значение состояния воздуха в жилых, учебных и спортивных помещениях.

15. Рациональное питание. Гигиена сна. Гигиеническое значение ухода за кожей и полостью рта.

16.Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков.

17. Гигиеническое требование к организации и провидению учебных занятий, к спортивной одежде и обуви, к местам занятий, спортивному инвентарю и оборудованию.

18.Профилактика травматизма и заболеваний средствами физической культуры.

19. Правила и приема закаливания солнцем, воздухом и водой.

20. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

21. Физическая культура, как неотъемлемая часть развития общества.

22. Виды лёгкой атлетикой.

23.Гимнастика, как средство физического воспитания.

24.Форма организации спортивной тренировки.

25.Профилактика спортивного травматизма. Оказания первой помощи пострадавшему.

26. Самоконтроль при занятии физкультурой и спортом.

27. Врачебный контроль. Показания и противопоказания к занятиям физкультурой и спортом.

28. "Азбука" гандбола.

29.Тактика баскетбольной игры.

30. Плавание - популярный вид спорта молодёжи.

31. Основы техники передвижения на лыжах.

32.Техника нападения и защиты в волейболе.

33. Устройства бивака и его организация.

34. Какими были наши предки и характеристика их физического развития.

35.Влияние спорта на сердечнососудистую систему.

36. Физическая культура как жизненная потребность.

37.Движение-это жизнь!

38.Закаливание и образ жизни.

39. "Баня парит, баня правит, баня всё поправит".

40. Поднимай тяжести, поднимай свой дух.

41. Заболевания и распространённость болезней.

42.Формирование здорового образа жизни и профилактика заболеваний.

43. Факторы риска здоровья.

44. Движение – здоровье - интеллект (о пользе физкультуры для физического и умственного развития).

45. Искусство отдыхать (об активных формах - походном туризме).

46. Лишний вес и другие проблемы (о лечебной физкультуре, и ведении здорового образ жизни).

47. Здоровый образ жизни: гимнастика (виды комплексов для различных целей; их назначений эффект).

48. Здоровый образ жизни: плавание (оздоровительный эффект; интересные цифры рекордов; стили и методы).

49. Здоровый образ жизни: ходьба (о пользе пеших прогулок; о видах спортивной ходьбы и их оздоровительном эффекте).

50. Здоровый образ жизни: вредные привычки (о вреде малоподвижного образа жизни; курения; употребление алкоголя).

51. Возраст молодости (об активном долголетии).

52. Искусство быть здоровым.

53. История Олимпиад (возникновение, развитие и традиции олимпийского движения).

54. История спортивной игры.

55. История олимпийского движения.

56. Олимпийские игры (начало и конца 20 века).

57. Олимпийские чемпионы.

58. Спортивные достижения нашего города, области, края.

59. Рекордсмены нашего колледжа, города, области.

60. Физическое воспитание студентов.

61. Движение-залог здоровья.

62. Гандбол.

63. Основы здорового образа жизни и физическая культура в обеспечении здоровья.

64. Настольный теннис.

65. Лапта (правила игры)

**6.3.Критерии оценивания реферативной работы**

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Список источников.**

**Основные источники**:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура : учеб.для учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2012-288 с
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учеб.для вузов / Э. Н. Вайнер. - М. : ЭБС "Инфра-М" Флинта : Наука, 2009-240 с.
3. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб.для вузов / Б. Р. Голощапов. - 8-е изд., перераб. - М. : Академия, 2011-312с
4. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб.для вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010-198с.
5. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб.пособие для вузов / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009-112с.
6. Кравчук, А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. –5-31 с.

**Дополнительные источники:**

1. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М. : Советский спорт, 2010 - 240 с.
2. Губа, В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов /В.П Губа - М.: Советский спорт, 2010-206 с.
3. Зациорский,В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания/ В.М. Зациорский-М.: Советский спорт, 2009-388 с.
4. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования : допущено М-вом образования РФ / В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М; Инфра-М, 2010-335с
5. Родин, А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете/ А.В. Родин, Д.В. Губа М.: Советский спорт, 2009-220 с.