

**государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ростовской области «Таганрогский медицинский колледж»**

**Методические рекомендации
по учебной дисциплине «Физическая культура»
для студентов временно освобожденных от
практических занятий**

Т.В. Пентукова

по специальностям:
31.02.01 Лечебное дело
31.02.02 Акушерское дело
34.02.01 Сестринское дело
33.02.01 Фармация

2024

Автор:

Пентукова Татьяна Владимировна, руководитель физического воспитания
ГБПОУ РО «ТМК»

Рецензенты:

Лебединский Александр Александрович, заслуженный тренер России ГБОУ
РО «СШОР №13»

Семененко Любовь Андреевна, Почётный работник СПО, преподаватель
высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «ТМК»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Введение	4
1. Структура реферата	4
2. Оформление реферата	6
3. Модели защиты реферата	6
4. Руководство рефератом	7
5. Этапы выполнения реферата	8
6. Процедура защиты реферата	8
7. Требования к содержанию реферата	8
Темы реферативных работ по учебной дисциплине «Физическая культура»	10
Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по физкультуре по причине беременности или ухода за ребенком.	21
Заключение	23
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	24

Введение

Каждый студент 1 курса обязан пройти медицинский осмотр, целью которого является распределение студентов по нескольким медицинским группам для более эффективного проведения практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

Существуют следующие медицинские группы:

- Основная. Лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, могут получать разнообразную физическую нагрузку в полном объеме.

- Подготовительная. Лица, имеющие те или иные функциональные отклонения от нормы или соматические ослабления, могут заниматься физической культурой с коррекцией объема и интенсивности нагрузки. При выполнении зачетных и контрольных нормативов имеют определенные льготы.

- Специальная (А). Лица, имеющие хронические заболевания, нуждаются в разработке особой программы занятий. Сдают специальные контрольные и зачетные нормативы.

- Специальная (Б). Лица, имеющие ряд противопоказаний к занятиям двигательной активностью, нуждаются в занятиях лечебной физической культурой, в регулярном медицинском осмотре и консультациях врача или методиста лечебной физической культуры. В большинстве учебных заведений страны студенты, относящиеся к данной группе, не посещают практические семинары по физической культуре, так как подобного рода занятия имеют право вести или работники физической культуры, прошедшие дополнительное обучение, или медицинские работники определенной специализации. В связи с недостатком данных специалистов в РФ и слабым материально-техническим обеспечением учебного процесса, студенты осваивают предмет теоретически. Данная методическая работа посвящена именно им.

После прохождения медицинского осмотра, студент, претендующий на получение освобождения от практических занятий, должен принести и сдать ведущему преподавателю медицинскую справку, утвержденную МСЭК (комиссией). После этого он может получить тему реферативной работы, которую он будет разрабатывать в течение семестра.

1. Структура реферата

Рефератом следует считать краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности. В отличие от других, в том числе письменных творческих работ, выполняемых учащимися, реферат имеет регламентированную структуру, содержание и оформление.

Для того, чтобы начать работу над рефератом, ознакомьтесь со следующим алгоритмом действий:

1. Определите цель написания реферата в соответствии с поставленной темой.

2. Составьте его план.

3. При чтении литературы выделите основные идеи и положения, доказательства, аргументы и выводы, чтобы затем сосредоточить на них внимание.

4. Классифицируйте выписки, сделанные при чтении рассматриваемых источников.

5. Проанализируйте собранный материал, подумайте и сделайте обобщающие выводы.

6. Оформите реферат.

Отдельные положения нуждаются в дополнительных комментариях. В частности, приступая к новому для себя виду научно-исследовательской работы, студенты должны отчетливо представлять структуру реферата.

1. План или оглавление с указанием страниц, глав, разделов.

2. Вводная часть – обоснование выбора темы.

3. Теоретические основы выбранной темы.

4. Изложение основного вопроса.

5. Заключительная часть – вывод и обобщения.

6. Практическое значение реферата.

7. Список используемой литературы.

8. Приложения: документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.

1. Вводная часть. Обоснование выбора темы:

- ее 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 заинтересовавшем факте истории;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме.

2. Основная часть:

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

3. Заключение:

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

Процентное соотношение частей реферата должно быть следующим: введение – 10-20%, основная часть 70-80%, заключение-10%.

2. Оформление реферата

Реферат должен быть написан от руки или напечатан на любом множительном аппарате и представлен в сброшюрованном виде. Оформление реферата производится в следующем порядке: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, разбитая на главы и параграфы; список литературы; приложения. Каждая часть начинается с новой страницы.

Каждая страница нумеруется в середине верхней строки. Счет нумерации ведется с титульного листа, на котором цифры не проставляются.

2.1. Оформление списка используемой литературы

Ф.И.О. автора. Название книги. Место издания. Издательство. Год издания. Количество страниц.

Возможно использование электронных ссылок с предоставлением полного интернет адреса.

2.2. Оформление титульного листа

1. Название учебного заведения.
2. Тема реферата.
3. Фамилия, имя автора.
4. Учебная группа.
5. Ф.И.О. преподавателя, осуществляющего научное руководство.
6. Год написания реферата.

Объем реферата не должен быть менее 10 страниц машинописного текста.

Таблицы, схемы, чертежи, графики, имеющиеся в тексте, а также возможные приложения нумеруются каждые в отдельности. Они должны иметь название.

В тексте не допускается сокращение и названий, наименований (за исключением общепринятых аббревиатур).

Не позднее, чем за 2 недели до зачета реферат предоставляется на рецензию ведущему преподавателю с целью предварительной оценки и возможности внести изменения до официального зачета.

3. Модели защиты реферата

1. «Классическая». Устное выступление студента сосредоточено на принципиальных вопросах:

- 1) тема исследования и ее актуальность;
- 2) круг использованных источников и основные научные подходы к проблеме;
- 3) основные выводы по содержанию реферата.

2. «Индивидуальная». Студент раскрывает личностные аспекты работы над рефератом:

- 1) обоснование выбора темы реферата;
- 2) способы работы над рефератом;

3) оригинальные находки, собственные суждения, интересные моменты;

4) значимость проделанной работы;

5) перспективы продолжения исследования.

3. «Творческая» предполагает:

1) оформление стенда с документальными и иллюстративными материалами по теме исследования, их комментариев;

2) демонстрацию слайдов, видеозаписей, прослушивание аудиозаписей, подготовленных в процессе реферирования;

3) яркое, оригинальное представление фрагмента основной части реферата и др.

К указанным критериям оценки реферата на его защите относятся:

- умение ясно выражать свои мысли в устной и письменной форме;
- умение четко, по существу отвечать на вопросы по теме исследования, делать корректные и взвешенные умозаключения;
- содержательность, логичность, аргументированность изложения и общих выводов;
- умение анализировать различные источники, извлекать из них исчерпывающую информацию, систематизировать и обобщать ее;
- умение выявить несовпадения в различных позициях, суждениях по проблеме реферата, давать им критическую оценку;
- присутствие личностной позиции автора реферата, самостоятельность, оригинальность, обоснованность его суждений;
- яркость, индивидуальность стиля автора реферата;
- правильное оформление работы (структурирование текста на пункты и подпункты, его изложение в соответствии с выбранным планом, нумерация страниц, оформление цитат и ссылок, библиографии, титульного листа и т.п.);
- сопроводительные материалы (иллюстрации, схемы, чертежи, карты и т.п.)

4. Руководство рефератом

Руководителем реферата является преподаватель, ведущий занятия в учебной группе.

Деятельность руководителя включает в себя:

- предложение (или) корректировка темы реферата;
- обсуждение содержания и плана реферата;
- рекомендации по подбору литературы;
- планирование и контроль за работой над рефератом;
- анализ реферата и оценку исследовательских качеств студента, проявленных в ходе выполнения работы.

5. Этапы выполнения реферата

В процессе выполнения реферата студент под контролем руководителя планирует свою деятельность по этапам и срокам их прохождения. Отступление от сроков может служить основанием отказа студенту в праве сдачи зачета.

Работа над рефератом начинается в начале учебного года. Основными этапами выполнения реферата являются:

1. Выбор темы.
2. Составление реферата.
3. Оформление реферата и выступление с докладом по нему.

На втором этапе руководителем и студентом в течение первых двух недель планируется работа над рефератом с учетом времени, необходимого для поисков и проработки литературы, составления чернового варианта и сдачи его на проверку руководителю. Контроль за выполнением плана осуществляет руководитель.

На третьем этапе учащийся оформляет окончательный вариант реферата в соответствии с предъявляемыми к нему требованиями, составляет доклад по нему.

На последнем этапе учащийся готовит выступление к защите на зачете.

6. Процедура защиты реферата

Реферат сдается на ознакомление преподавателю не позднее 2 дней до защиты.

Процедура защиты состоит из этапов:

1. Выступление учащегося с докладом по теме реферата.
2. Ответы учащегося на вопрос, поставленные в пределах темы реферата.
3. Постановка оценки, складывающейся из: оценки реферата на основе требований к нему, оценки выступления и оценки ответов учащегося на вопросы, поставленные в ходе защиты.

Оценка объявляется учащемуся с обоснованием ее постановки и заносится в соответствующую документацию.

7. Требования к содержанию реферата

1. Тема реферата должна быть сформулирована преподавателем, либо соответствовать критериям:

- грамотность с литературной точки зрения;
- четкость рамок исследуемой проблемы (недопустима как излишняя широта, так и узкая ограниченность);
- сочетание емкости и лаконичности формулировок;
- адекватность уровню учебной программы (недопустимы как чрезмерная упрощенность, так и излишняя наукообразность, а также использование спорной с научной точки зрения терминологии).

2. Вводная часть должна включать в себя:

- обоснование актуальности темы реферата с позиции научной значимости (малая изученность вопроса, его спорность, дискуссионность и проч.), либо современной востребованности;
- постановку целей и формирование задач;
- краткий обзор и анализ источников, изучение литературы и прочих источников информации (при этом ограничение их только учебной и справочной литературой недопустимо).

3. Основная часть реферата структурируется по главам, параграфам, количество и названия которых определяются автором и руководителем. Подбор ее должен быть направлен на рассмотрение и раскрытие основных положений выбранной темы: выявление собственного мнения учащегося, сформулированного на основе работы с источниками и литературой. Обязательными являются ссылки на авторов, чьи позиции, мнения, информация использованы в реферате. Цитирование и ссылки не должны подменять позиции автора реферата. Излишняя высокопарность, злоупотребления терминологией, объемные отступления от темы, несоразмерная растянутость отдельных глав, разделов, параграфов рассматриваются в качестве недостатков основной части реферата.

4. Заключительная часть реферата состоит из подведения итогов выполненной работы; краткого и четкого изложения выводов; анализа степени выполнения поставленных во введении задач.

5. Список литературы к реферату оформляется в алфавитной последовательности, в него вносится весь перечень изученных студентом в процессе написания реферата монографий, статей, учебников, справочников, энциклопедий и пр. Структурирование этого раздела не требуется, но допускается (например, в случаях, когда автор считает необходимым акцентировать внимание на широте спектра использованной литературы).

Темы реферативных работ по учебной дисциплине «Физическая культура»

1 семестр

Получение освобождения от физической культуры зачастую свидетельствует о наличии хронического заболевания, которое в большинстве случаев будет сопутствовать длительному периоду вашей жизни. В связи с этим мы считаем необходимым в первом семестре первого курса написания реферата на тему «Мое заболевание». Защита реферата происходит при индивидуальной беседе с преподавателем с соблюдением правил профессиональной этики педагога.

Специальными требованиями к выполнению реферата на тему «Мое заболевание» являются следующие позиции. Необходимо рассмотреть этиологию и патогенез вашего заболевания. Этиология – это учение о причинах и условиях заболевания болезни. Патогенезом называют учение об общих закономерностях развития и исхода болезней. Также необходимо рассмотреть возможные варианты излечения или приостановления процесса развития болезни (консервации), как традиционным, так и нетрадиционными средствами. Обязательным разделом реферата должна стать демонстрация влияния двигательной активности на изменение патологического процесса и механизма воздействия движения на организм, находящегося в состоянии болезни.

По завершении написания работы на данную тему, вы должны понимать:

- что явилось причиной возникновения вашего заболевания;
- насколько давно это произошло;
- каковы структурные и функциональные изменения в организме, происходящие под влиянием заболевания;
- в какой стадии развития находится ваша болезнь на данный период времени;
- каковы вероятные исходы;
- как жить с этим заболеванием (образ жизни);
- как излечится;
- как не заболеть вновь;
- каково место физической культуры в образе жизни человека, имеющего данную патологию (кратко).

Полученные знания позволят вам вести образ жизни, адекватный вашему заболеванию, уметь ориентироваться в изменениях собственного самочувствия, расширить область понимания терминов «здоровье» и «болезнь», причин и следствий процессов, происходящих с вашим организмом и т.д. То есть рассмотрение данной темы в первом семестре первого курса мы считаем крайне актуальным и практически значимым.

2 семестр

На этой базе знаний во втором семестре первого курса возможно написание реферативной работы, в которой более детально рассматривается возможность лечения или консервации заболевания средствами лечебной физической культуры. Тема реферата второго семестра:

«Использование средств лечебной физической культуры в лечении заболеваний...»(название системы организма: сердечно сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная, нервная и пр.)».

Физиологический механизм воздействия движения на организм человека. Изменения, происходящие под влиянием лечебной физической культуры (ЛФК) в той или иной системы организма. Принципы, методы и средства ЛФК. Режимы. Показания и противопоказания к занятиям двигательной активностью при наличии заболевания (конкретного). Пример начального комплекса упражнений с демонстрацией студентом, дозировка.

3 семестр

На втором курсе мы считаем целесообразным рассмотрение одной из современных или традиционных систем комплексного оздоровления, оптимальной для компенсации той или иной патологии.

Тема 1. Индивидуальный двигательный режим и здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Социальный, психический, физический и духовный аспект ведения ЗОЖ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Выбор адекватных средств воздействия на организм, в соответствии с весом, возрастом, профессиональной деятельностью, наличием острых и хронических заболеваний. Разработка личного двигательного режима (ежедневного, недельного, годового).

Тема 2. Наследственная патология и двигательная активность, как фактор предупреждения данных заболеваний.

Проанализировать различные факторы, предупреждающие развитие наследственной патологии. Проанализировать функциональные изменения в организме под влиянием той или иной болезни и возможности компенсации данных состояний посредством различных видов двигательной активности. Подробно проанализировать несколько средств воздействия. Разработать индивидуальный план действий и мероприятий по предупреждению развития заболеваний (ежедневный, недельный, годовой).

Тема 3. Роль ходьбы и оздоровительного бега в жизни современного человека.

История возникновения оздоровительного бега. Анатомо-физиологическое обоснование оздоровительного воздействия ходьбы и бега. Показания и противопоказания. Понятие «аэробика», порог анаэробного

обмена. Учет индивидуальных особенностей. Программа занятий (длительность, интенсивность, объем). Контроль и самоконтроль. Разработка индивидуальной программы занятий. Аналогичные виды двигательной активности (лыжи, плавание, аэробная гимнастика).

Тема 4. Восточные средства оздоровления.

Формирование культуры тела на Востоке в различные периоды. Местоположение тела в общей системе ценностей и мировоззрении людей Востока. Философское обоснование традиционных систем. Основные отличия восточных и западных систем двигательной активности. Наиболее распространенные традиционные системы двигательной активности (йога, национальные танцы, у-шу, ци-гун, айкидо и пр.) и их короткий анализ.

Тема 5. Йога как средство оздоровления.

История возникновения учения. Философский аспект. Внутренний и внешний аспекты. Ступени совершенствования (Патанджали). Научные исследования влияния занятий йогой на организм. Система и структура занятий. Показания и противопоказание. Средства контроля и самоконтроля.

Аналогичным образом возможно раскрытие следующих тем:

Тема 6. У-шу как средство оздоровления.

Тема 7. Айкидо как средство оздоровления.

Тема 8. Ци-гун как средство оздоровления.

Тема 9. Иные восточные системы оздоровления.

Тема 10. Национальный танец и культура тела.

Раскрыть смысловую и структурную основу танца. Символизм. Цели и задачи различных танцев. Национальные особенности движений и внешнего облика представителей различных народностей. Ландшафтная и климатическая обусловленность.

Тема 11. Методы саморегуляции, как средство борьбы со стрессовыми состояниями человека.

Аутогенная тренировка. История создания. Механизм воздействия аутогенной тренировки на состояние здоровья. Функции мозга, работа сознания. Механизм саморегуляции, мышечной релаксации. Комплексы упражнений для больных и здоровых людей.

Тема 12. Метод Сытина.

История создания, авторская справка. Механизм воздействия слова на состояние организма. Методика составления текстов. Примеры текстов при наличии той или иной патологии.

Тема 13. Иные ментальные практики (аналогично).

Тема 14. Закаливание для взрослых и детей.

Влияние холода на организм. Физиологические основы терморегуляция организма. Что такое закаливание? Закаливающий комплекс (микроклимат помещения, одежда, солнечные, воздушные, водные ванны, народные формы закаливания, зимнее плавание). Методы, законы и режимы закаливания. Пример начального комплекса мероприятий по закаливанию (разработанного для себя).

Тема 15. Что такое «Детка» П.И. Иванова?

История создания данной системы. Об авторе. Основные принципы и правила. Образ жизни. Образ мысли. Причина возникновения заболеваний. Лечение. Питание. Закаливание. Место двигательной активности в жизни людей.

Тема 16. Система М. Норбекова и ее особенности.

История возникновения системы. Об авторах. Запреты. Заповеди. Массаж. Упражнения для позвоночника, глаз, суставов. Дыхательная гимнастика. Работа с мыслью, эмоциями. Питание.

На данный момент популяризованы и широко применяются многие авторские системы оздоровления. Предлагаем вам раскрыть суть одной из них, описав механизмы воздействия, средства и методы.

Тема 17. Особенности оздоровления по методу Л. Хей.

Тема 18. Оздоровление по методу Н. Шаталовой.

Тема 19. И. Травникова.

Тема 20. Н. Семеновой.

Тема 21. В. Синельникова.

Тема 22. В. Малахова.

Тема 23. Е. Елисеевой.

Тема 24. В. Амосова.

Тема 25. Новые оздоровительные системы и их особенности.

Сравнительный анализ 3-4 современных оздоровительных систем по формам, методам, мировоззренческим основам. Выводы.

Тема 26. Лечение естественными силами природы.

Что мы понимаем под словом «природа»? Анализ возможных средств воздействия. Описание 3-4 методов.

- Магнитотерапия.
- Металлотерапия.
- Литотерапия.
- Мелотерапия.
- Фитотерапия.
- Электротерапия.
- Водолечение.
- Гирудотерапия.

- Климатолечение.
- Фэнгшуй.
- Другие методы

Тема 27. Питание и здоровье.

Физиология пищеварения и энергообмена. Структура питания: жиры, углеводы, белки, витамины, микроэлементы – их значение и функции. Различные системы питания (рациональное, раздельное, вегетарианство, голодание, по методу П. Брега, по группам крови, диеты) можно рассматривать по следующей схеме на примере метода голодания:

История возникновения метода. Действие голода на организм Общие клинические наблюдения при голодании. Показания и противопоказания. Занятия физической культурой при голодании. Контроль и самоконтроль.

Тема 28. Дыхание и здоровье.

Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой. Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы. Комплексы упражнений. Механизм воздействия данных упражнений на здоровье человека. Методы контроля и самоконтроля состояния дыхательной системы взрослых и детей.

Аналогично:

Тема 29. Гимнастика Бутейко.

Тема 30. Дыхательная практика йогов. Пранаяма.

Тема 31. Дыхательная гимнастика певцов.

Тема 32. Гимнастика ци–гун. Понятие «чи» и ее циркуляции.

4 семестр

Начиная с четвертого семестра, мы переходим к освоению непосредственно теории и методики физической культуры, то есть будем изучать физические качества, средства и методы их воспитания, виды спортивных дисциплин, законов построения физкультурного занятия и пр.

Тема 1. Основные понятия теории и методики физической культуры.

Физическая культура. Спорт. Физическое воспитание. Система физического воспитания. Физическое совершенствование.

Тема 2. Двигательный режим и его влияние на уровень работоспособности.

Основное назначение режима. Чередование видов деятельности. Влияние режима на функции центральной нервной системы. Работоспособность и факторы ее определяющие. Объективная и субъективная оценка.

Тема 3. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Цель проведения утренней гигиенической гимнастики. Механизм воздействия гимнастики на организм. Разработка 3 комплексов утренней гимнастики для лиц разных возрастов. Методика проведения. Интенсивность. Объем.

Тема 4. Физические упражнения и их влияние на здоровье человека.

Содержание и форма физических упражнений. Физиологические и органические изменения организма, происходящие под влиянием различных физических упражнений. Условия выполнения, дозировка. Интенсивность. Темп. Ритм. Объем.

Тема 5. Физическое развитие и методы его определения.

Раскрыть термин «физическое развитие». Возрастная динамика. Методы определения уровня физического развития. Наружный осмотр. Объективные методы исследования.

Тема 6. Физическая подготовленность и методы ее определения.

Раскрыть термин «физическая подготовленность». Возрастная динамика. Методы определения уровня физической подготовленности. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 7. Функциональный уровень и методы его определения.

Раскрыть термин «функциональный уровень». Возрастная динамика. Методы его определения. Цель и значение исследований самостоятельных и медицинских.

Тема 8. Формы организации физического воспитания.

Учебные занятия. Физкультурные мероприятия. Внеурочные формы. Самостоятельные занятия. Спортивные и оздоровительные секции.

Тема 9. Физкультурное занятие.

Структура. Цели. Задачи. Адекватность возрасту, состоянию здоровья целям и задачам. Формы.

Тема 10. Сила как физическое качество и методы оценки развития.

Анатомо – физиологические законы проявления силы. Виды силы, сочетание силы с другими физическими качествами: силовая выносливость, скоростно – силовые качества и пр. Характеристики силы: абсолютная, относительная. Методы и средства развития силовых способностей. Силовые виды спорта.

Тема 11. Ловкость и координация.

Анатомия и физиология ловкости. Критерии оценки. Комплексность понятия. Средства и методы воспитания данного качества. Виды спорта, связанные с ловкостью. Двигательно- координационные способности.

Тема 12. Выносливость, как физическое качество.

Анатомия и физиология выносливости. Аэробные возможности человека. Понятие «анаэробный обмен». Общая и специальная выносливость. Критерии оценки. Средства и методы воспитания данного качества. Виды спорта, связанные с выносливостью.

Тема 13. Гибкость, ее определение и развитие.

Анатомия и физиология гибкости. Критерии оценки. Активная и пассивная гибкость. Средства и методы воспитания данного качества. Сенситивные периоды развития качества. Виды спорта, связанные с гибкостью.

Тема 14. Быстрота, ее определение и развитие.

Анатомия и физиология быстроты. Генетическая составляющая качества, состояние центральной и периферической нервной системы, особенности мышц. Критерии оценки. Средства и методы воспитания данного качества. Сенситивные периоды развития качества. Виды спорта, связанные с быстротой.

Тема 15. Техника безопасности и личная гигиена в занятиях физкультурой.

Гигиена как наука в приложении к физкультурным занятиям. Технические, химические и иные требования к помещениям, инвентарь, одежде, обуви. Безопасное поведение. Элементы страховки и самострахования.

Тема 16. Самостоятельное развитие физических качеств и двигательная активность в течение дня.

Режим дня. Утренняя гимнастика. Профессиональная прикладная физическая культура. Лечебная физическая культура. Общеукрепляющие комплексы упражнений. Средства и методы развития и сохранения на должном уровне функционального состояния здоровья.

Тема 17. Самоконтроль физкультурника.

Субъективные методы оценки состояния (самочувствие, активность, настроение, сон, аппетит и пр.) и объективные (исследования, пробы, тесты и пр.). Предварительный рубежный и итоговый контроль. Цели и задачи.

Тема 18. Экспресс - методы определения уровня физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.

Физическое развитие: жизненная емкость легких, жизненный показатель, весо-ростовые параметры. Физическая подготовленность: оценка силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты. Функциональное состояние: артериальное давление, частота сердечных сокращений, различные пробы. Возрастные нормы.

Тема 19. Оздоровительная тренировка.

Цели и задачи. Структура тренировки. Методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, круговой, словесный. Целевая зона оздоровительного занятия и методы ее определения.

Тема 20. Первая медицинская помощь (ПМП) при спортивных травмах.

Организационные особенности проведения занятий по физической культуре. Возможные риски и их профилактика. ПМП при ушибе, вывихе, переломе, растяжении связок, разрыве связок и мышц, сотрясении и ушибе мозга, потере сознания, шоке, кровотечении, гипертонии, тахикардии, аритмии, удушье, головной боли.

Тема 21. Первая медицинская помощь и активный отдых.

Виды отдыха и их характеристика. Риски. ПМП при утоплении, обморожении, остановке сердца, гипертонии, сердечном приступе, тепловом и солнечном ударе, коме, головной боли, потере сознания, шоке, вывихе, ранении мягких тканей, переломе, ожоге.

Тема 22. Вредные привычки и их несовместимость с образом жизни гармонично развитого человека.

Понятие «Вредные привычки». Образ жизни и социальная норма. Виды социальных норм (право, мораль, обычаи и традиции, эстетические, политические, религиозные нормы). Формирование личности. Причины возникновения вредных привычек (психологические, физиологические, генетические, социальные). Основные вредные привычки (переедание, алкоголизм, наркомания, курение, токсикомания, иные асоциальные формы поведения).

Тема 23. Массаж и самомассаж, как фактор коррекции и укрепления состояния здоровья.

История развития массажа. Анатомио – физиологические основы массажа. Виды массажа (лечебный, сегментарно – рефлекторный, баночный, дренажный и пр.). Техника классического взаимо- и самомассажа.

Тема 24. Лечебный массаж.

Специфика массажа. Приемы и техники. Показания и противопоказания. Массаж при заболеваниях опорно – двигательного аппарата, в послеоперационном периоде, при гинекологических, кожных, нервных и др. расстройствах (кратко).

Тема 25. Сегментарно – рефлексорный массаж.

Специфика массажа. Подготовительный, точечный, периостальный, соединительный и другие виды массажа (техники).

Тема 27. Подвижные игры в жизни дошкольников.

Анатомо – физиологические возрастные особенности. Место игры в программе дошкольного воспитания. Направленность различных видов подвижных игр. Анализ современных популярных дворовых игр данного возраста. Примеры (5-6 игр). Методические рекомендации.

Аналогичная схема может быть использована для раскрытия темы «Подвижные игры» для других возрастов.

Тема 28. Подвижные игры в жизни школьников 1-3 классов.

Тема 29. Подвижные игры в жизни школьников средних классов.

Тема 30. Подвижные игры в жизни школьников старших классов.

Тема 31. Народные игры.

История возникновения. Что такое игра? Мировоззрение, отраженное в игре. Национальная специфика. Культовые игры. Прикладные игры. Современное использование.

Тема 32. Старение организма и факторы его приостанавливающие.

Физическое и психическое здоровье. Болезни 20-21 веков. Особенности жизненного уклада, объединяющие долгожителей всего мира. Статистические данные о продолжительности жизни в разных странах. Положение в РФ. Двигательная активность и ее виды пожилых людей. Показания и противопоказания. Комплексы упражнений для домашнего использования.

Тема 33. Женщина и двигательная активность.

Анатомо-физиологические особенности женского организма. Развитие и старение. Роль движения в данных процессах. Современные женские гимнастики (шейпинг, колланетика, аэробика, стретчинг и пр.).

5 семестр

В этом семестре мы рассмотрим различные виды спорта. В реферате необходимо представить историю развития интересующего вас вида спорта, обозначить самых известных его представителей прошлого и настоящего, россиян. Представить правила соревнований (игр). Можно рассматривать не только олимпийские виды спорта, но и иные, такие как рафтинг, подводное плавание и пр. Пример:

Тема 1. Легкая атлетика в прошлом, настоящем, будущем.

Тема 2. Современные Олимпийские игры.

Причины и условия возрождения Олимпийских игр. Фигура Пьера де Кубертена. Современные игры. Зимние игры. Летние игры. Виды спорта, входящие в игры. Понятие олимпизма и его суть. Отличие Олимпийских игр от других соревнований. Самые знаменитые олимпийцы прошлого и настоящего.

Тема 3. История Олимпийских игр.

История возникновения. Легенды и мифы. Положение игр в общей культуре древних греков. Знаменитые атлеты древности. Атлеты Придонья и Приазовья, Армении и игры Афин и Олимпии. Римский период Олимпийских игр. Причины запрета на игры.

Тема 4. Олимпийское и физкультурно-массовое движение в России и мире.

Цели, задачи, перспективы. Государственные программы. Деятельность спортокомитетов и общественных организаций.

Тема 5. Движение «СпАрт» и «ФэйрПлэй».

Нравственная, воспитательная составляющая движения. Отличия проводимых мероприятий. Актуальность и практическая значимость движения. Дельфийские игры в России.

6 семестр

Данный семестр подводит итоги изучения предмета «физическая культура». В работах этого блока вы должны показать накопленные знания и опыт в создании сочинения, эссе на одну из предложенных тем. Необходимо провести собственный анализ проблемы, высказать свое мнение.

Тема 1. Здоровый человек – здоровый мир.

Тема 2. Проблемы экологии и здоровье современного человека.

Понятие «экология». Экологические, глобальные проблемы современного мира (парниковый эффект, озоновые дыры, загрязнение

окружающей среды). Экология человека (сознания, поведения, действий и пр.).

Тема 3. Человек как социальное существо, сознание и здоровье.

Понятие социальных норм. Взаимоотношения в социуме. Адаптация к социуму. Неврозы. Мировоззрение. Успех и неудачи, причины и следствия. Умение общаться (Д. Карнеги. М. Литвак и др.)

Тема 4. Движение и здоровье.

Основные проблемы современной цивилизации. Гиподинамия и ее последствия. Механизм влияния движения на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную систему, желудочно-кишечный тракт, опорно-двигательный аппарат, обменные процессы. Влияние движения на процессы роста и развития живой системы. Двигательные качества (гибкость, ловкость, быстрота, сила, выносливость). В чем смысл выражения: «Движение – жизнь»? Дифференциация оптимальной нагрузки в соответствии с полом, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья.

Тема 5. Образ жизни и здоровье.

Понятие «образ жизни», «здоровье», их составляющие. Режим труда, отдыха, сна. Питание. Двигательная активность, взаимоотношение со средой как биологической, так и социальной.

Тема 6. Психофизиология как компонент здоровья.

Функции нервной системы. Взаимосвязь психики и соматики. Вопрос первичности психики. Психосоматические заболевания и средства их лечения. Причины возникновения нарушений психики. Лечебная физическая культура и лечение силами природы лиц с психосоматическими нарушениями состояния здоровья. Первые признаки нарушения деятельности нервной системы.

Тема 7. Современная наука, двигательная активность, здоровье.

Область изучения валеологии (И. Брехман). «Мышечный насос» и генетическое программирование объема движений (В. Парин). «Энергетическое правило» скелетной мышцы (И. Аршавский). Принципы Амосова. Н. Бехтерева и глобальные вопросы сохранения жизни.

Тема 8. Здоровье как комплексное понятие и факторы его определяющие.

Понятие «здоровье». Физическое, социальное, психологическое здоровье. Факторы его определяющие. Валеология.

Тема 9. Эстетика и красота движения.

Изображение движения в изобразительном искусстве, музыке, театральном творчестве, архитектуре и пр. Олимпийские игры о древности и

в современности. Соревнования как высшая степень проявления красоты движения. Какое движение является гармоничным, а какое дисгармоничным? Для чего человек двигается?

Тема 10. Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека.

Тема 11. «Ода спорту» Пьера де Кубертена (анализ).

Тема 12. Современные двигательные увлечения молодежи.

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по физкультуре по причине беременности или ухода за ребенком.

Двигательная активность в период беременности и после родов является одним из определяющих факторов здоровья, как матери, так и ребенка. Поэтому мы предлагаем ряд тем, позволяющих расширить свой кругозор в данном направлении.

Тема 1. Детский массаж.

Специфика массажа. Массаж детей раннего возраста (до 1 года). Гимнастика грудничков. Массаж при различных заболеваниях. Массаж детей дошкольного и школьного возраста. Показания и противопоказания.

Тема 2. Первый год жизни ребенка и двигательная активность.

Значение «предбеременности», зачатия, беременности, родов для будущего здоровья человека. Анатомо-физиологические возрастные особенности плода и грудного ребенка. Основные рефлексы новорожденного. Методы контроля степени развития ребенка. Режим дня и его составляющие для ребенка первого года жизни. Общие и специальные физические упражнения в жизни детей данного возраста. Закаливание.

Тема 3. Рост и движение.

Генетические и онтогенетические основы роста тела. Анатомические особенности прогрессирующего роста. Методы увеличения или замедления роста. Программа Р. Ахметова (или другие системы увеличения роста). Роль движения в увеличении роста. Специальные упражнения.

Тема 4. Роль двигательной активности в жизни дошкольника.

Анатомо-физиологические возрастные особенности дошкольника. Сенситивные периоды развития. Кризисные периоды. Место двигательной активности в жизни дошкольника. Связи психического и физического развития. Занятия физической культурой с дошкольниками, объем, интенсивность, продолжительность, особенности. Игры. Значение семьи. Подготовка ребенка к школе как умственно, так и физически. Тесты на определение физической зрелости.

Тема 5. Физическое воспитание детей 1-3 классов в школе и семье.

Анатомо-физиологические особенности школьников 1-3 классов. Воспитание как понятие и его цели (в общем и прикладном аспекте). Средства воспитания. Формы физического воспитания школьника. Организация работы по физическому воспитанию в школе. Урок физической культуры и его структура. Необходимые мероприятия по физическому воспитанию в семье. Медицинский контроль и самоконтроль. Разработать примерный режим дня для ребенка 1-3 классов.

Аналогичным способом раскрыть особенности физического воспитания школьников 5-9 и 10-11 классов.

Тема 6. Место физической культуры в формировании здорового образа жизни школьников (5-9 класс).

Тема 7. Особенности подросткового возрастного периода и роль двигательной активности в формировании и коррекции состояния здоровья (10-11 класс).

Тема 8. Раннее плавание.

Анатомо-физиологические особенности развития плода и ребенка первого года жизни. Плавание как средство воспитания. История создания системы раннего плавания. Время начала занятий. Место проведения занятий. Температура воды. Закаливание. Комплексы упражнений. Контроль.

Тема 9. Нетрадиционные роды и их значения в формировании здоровья ребенка.

В чем состоит нетрадиционный подход к подготовке и осуществлению родов? Роды в воду. Домашние роды. Роль матери, акушерки и отца в процессе рождения. Преимущества и слабые места нетрадиционной системы родов.

Тема 10. Роль родителей в формировании здоровья человека.

Значение и роль семьи в жизни человека. Личный пример родителей. Формирование здорового человека – средства и методы. Здоровье родителей. Беременность. Роды. 1-ый год жизни. Сенситивные периоды развития. Кризисные периоды. Влияние занятий физической культурой на процессе роста и развития ребенка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Завершив курс изучения УД «Физическая культура», вы должны стать грамотным человеком, понимающим не только причины и ход развития заболевания имеющегося у вас, знающим различные способы его лечения и консервации, но и осознавать себя в общей системе человеческой культуры и культуры тела, движения и частности. Это поможет вам справляться с различными жизненными ситуациями, как социального, профессионального, так и личного плана, уметь гармонично воспитать собственных детей и ощущать себя полноценным и активным членом нашего общества.

Успехов в дальнейшем самосовершенствовании!

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура –М.: «Академия», 2020
2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для СПО В. П. Овчиников, А. М. Фокин , М. В. Габов (и др.) –Санкт-Петербург; Лань, 2023г.
3. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для СПО / А. В. Журин 2-е изд.стер.- Санкт- Петербург: Лань «2023 г.
4. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие СПО /Л. А. Садовникова , - 2-е изд. стер. – Санкт – Петербург: Лань 2021 г.
5. Физическая культура : словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для СПО Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблёва, В. С. Минеев, В. В. Трунин- Санкт – Петербург: Лань -2023 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.lib.sportedu.ru>
2. <http://www.infosport.ru/minsport/>
3. <http://www.jv.ru>
4. <http://www.fitness-doma.com>