

**В.Б. МАНДРИКОВ, И.А. УШАКОВА, М.П. МИЦУЛИНА, Н.В. ЗАМЯТИНА**

***УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ  
В КУРСЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ ВУЗОВ***

Волгоград, 2009

УДК 796:378  
ББК 75:74.580

Рецензент:  
д.м.н., профессор Н.И. Латышевская

**Мандриков В.Б., Ушакова И.А., Мицулина М.П., Замятина Н.В.**

Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов: учебно-методическое пособие/ В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, М.П. Мицулина, Н.В. Замятина. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2009.- \_\_\_\_с.

Предлагаемое учебно-методическое пособие рассматривает более детальное и углубленное изучение теоретического раздела учебной программы дисциплины «Физическая культура».

Пособие включает два основных раздела: написание и оформление рефератов и учебно-исследовательская работа студентов. Предложенные тематические разделы для написания рефератов охватывают широкий спектр вопросов и проблем физической культуры и спорта. Разработанное методическое пособие содержит примерные планы и списки рекомендуемой литературы к темам. В разделе «Учебно-исследовательская работа студентов» предложены наиболее простые и доступные методики проведения исследовательской работы в ходе занятий по физической культуре.

Предназначено для преподавателей кафедр физической культуры и студентов.

Рекомендовано к изданию Центральным методическим советом Волгоградского государственного медицинского университета.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

	<b>Стр.</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	10
<b>I. Основные требования к написанию и оформлению рефератов</b> .....	15
<b>II. Тематические разделы:</b>	
<b>2.1. Социологические и общетеоретические проблемы физической культуры и спорта</b> .....	19
Тема 1. История физической культуры и спорта.....	19
Тема 2. Спорт, экономика, политика в современном обществе.....	20
Тема 3. Религия и культура физическая.....	21
Тема 4. Олимпийские игры – крупнейшие спортивные соревнования современности.....	22
Тема 5. Валеология как наука, понятие о здоровье и факторах здорового образа жизни.....	22
Тема 6. Здоровый образ жизни – путь к долголетию.....	23
Тема 7. Нравственное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.....	24
Тема 8. Итоги Олимпийских и Паралимпийских игр. Участие волгоградских спортсменов в них.....	25
<b>2.2. Физическая культура и спорт – на службе охраны здоровья</b> ....	26
Тема 1. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе.....	26
Тема 2. Оптимальный двигательный режим- важный фактор укрепления и сохранения здоровья.....	27

Тема 3. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом.....	28
Тема 4. Физическая культура и занятия спортом в семье.....	29
Тема 5. Современные представления о гендерных аспектах в спорте....	30
Тема 6. Современные тренажёры, технические средства для занятий физической культурой и спортом.....	31
<b>2.3. Применение средств лечебной физической культуры (ЛФК) в процессе реабилитации после различных заболеваний и травм.....</b>	<b>32</b>
Тема 1. ЛФК при нарушениях осанки.....	32
Тема 2. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.....	32
Тема 3. Коррекция зрения средствами ЛФК.....	32
Тема 4. ЛФК при заболеваниях верхних дыхательных путей.....	32
Тема 5. ЛФК в травматологии.....	32
Тема 6. ЛФК при неврозах.....	32
Тема 7. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.....	32
Тема 8. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.....	32
<b>2.4. Физическое воспитание детей и подростков.....</b>	<b>35</b>
Тема 1. Оптимальный двигательный режим в различные сроки беременности.....	35
Тема 2. Занятия физической культурой в послеродовом периоде.....	35
Тема 3. Здоровье на всю жизнь. Массаж и закаливание детей до 1 года; до 3 лет; дошкольника (по выбору).....	36
Тема 4. Физическая культура – основа развития здорового ребёнка до 1 года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору).....	37
Тема 5. Подвижные игры – важное средство физического воспитания детей и подростков.....	38
Тема 6. Проблемы подготовки юных спортсменов.....	39

<b>2.5. Медицинские аспекты спортивной деятельности.....</b>	<b>41</b>
Тема 1. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями.....	41
Тема 2. Средства восстановления физической работоспособности.....	42
Тема 3. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом.....	43
Тема 4. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом...	44
Тема 5. «Патологическое» и «спортивное» сердце.....	45
Тема 6. Адаптация и резервы организма человека.....	46
<b>2.6. Профессионально-прикладная направленность физической культуры и спорта.....</b>	<b>47</b>
Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка врача – хирурга .....	47
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка врача – стоматолога .....	47
Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка врача – педиатра .....	47
Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка провизора .....	47
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка врача-биохимика .....	47
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста по социальной работе .....	47
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка психолога .....	47
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка фельдшера .....	47
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка зубного техника .....	47

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка гигиениста стоматологического.....	47
Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка фармацевта .....	47
Тема 12. Производственная физическая культура врача, провизора.....	49
<b>2.7. Медико-биологические основы занятий массовой физической культурой и спортом.....</b>	<b>50</b>
Тема 1. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.....	50
Тема 2. Идеальный вес, идеальная фигура.....	51
Тема 3. Использование метода биологической обратной связи в медицине и спорте.....	52
Тема 4. Методика развития физического качества «сила».....	52
Тема 5. Методика развития физического качества «выносливость».....	53
Тема 6. Методика развития физического качества «быстрота».....	54
Тема 7. Методика развития координационных способностей.....	55
<b>2.8. Двигательные и оздоровительные системы.....</b>	<b>57</b>
Тема 1. Оздоровительная система К.Купера.....	57
Тема 2. Система поддержания «активного долголетия» по А.А. Микулину .....	57
Тема 3. Оздоровительная система «1000 движений» по Н. М. Амосову.	58
Тема 4. Искусство быть здоровым. Оздоровительная система Х.Моля..	59
Тема 5. Оздоровительная система «Детка» П.К.Иванова.....	59
Тема 6. Оздоровительная система Г. Шелтона.....	60
Тема 7. Оздоровительная система П. Брегга.....	61
Тема 8. Парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой.....	62
Тема 9. Волевая ликвидация глубокого дыхания по К. П. Бутейко.....	63

Тема 10. Гибкость – молодость мышц и суставов. Стретчинг.....	64
Тема 11. Бодибилдинг.....	65
Тема 12. Фитнес и его разновидности.....	66
Тема 13. Хатха - йога – путь к здоровью.....	67
Тема 14. Роль физической культуры в профилактике острых респираторных вирусных инфекций и гриппа.....	68
<b>2.9. Коррекция психофизиологического состояния человека.....</b>	<b>69</b>
Тема 1. Основы психологической коррекции.....	69
Тема 2. «Золотой свет медитации».....	69
Тема 3. Основы биоэнерготренинга.....	70
Тема 4. Аутогенная тренировка.....	71
Тема 5. Влияние стресса на организм человека.....	72
Тема 6. Цигун терапия.....	73
Тема 7. «Целительные мудры».....	74
<b>2.10. Современные нетрадиционные методы поддержания работоспособности .....</b>	<b>75</b>
Тема 1. Водолечение по системе С. Кнейппа.....	75
Тема 2. Оздоровление по методике А. Залманова.....	76
Тема 3. Современные подходы в профилактике различных нарушений опорно-двигательного аппарата.....	76
Тема 4. Функциональная музыка – помощник в труде, спорте, лечебно - профилактических целях.....	78
Тема 5. Современные дыхательные системы и дыхательные упражнения.....	79
Тема 6. Современные подходы в применении средств физической культуры в профилактике офтальмологических заболеваний.....	80
Тема 7. Применение немедикаментозных средств в целях профилактики заболеваний и повышения работоспособности .....	81
Тема 8. Использование бани в оздоровительных и лечебно-	

профилактических целях.....	82
Тема 9. Различные виды массажа – на службе здоровья .....	83
<b>2.11. Адаптивная физическая культура.....</b>	<b>85</b>
Тема 1. Проблема социальной и физической реабилитации инвалидов в России.....	85
Тема 2. История Паралимпийского движения и современное состояние спорта инвалидов.....	86
Тема 3. Анималотерапия в комплексной реабилитации инвалидов.....	87
Тема 4. Физическая культура и спорт как сфера поддержания здоровья лиц с ограниченными возможностями.....	88
<b>III. Учебно-исследовательская работа студентов .....</b>	<b>89</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>99</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

---

О необходимости организации эффективной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни молодёжи РФ в последние годы декларируется на всех уровнях государственного управления. Важным шагом в этом направлении стал выход приказа №2715/227/166/19 от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации», а также разработка Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг.» и принятый Федеральный закон № 329 «О физической культуре и спорте в РФ» от 4.12.2007 г. Законом решение проблем в области физической культуры и спорта возложено на федеральные органы исполнительной власти и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области образования и физической культуры, администрацию, педагогические коллективы образовательных учреждений и общественные спортивные организации.



Физическое воспитание в медицинском вузе является не только средством укрепления здоровья, но и составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Медицинские вузы имеют социальный заказ на подготовку специалистов, обладающих теоретическими знаниями и практическими навыками применения средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности. Поэтому преподавание физической культуры в медицинских вузах значительно отличается от преподавания в других!

Учитывая эту особую специфику и тот факт, что медики должны в совершенстве знать и уметь применять на практике средства физической культуры с целью профилактики, оздоровления и реабилитации больных, одной из главных задач нашей дисциплины является формирование у студентов стойкой положительной мотивации: во-первых, на физическое самосовершенствование и, во-вторых, на овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для немедикаментозного оздоровления населения.

Государство взяло курс на оздоровление нации, о чем свидетельствует содержание Федерального закона № 329 «О физической культуре и спорте в РФ», где сказано, что «Учреждения и организации государственной системы здравоохранения в пределах своей компетенции используют физическую культуру как средство профилактики и лечения заболеваний».

Следовательно, для того, чтобы эта компетенция была, медицинский работник должен четко знать, когда и как использовать средства физической культуры. Для этого в высших медицинских учебных заведениях с первого семестра необходимо изучать, как следует развивать и поддерживать физические качества, чтобы противостоять информационным и эмоциональным перегрузкам, оставаясь физически и умственно работоспособными, как оценивать физическое и функциональное состояние и эффективность оздоровительно-тренировочных занятий.

Врачи крайне редко дают пациентам, как больным, так и здоровым, рекомендации по режиму физических нагрузок. Часто необоснованно предостерегают людей с хроническими заболеваниями от занятий физкультурой. В этой связи необходим поиск в улучшении высшего медицинского образования, в части теоретической и практической подготовки специалистов по использованию средств ФК и С.

В этой связи большая задача стоит перед кафедрами физического воспитания. Ведь будущие специалисты-медики должны в стенах вуза не только систематически заниматься физической культурой и спортом, но и приобретать навыки успешной организации массовой оздоровительной работы в коллективах. Широко и активно использовать физическую культуру и спорт в системе научной организации труда с учетом будущей профессии.

Студенты-медики, изучив средства физической культуры в процессе обучения в вузе, должны совершенствовать физические кондиции, заниматься собственным оздоровлением, а затем полученные знания и навыки применять при работе с пациентами.

Без врача проблему массовой физической культуры решить невозможно. Именно врачи должны активно пропагандировать и назначать двигательный режим как основу здорового образа жизни. Исходя из требований государственной учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов (1997), завершив обучение по дисциплине «Физическая культура» студент-медик должен:

- четко объяснять пациентам необходимость и значение физической культуры;
- назначить правильный двигательный режим каждому пациенту;
- уметь правильно рекомендовать применение средств физической культуры в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния пациента;

- уметь правильно построить оздоровительно- тренировочный процесс с учётом состояния здоровья и профессиональной деятельности пациента;
- постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на должном уровне;
- иметь мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как к неотъемлемой части повседневной жизни;
- понимать роль физической культуры в оздоровлении и развитии человека;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- знать историю, принципы и методы отечественной системы физического воспитания с различными контингентами населения, их роль и место в общей системе физической культуры;
- знать методы и средства проведения оздоровительной работы в области физической культуры и спорта;
- знать основы организации и проведения оздоровительной работы с различными группами населения;
- знать закономерности возрастно-половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся;
- знать морфо-функциональные особенности организма человека и их применение при физической нагрузке различной интенсивности и направленности;
- знать санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- быть способным с позиции гуманистических и демократических ценностей анализировать отношения населения к физической культуре и владеть методами и приёмами агитационно-пропагандистской работы по вовлечению населения к занятиям физической культуры и спортом; владеть правильной терминологией.

Одним из средств повышения образовательного уровня вузовского физического воспитания с учётом вышеперечисленного, является выполнение УИРС, написание, защита и использование студентами материалов рефератов по физкультурно-оздоровительной тематике.

В данном методическом пособии предложены темы рефератов и УИРС, с целью обеспечения будущих специалистов необходимыми специфическими приёмами и знаниями, умениями и навыками, которые потребуются в практической деятельности врача.

При составлении пособия авторы руководствовались:

- действующей Федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг.», Федеральным законом № 329 «О физической культуре и спорте в РФ» от 4.12.2007 г.

- приказами и распоряжениями Министерства здравоохранения и социального развития РФ;

- приказами и распоряжениями Министерства образования и науки РФ;

- приказом № 1025 от 01.12.1999 г. «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;

- приказ № 777 от 26.07.1994 г.;

- примерной учебной программой для высших учебных заведений по предмету «Физическая культура»;

- инструкцией по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений;

- учебной программой по физическому воспитанию для медицинских и фармацевтических вузов РФ;

- Уставом университета;

- приказами и распоряжениями ректора ВолГМУ;

- решениями Совета университета и факультета;

- решениями Совета по качеству.

Разработанное пособие предназначено для студентов различных курсов, факультетов.

Имеется возможность выбрать для написания тему реферата в соответствии с различными отклонениями в состоянии здоровья (диагноз заболевания, беременность, рождение ребёнка и т.д.)

Написание реферата предусматривает: работу с литературными источниками; оформление в виде рукописи; защиту на методических конференциях научного студенческого кружка или на заседании кафедры физической культуры, а так же в выступлениях перед различными аудиториями.

## **ГЛАВА I**

---

### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ**

Студентам, временно или полностью освобождённым от занятий по физической культуре по медицинским показаниям, предлагается на выбор выполнение реферативной или учебно-исследовательской работы.

Методика выполнения учебно-исследовательской работы изложена в третьей главе методического пособия.

Приступать к выполнению реферата следует после выбора и согласования темы, перечень которых предложен в данном методическом пособии.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РЕФЕРАТА

1. **Титульный лист** (выполняется: шрифт Times New Roman, размер 14, название реферата – размер шрифта 20 (*жирный курсив*))
2. **План** (размер шрифта 14)

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РФ ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ
<b><i>ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА</i></b>
Выполнил: студент I курса лечебного факультета 1 гр. <b>ИВАНОВ И.И.</b>
Проверил: _____
ВОЛГОГРАД - 2009

ПЛАН:
1. Краткая характеристика нарушений опорно-двигательного аппарата. 1.1. Нарушение осанки. 1.2. Сколиоз. 2. Морфофункциональные изменения, происходящие при сколиозе. 3. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК. 4. Применение средств ЛФК при сколиозе и нарушении осанки. 5. Комплекс упражнений при сколиозе и нарушении осанки. 6. Список литературы. 7. Приложение.

### 3. Содержание реферата

- поля (вверху, внизу, справа, слева) – 2 см;
- шрифт Times New Roman;
- размер шрифта 14;
- интервал 1,5;
- обязательно установить «автоматический перенос слова»;
- нумерация страниц устанавливается внизу по середине с момента текстовой части (содержание реферата), т.е. с 3-4 страницы, в зависимости от количества страниц перед ней;

- выравнивание по ширине (исключение – название заголовков по тексту, которые выравниваются по середине страницы);
- название разделов по тексту должны выделяться жирным шрифтом и соответствовать плану реферата;
- весь табличный материал идет по тексту (название таблицы печатается по центру – размер шрифта 14 (ж), ниже располагается таблица – шрифт в таблице 10-12, таблицу выравнивать по центру страницы), например:

Результаты наших исследований представлены в  
таблицы 5.

**Таблица 5.**

**Физическое развитие студентов ВолГМУ**

Показатели	1999	2000	2001
Рост (см)	165	166	168
Вес (кг)	56	54	59

Как видно из Таблицы 5 длина тела у девушек из  
года в год имеет положительную динамику.

14

В случае использования в реферате цитат, мыслей других авторов, необходимо делать ссылки на первоисточники. Ссылаясь на того или иного автора, необходимо в скобках указать инициалы, фамилию автора, а затем – год издания, упоминаемого источника, например: (А.Б. Павловская, 2008)

#### 4. Список литературы (правила оформления источников)

##### Статья:

1. Абрамова Н.В. Возможности использования восточно-оздоровительной системы «будо» в специальном учебном отделении / Н.В. Абрамова, Ю.В.

Метешкин // Тез. междунар. науч.-практ. конф. – М., 2007. – С. 120. **(из сборника);**

2. Агаджанян Н.А. Формирование оптимального функционального уровня неспецифической резистентности в период адаптации студентов к условиям вуза / Н.А. Агаджанян, Т.В. Ионова, М.Ф. Сауткин // Физиология человека. – 2008. – Т.19. – №4. – С.42– 45. **(из журнала).**

#### **Авторефераты (диссертации):**

1. Прошляков В.Д. Медико-биологическое обоснование физического воспитания студентов с нарушением в состоянии здоровья: Автореф. дисс. д. м. н. – М., 2004. – 215 с.

2. Роднина Г.Д. Состояние здоровья и кардио-респираторной системы студентов города Алма-Аты: Дис. ... канд. мед. наук. – Алма-Ата, 2004. –130 с.

#### **Книги, учебные пособия:**

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М., 1980. – 197 с. **(один автор);**

2. Варламов С.А. Система профессионального отбора и подготовки студентов – будущих хирургов / С.А. Варламов, В.Д. Прошляков, О.М. Рывкин. – Рязань.: РГМУ, 2000. – 123с. **(два и более автора).**

3. Галеева О.Б. Методика проведения занятий гидроаэробикой: Учеб. пос. – Омск, 2000. – 48 с.

#### **Иностранная литература:**

1. Sadowski J. Koncepcje przygotowania koordynacyjnego w sportach walki zalozenia teoretyczne a rzeczywistosc // Rocz. Nauk. JWFIS Biala Podl., 2008. – N 4. – P. 103 – 111. **(статья)**

2. Mary Baker Eddy. Science and health. – 2005. – P. 165 – 200. **(книга)**

**В реферате используется литература последних пяти лет!**

#### **5. Приложение**

Графики, схемы, диаграммы и рисунки (если они имеются) выносятся в ПРИЛОЖЕНИЕ, после списка используемой литературы без нумерации



страниц текста. ПРИЛОЖЕНИЕ может располагаться по горизонтали и вертикали страницы, например:



**Внимание!**

1. Объём реферата не менее 15 печатных страниц.
2. Реферат должен быть сброшюрован.
3. К реферату прилагается дискета 3,5" или диск CD-RW, текст сохранен в формате RTF.

---

**ГЛАВА II**

**ТЕМАТИЧЕСКИЕ РАЗДЕЛЫ**

## **2.1. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

### **Тема 1. История физической культуры и спорта**

#### **План:**

1. Истоки физической культуры (древнеславянские летописи – истоки познания физической культуры).
2. Физическая культура и спорт в средние века.
3. Развитие физической культуры и спорта в древней Руси.
4. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
5. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.

#### **Литература:**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта.- Изд.: «Феникс», 2007.- 312с.
2. Дивинская Е.В. Физическая культура и спорт в России во второй половине XIX – нач. XX вв. / Е.В. Дивинская, А.И. Шамардин: Метод. разработка. – Волгоград: ВГАФК, 2000.
3. Дятлова В.Ю. История физической культуры и спорта: Учебно-методический комплекс для студентов спец. Новополюк: УО «ПГУ», с. 244, 2005.
4. Кулико Н.Ф. История физической культуры и спорта. 372, (1) с. Ил.21 ст. Оренбург, 2001.
5. Салуцкий А. С. Спортивный марш.– М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 5-9.
6. Столбов В.В., Финогенова Л.Н., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта.- 3-е изд., - М.: Физическая культура и спорт, 2000.

## **Тема 2. Спорт, экономика, политика в современном обществе**

### **План:**

1. Спорт в современном мире.
2. Взаимовлияние спорта и экономики в современном обществе.
3. Влияние политики на развитие физической культуры и спорта.
4. «Спортсмены в политике».

### **Литература:**

1. Галкин В.В., Сысоев В.И. Правовые основы в сфере физической культуры и спорта. – Воронеж, 2001.
2. Гос. программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2001-2005 г.г.». Сборник официальных документов и материалов.- № 3, 2001.
3. Зубарев Ю.А., Попова А.Ф., Пряхин Г.Н. Менеджмент в физической культуре и спорте. – Волгоград, 2001.
4. Зубарев Ю.А., Сучилин А.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта. – Волгоград: Перемена, 2001. – 162 с.
5. Переверзин И.И. Спортивный менеджмент /учеб.пособие для УОР. – М.: ФОН, 2001.
6. Супиков В.Н. Спорт как сфера услуг: экономика, право, управление / Под ред. В.А. Пономарчука. – Минск: ООО «ФУАинформ», 2005. – 304 с.
7. Исаев А.А. Спортивная политика России. — М.: Советский спорт, 2002. — 512 с.
8. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений /под общ. ред. Кореневского С.А. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 101 с.

## **Тема 3. Религия и культура физическая**

### **План:**

1. Введение (актуальность).
2. Религия как форма работы среди молодежи.

3. Деятельность различных религиозных организаций в спортивных объединениях и их влияние на спортивное движение в мире.

#### **Литература:**

1. Амосов Н.М. Мое мировоззрение // «Вопросы философии», 1992.- № 6.
2. Зеньковский В.В. История русской философии. В 2- кн. (4-х ч.). - Л.: «ЭГО», 1991.
3. Косевич Е. Тело и дух как объект христианской философской культуры. Автореферат дис. на соиск. уч. степ. д.ф.н. -М.гНИИК, 1992.
4. Мень А. Сын человеческий. 4-е изд. - М.: ИПЦ «ВИТА», 1991.
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.- М., 2001.
6. Муравьев В.И. Физическая культура и спорт в свете христианской философии // Науч. труды: Ежегодник / Сибирская академия физической культуры. - Омск, 1995.
7. Прима Е.В. жизненный потенциал человека как базовая ценность культуры. Автореферат дис. на соиск. уч.степ. канд. культурологии. — Новгород, 2000.
8. Серова И.А. Антропософия здоровья: тело и дух. Автореферат дис. на соиск. уч. степ. д.ф.н. - Екатеринбург, 1993.
9. Фарберов М.Б. Физическая культура и религия (история взаимоотношений). - СПб.: ГУАП, 2001. - 36 с.
10. Быховская И.М. «Человек телесный в социокультурном пространстве и времени». - М.: ФОН, 1997.

#### **Тема 4. Олимпийские игры – крупнейшие спортивные соревнования современности**

#### **План:**

1. Легенды и достоверные данные о возникновении Олимпийских игр.
2. Пьер де Кубертен- основатель современного олимпизма.
3. Зимние Олимпийские игры (возникновение и становление).
4. Олимпийские игры современности.
5. Участие спортсменов нашей страны в олимпиадах (в цифрах и фактах).

#### **Литература:**

1. Суник А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков / А. Суник – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Совет. спорт 2004 г. – 763 с.
2. Твой олимпийский учебник.- М.: «Физкультура и спорт», 2005.
3. Россия: Москва – спортивная столица. Энциклопедический справочник / Под общей редакцией С.Н. Мягковой. – М.: ФиС, 2004. – 576 с., ил.

### **Тема 5. Валеология как наука, понятие о здоровье и факторах здорового образа жизни**

#### **План:**

1. История становления и основные понятия валеологии.
2. Современные тенденции в состоянии здоровья населения.
3. Факторы, формирующие здоровье человека и критерии здоровья.
4. Возможности человеческого организма.

#### **Литература:**

1. Гуров В.А. Здоровый образ жизни: получение представления и реальная ситуация //Валеология, 2006.- №1.- С. 53-59.
2. Авалиани С.Л., Ревич Б.А., Захаров В.М. Мониторинг здоровья человека и здоровья среды. Региональная экологическая политика. -Центр экологической политики России, М.-2001, 76с.
3. Апанасенко Г.А. Основные принципы формирования здоровья //Мед.валеология: Ростов-на-Дону, 2000.- С.147-164.
4. Жаров А.А. Гигиенические аспекты формирования здорового образа жизни в РФ //Вестник РАМН, 2005.- №3.- С. 9-12.

5. Зайцев А. П. Формирование здорового образа жизни молодого поколения //Гигиена и санитария, 2004.- №1.- С.54-56.

6. Кураев Г.А. Поле деятельности и проблемы валеологии //Валеология, 2004.- №2.- С. 6-9.

7. Маняренко Ю.С., Быков А.Г., Кураев Г.А. и др. Медико-биологическая сущность здоровья: продолжение и дискуссии.//Валеология, 2005г. №1 с.5-7.

8. Попов И.А. Пути формирования здорового образа жизни. //Вестник новых мед. Технологий, 2005г.- №3,4.- с.12-14.

## **Тема 6. Здоровый образ жизни – путь к долголетию**

### **План:**

1. Современное научное представление о «здоровье» (по авторам).
2. Составляющие здорового образа жизни.
3. Физическая культура- источник долголетия.
4. Роль физической культуры и спорта в преодолении вредных привычек.

### **Литература:**

1. Астранд Г.О. Оздоровительные эффекты физических упражнений //Валеология, 2004.-№2.- С.64-70.

2. Б. Мильнер разные пути к здоровью: «Тысяча движений» академика Н. Амосова //ФКиС.- 2003.- №12.- С. 20-21.

3. Зайцев А.Г. Формирование здорового образа жизни молодого поколения // Гигиена и санитария, 2004.- №1.- С. 54-56.

4. Медицина здорового человека// Медицинский вестник, 2003. - №27. - С.12-13.

5. Мильнер Б. Разные пути к здоровью: «Тысяча движений» академика Н. Амосова //ФиС, 2003.- №11.- С. 10-11.

6. Попов И.А. Пути формирования здорового образа жизни // Вестник медицинских технологий, 2005.- №3-4.– С.12-14

7. Юдин Б.Г. Здоровье человека как предмет междисциплинарного знания// Главврач, 2004.- №6.- С.87-106.

## **Тема 7. Нравственное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом**

### **План:**

1. Нравственное воспитание, как часть всестороннего гармоничного развития человека.

2. Место физической культуры в гармоничном развитии личности.

3. Основные определения нравственного воспитания в спорте.

4. Особенности нравственного воспитания в спорте в современных условиях.

### **Литература:**

1. Николаев Ю.М. От идей П.Ф. Лесгафта к современной теории физической культуры // Теория и практика физической культуры, 2006.- №9.- С. 18-21.

2. Рыбников В.В. Формирование духовно-нравственных ценностей студентов (На занятиях по физической культуре): Саратов, 2003.- С. 134.

3. Соловьева Г. М., Тарасенко М. Р. Духовно-нравственное воспитание студенческой молодежи на занятиях физической культурой // Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Ставрополь.- Ставро: Сервис школ, 2005 г.

4. Тарасенко М. Р. Основные направления формирования социально-духовных ценностей средствами физической культуры в системе профессионального образования в студенческой молодежи // «ФК спорт и здоровье студенческой молодежи в современных социально-экономических условиях развития общества»: Труды III Всероссийской научно-практической конференции.- Ульяновск, 2005.- Т.3.- С. 110.

## **Тема 8. Итоги Олимпийских и Паралимпийских игр. Участие волгоградских спортсменов в них**

### **План:**

1. Место и время проведения Олимпийских и Паралимпийских игр.
2. Результаты выступления сборной команды России на этих играх.
3. Состав участников из числа Волгоградских спортсменов в этих играх и их вклад в копилку сборной команды Российской Федерации.
4. Курьезы Олимпийских игр.

### **Литература** (использовать сайты Олимпийских игр):

1. Большая олимпийская энциклопедия. Т. 1-2. /Автор-составитель В. Л. Штейнбах. — М.: Олимпия Пресс, 2008. - 968 с.: ил.
2. Спорт для всех, сентябрь 2008 г.
3. Городские вести (Волгоград), октябрь 2008 г.

## **2. 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – НА СЛУЖБЕ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ**

### **Тема 1. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе**

#### **План:**

1. Определение «фактор риска» и его составляющие.
2. Урбанизация – проблема человечества.
3. Влияние экологии на организм человека (на примере Волгоградской области).
3. Наркомания, токсикомания, алкоголизм и табакокурение - проблемы современного общества.
4. Инфекционные заболевания – угроза здоровью молодого поколения.



5. Нарушение здорового питания и его последствия (булимия и анорексия).

6. Влияние стресса на здоровье человека (на примере депрессии).

7. Значение физической культуры и спорта в предупреждении «коварных разрушителей здоровья».

### **Литература:**

1. Вознесенская Т.Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий // Рус. мед. журн, 2006. - №9.- С. 694-698.

1. Долкович М.П. Стресс и здоровье различных социальных групп // Проблемы социальной гигиены, 2002. - №6.- С. 15-18.

2. Законы здоровья / М.Ф. Гоголан. – М.: Советский спорт, 2004. – 498 с.

3. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании: Учеб. пособие/ П.А. Виноградов и др.; ГК РФ по физ. культ. и спорту. – М.: Советский спорт, 2003. – 120 с.

4. Современные методы лечения табачной зависимости / П.Г. Брюсов и др./ Под общей ред. Т.М. Сахаровой. – М., 2006. – 32 с.

5. Образ жизни и проблемы общественного и индивидуального здоровья / В.И. Сабанов и др. – Волгоград: ВолГМУ, 2004. – 127с.

6. Профилактика наркотической зависимости молодежи: Учеб. пособие для ВУЗов / З.В. Коробкина и др. 2002. – 190 с. Высшее образование

7. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учеб. пособие / Н.А. Сирота и др. – М.: Академия, 2003. – 176 с.

8. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья от профессиональных и экологических факторов риска //Материалы Международного конгресса (под ред. Н.Ф. Измерова и др.).- Волгоград, 2004.– 286 с.

9. Формирование здорового образа жизни студентов: электив. курс для мед. и фарм. вузов. Учеб пособие/ В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, М.П. Мицулина.- Волгоград, 2006. – 364с.

10. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов вуза // Валеология (под ред. Касаткиной Н.Э.), 2005.- №4. – С. 66-72.

## **Тема 2. Оптимальный двигательный режим – важный фактор укрепления и сохранения здоровья**

### **План:**

1. Физическая культура как важный элемент образа жизни современного человека.

2. Влияние физических упражнений на организм человека.

3. Понятие «основной обмен». Суточная энергетическая потребность.

4. Возрастные особенности двигательного режима.

5. Примерный комплекс недельного двигательного режима, в соответствии с полом, возрастом, профессиональной группой.



### **Литература:**

1. Грачёв О.К. Физическая культура: Учебное пособие /Под ред. Харламова Е.В. –М.: ИКЦ «МАРТ»; Ростов н/Д: Изд. Центр «МАРТ», 2005.- С.184-197.

2. Зайцев А.Г. Валеология питания // Валеология, 2002. - №2.- С . 61-66.

3. Здоровый человек и его окружение: Учебное пособие / Д.А. Крюкова и др. – 2-е изд. – Ростов-на – Дону: Феникс, 2004.- 382 с.

4. Самоконтроль и здоровье / В.И. Сидельникова и др.- М.: Триада – Х, 2001. – 88с.

5. Физическая активность подростков / Е.К. Пегова и др. // Гигиена и санитария, 2003. - №6. – С. 64-67.

6. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред. В.В. Пономарёвой. –М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.

7. Шенкман С. Старая новая аэробика //Будь здоров. – 2000. -№8. – С. 19-25.

### **Тема 3. Организация самостоятельных занятий физической культурой**

#### **План:**

1. Медицинские группы при самостоятельных занятиях физической культурой.

2. Формы самостоятельных занятий физической культурой. Характеристика одной из форм самостоятельных занятий.

3. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой.

4. Структура и особенности самостоятельных занятий по физической культуре.

5. Примерный индивидуальный недельный двигательный режим.

#### **Литература:**

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. – Изд.: Феникс, 2008.-381с.

2. Глейберман А. Всегда в хорошей форме / Глейберман А. // Физкультура и спорт. - 2000. - № 12. - С. 16-17.

3. Купчинов В.И. Физическое воспитание в вузе.- М.: Тетра Системс, 2006. -352 с.

4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Изд-во «Феникс», 2002.- 384 с.

5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Изд-во «СпортАкадемПресс», 2003.- 303 с.

6. Хомски О. Фитнес – дом. Эффективная тренировка в домашних условиях: Изд-во «Феникс», 2007г.

#### **Тема 4. Физическая культура и занятия спортом в семье**

##### **План:**

1. Здоровый образ жизни – каждой семье.
2. Формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом в семье.
3. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.
4. Методика обучения детей навыкам плавания.
5. Организация похода выходного дня.



##### **Литература:**

1. Антонова Ю. Веселые игры на свежем воздухе для детей и их родителей: Изд-во «Дом». XXI век, 2006.- 178 с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова.- М.: Академия. Издание 3-е перераб. и доп., 2008.- 240 с.
3. Валик Б.В. Школа семейной физкультуры / Б.В. Валик // Физическая культура в школе. - 2007. - N 2. - С. 69-75.
4. Волосникова В.А. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе. Методика: Изд-во «Школьная пресса», 2005.- 147 с.
5. Ягодин В.В. Семейное физическое воспитание как народная традиция/ В.В. Ягодин // Изд.: Физическая культура, 2004.- 63 с.
6. Виес Ю. Фитнес для всей семьи /Ю.Виес: Изд-во «Столица-Принт» Москва.- 2007.- 317 с.

## **Тема 5. Современные представления о гендерных аспектах в спорте**

### **План:**

1. История возникновения первых женских соревнований.

2. Отличительные особенности физической подготовки женщин и мужчин в спорте высших достижений (на примере любого вида спорта).

3. Современные взгляды специалистов на «неженские виды спорта».



### **Литература:**

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: Монография/ В.К. Бальсевич.-М.: ТиПФК, 2000.- 275 с.

2. Горская И.Ю. Морфогенетические основы индивидуальных различий и возможностей их использования в физической культуре и спорте // ТиПФК, 2005.-№10.- 54 с.

## **Тема 6. Современные тренажеры, технические средства для занятий физической культурой и спортом**

### **План:**

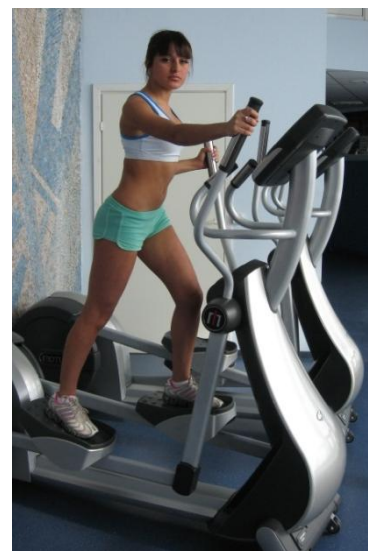
1. Современные тренажеры и их назначение в системе средств физической культуры и спорта (краткая характеристика).

2. Классификация тренажеров.

3. Противопоказания к занятиям на тренажерах.

4. Организация и проведение занятий с использованием тренажеров (принципы, задачи, дозировка).

5. Составить план-конспект занятий с использованием тренажеров.



## **Литература:**

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2002. – 240 с.
2. Волков Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специальном питании спортсменов. – М.: СпортАкадемПресса, 2001. – 80 с.
3. Дятлов Д.А. Тренажерно - измерительный комплекс для определения скоростно-силовых параметров в спортивной деятельности //Теория и практика физической культуры. – 2000. - №4. – С.33-34.
4. Кузнецов П.И. Гигиеническая оценка санитарно-технических систем спортивных сооружений: Учебное пособие. – Омск: СибГАФК, 2000. – 52 с.
5. Спортивные тренажеры. Справочник. М., - 3-е изд.- 2006.- 890 с.

## **2.3. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЛФК) В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАВМ**

**Тема 1. ЛФК при нарушениях осанки.**

**Тема 2. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.**

**Тема 3. Коррекция зрения средствами ЛФК.**

**Тема 4. ЛФК при заболеваниях верхних дыхательных путей.**

**Тема 5. ЛФК в травматологии.**

**Тема 6. ЛФК при неврозах.**

**Тема 7. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.**

**Тема 8. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.**

## **План<sup>1</sup>:**

---

<sup>1</sup> План реферата общий для всех тем раздела «Применение средств лечебной физической культуры (ЛФК) в процессе реабилитации после различных заболеваний и травм»

1. Краткая характеристика патологии. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме при данном заболевании.
2. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК при данной патологии.
3. Применение средств ЛФК на разных этапах реабилитации при данном заболевании (функции и задачи каждого периода или этапа).
4. Оценка эффективности использования средств ЛФК.
5. Составить комплекс ЛФК при данной патологии.

**Основная литература:**

1. Дубровский. В.И. Лечебная физическая культура.- М.: «Владос», 2004.- 624 с.
2. Елькин В.Д. Физическая культура как метод неспецифической патогенетической терапии хронических дерматозов / В.Д. Елькин // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2003. - N 4. - С. 26-31.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник для вузов.- М.: «Медицина», 2004.- 304с.
4. Иванова Н.В. Комплексная реабилитация часто болеющих детей средствами физической культуры специальной направленности / Н.В. Иванова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр.: Материалы конф.: М., 2003. - Т. 3. - С. 288-289.
5. Использование средств ЛФК и спорта для оздоровления населения на водных туристских маршрутах / А.Н. Борисов, В.Н. Мальцев, Н.В. Теряева, В.Н. Трофимов //Спортивно-медицинская наука и практика на пороге 21 века: сб. тез. первого Моск. междунар. форума: Моск. Федерация спорт. медицины.- М., 2000. - с. 21-22.
6. Красногор Н.И. Лечебная гимнастика и массаж при вибрационной болезни / Н.И. Красногор // ЛФК и массаж. - 2006. - N 3. - С. 46-48.

7. Лечебная физическая культура. Новейший справочник. Под. ред. И.В. Милюкова; Т.А.Евдокимова: М., 2003.

8. Лечебная физическая культура. Справочник. Под. ред. В.А. Епифанова.- М.: Медицина, 2001.

9. Лечебная физическая культура. Учебник для вузов (под ред. С.Н. Попова).- М.: «ACADEMIA», 2006.- 416 с.

10. Ноженко О.В. Лечебная физкультура - важный фактор санаторно-курортного лечения детей с патологией органов дыхания и опорно-двигательного аппарата / О.В. Ноженко, В.П. Лапшин // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2003. - N 2. - С. 47-49.

11. Носкова А.С. Эффективность интенсивной лечебной физкультуры и интервальных гипоксических тренировок при ревматоидном артрите / А.С. Носкова, В.А. Маргазин // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК - 2005. - N 4. - С. 17-19.

12. Опыт работы кардиологического санатория имени В.В. Воровского по физической реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда / Л.В. Мальцева, В.М. Романов, И.А. Комарова [и др.] // ЛФК и массаж. - 2005. - № 5. - С. 29-36.

13. Спортивная медицина. Учебник под редакцией В.А. Епифанова, 2006.- 336с.

#### **Специальная литература:**

1. Белов В. Точечный массаж глаза // Будь здоров. – 2000. - №2.- С.78-79.

2. Гимнастика для позвоночника /В.Преображенский //Физкультура и спорт.- 2004.- №9.- С. 18-19.

3. Гимнастика для позвоночника, изобретенная в ванной комнате //Физкультура и спорт.- 2007.- №5.- С. 24-25.

4. Гимнастика для суставов // Будь здоров.- 2004.- №9.- С. 30-33.

5. Гусева М.Е. С оглядкой на спину // Здоровье (Физкультура при болях в спине), 2000. - №2. – С.44-45.



6. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и глаз (упражнение для глаз) //Физкультура и спорт.- 2000.-№4.-С.10-11.

7. Епифанов В.А. Методы физической реабилитации при фибромаммологии //Лечебная физическая культура. – 2000.- №3. – С.42.

8. Зарядка для суставов //Физкультура и спорт.- 2003.- №12.- С.12-13.

9. Лечебная физкультура в реабилитации больных туберкулезом легких до и после хирургического лечения // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК.-2002.-№6.-С.14-17.

10. Лечебная физкультура при неврозах //Медицинская сестра, 2001.- №2.-С.15-19.

11. Лечебная физкультура при острой пневмонии // Медицинская сестра.- 2001.- №5.- С.36-43.

12. Локальные физические тренировки при остеоартрите коленных суставов//ЛФК и массаж.-2006.№8.-С.33-37.

## 2.4.ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**Тема 1. Оптимальный двигательный режим при нормальном протекании беременности**

**План:**

1. Морфо-функциональные особенности женского организма во время беременности.

2. Рекомендуемый оптимальный двигательный режим в различные сроки беременности.

3. Показания, ограничения, противопоказания при занятиях физическими упражнениями.

4. Дыхательная гимнастики для беременных.



5. Составить комплекс физических упражнений (срок беременности по выбору).

### **Литература:**

1. Насонова Л. Девять месяцев по Уманской //Физкультура и спорт.- 2000. –№ 5- С. 12-13.

2. Эйзенберг А. В ожидании ребенка. – М., 2000.-176с.

Для изучения данной темы рекомендуется использовать журналы «SHAPE-Мама», «Мой ребёнок» и др. (выходит в печать ежемесячно).

## **Тема 2. Занятия физической культурой в послеродовом периоде**

### **План:**

1. Общее состояние и изменения в организме женщины после родов.

2. Показания, ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями после родов.

3. Восстановительная гимнастика (цель, задачи, методика, содержание).



### **Литература:**

1. Зубков Г. Гимнастика у стены // Физкультура и спорт.- 2000. - №8. - С. 20.

2. Панкратова Е. Прессинг для живота (послеродовая гимнастика) // Физкультура и спорт.- 2000. -№2. - С.20.

3. Чернявская Н. Боди-флекс – дыхание красоты // Физкультура и спорт.- 2000. –№3-6.

Для изучения данной темы рекомендуется использовать журналы «SHAPE-Мама», «Мой ребёнок» и др. (выходит в печать ежемесячно).

### **Тема 3. Здоровье на всю жизнь. Массаж и закаливание детей до 1 года; до 3 лет; дошкольника (по выбору)**

#### **План:**

1. Цели и задачи закаливающих процедур.
2. Виды закаливающих процедур и механизм их воздействия на организм ребёнка:
  - 2.1. Воздушные ванны.
  - 2.2. Солнечные ванны.
  - 2.3. Водные процедуры: гигиенические ванны, влажные обтирания, общие или частичные обливания, купание.
3. Основные правила и методика проведения закаливающих процедур.
4. Механизм воздействия массажа на организм ребёнка.
5. Основные правила и методика проведения массажа.
6. Сочетание закаливающих процедур с массажем.

#### **Литература:**

1. Комаровский Е.О. Закаливание. Почему ребенку жарко?: Изд-во «Книжный клуб», 2008.-79 с.
2. Комаровский Е.О. Здоровье ребенка: Изд-во «Книжный клуб», 2008.-264 с.
3. Нороган М. Закаливание: сплошное удовольствие /М. Нороган //Беременность, мама и малыш, 2008.-198 с.
4. Шаркова И. Закаливание детей первого года жизни /И. Шаркова, К. Рыченко //9 месяцев, 2001.-176 с.
5. Настольная книга молодой мамы. Закаливание, массаж, диагностика // Энциклопедия: Изд-во «Эскиммо», 2005. – 367 с.
6. Александрова В.В. Закаливание, массаж, гимнастика. – М.: Эскиммо, 2005.- 208с.
7. Большая энциклопедия массажа. – М.: АСТ, Астрель, 2005.- 552 с.
8. Большая книга массажа. – М.: Аст, 2000. – 254с.



9. Большая книга массажа /Под редакцией Л.С. Конева. – Минск: Харвест, 2005.- 417с.

10. Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни. - М.: Айрис-Пресс, 2005.- 288с.

11. Энциклопедия массажа. М.: Астрель, 2001.- 572 с.

#### **Тема 4. Физическая культура – основа развития здорового ребёнка до 1 года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору)**

##### **План:**

1. Состояние здоровья детей России.
2. Морфо-функциональные особенности растущего организма.
3. Эффективность применения физических упражнений.
3. Особенности развития двигательных качеств детей и подростков.
4. Оптимальные физические нагрузки для детей и подростков.

##### **Литература:**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.- 256 с.

2. Волосникова Т.В. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе. – М.: Школьная пресса, 2005.- 64 с.

3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. – М.: Аркти, 2005.- 108 с.

4. Кузнецов В.С. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 182 с.

5. Полтавцева. Физическая культура в дошкольном детстве (4-5 лет). – М.: Просвещение, 2004.– 152 с.

6. Решетников Н.В., Кислицев Ю.Я. Физическая культура. – М.: Академия, 2004.- 152 с.



7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез, 2004.- 256 с.

8. Степашин Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез, 2004. – 96 с.

9. Яковлева И.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: Владос, 2004.- 315 с.

## **Тема 5. Подвижные игры – важное средство физического воспитания детей и подростков**

### **План:**

1. Влияние подвижных игр на умственное и физическое развитие детей.

2. Классификация подвижных игр.

3. Методика проведения подвижных игр на занятиях по физической культуре:

3.1. Для детей от 3 до 6 лет (по выбору);

3.2. Для детей младшего школьного возраста;

3.3. Для детей среднего школьного возраста;

3.4. Для подростков старшего школьного возраста .

4. Использование подвижных игр на начальном этапе подготовки юных спортсменов.

### **Литература:**

1. Дмитриева В. 200 трехминутных развивающих игр, 2007.- 33 с.

2. Жукова О. Развивающие игры от рождения до года, 2007.

3. Жукова О. Бэби гимнастика от 1 до 3 лет, 2005.

4. Каневская М. Развивающие игры для малышей от рождения до трех лет, 2007.



5. Корнеева Е. «Детские подвижные игры» 2006

6. Мерилин Сигал «Ребенок играет: от рождения до года» /Детская психология, 2007.

7. Патапчук А. Лечебные игры и упражнения для детей, 2006.

8. Тимофеева Е. Пальчиковая гимнастика, упражнения на развитие мелкой моторики, 2005.

## **Тема 6. Проблемы подготовки юных спортсменов**

### **План:**

1. Особенности отбора детей в различные виды спорта.

2. Акселерация в спорте высших достижений и её последствия.

3. Трудности психологической подготовки юных спортсменов.

4. Восстановительная медицина в помощь юным спортсменам (на

примере передовых достижений в спорте различных стран).



### **Литература:**

1. Быков О. Гимнастика при травмах //ФИС.- 2000.- №1, 2.

2. Волков В.М. Теория и методика детского и юношеского спорта.- Киев: Олимпийская литература, 2002.

3. Губа В.П. Прогнозирование двигательных способностей и основы ранней ориентации в спорте/ В.П. Губа.- М.: Олимпия-Пресс, 2007.

4. Губа В.П. Спортивный отбор как учебная дисциплина /ТиПФК, 2008.- №2.- С. 62-64.

5. Ким Н.К. Фитнес: Учебник /Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов – М.: Советский спорт, 2006.- 454 с.

6. Коротков К.Т. Результаты и перспективы внедрения инновационных технологий в системе детско-юношеского спорта и спорта высших достижений /К.Т. Коротков, А.К. Короткова, Е.Н. Петрова, А.В. Шашин /ТиПФК, 2008.- №1.- С. 24-28.

## 2.5. МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Тема 1. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями

#### План:

1. Физиологические сдвиги, происходящие в организме при нагрузках различной мощности и интенсивности.

2. Методы определения и контроля физиологических сдвигов, происходящих во время мышечной работы.

3. Сравнительная характеристика энергетических затрат в различных видах спорта.



#### Литература:

1. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 504с.

2. Дубровский В.И., Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 608с.

3. Карпенков С.Х. Концепция современного естествознания: Учебник для вузов. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Высш. школа, 2003. – 488с.

4. Лиходеева В.А. Энергетический обмен и питание спортсменов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 33с.

5. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки /Р. Мохан, М. Глессон, П. Гринхафф. – Киев.: Олимп. литература, 2001. – 296с.

6. Тхоревский В.И. Физиология человека // Физиология, образование, наука - 2001. – 492с.

## **Тема 2. Средства восстановления физической работоспособности**

### **План:**

1. Современные решения вопросов восстановления физической работоспособности.

2. Классификация медицинских средств и методов восстановления работоспособности.

3. «Народные» средства поддержания и восстановления физической работоспособности.

4. Массаж как средство восстановления после физических нагрузок.

5. Баня как средство восстановления после физических нагрузок.



### **Литература:**

1. Васичкин В. И. Энциклопедия массажа. – М.: АсПресс, 2001. – 656с.

2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому. (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40с.

3. Кулиненков Д.О., Кулиненков О.С. Справочник фармакологии спорта – лекарственные препараты спорта. – М.: ТВТ-Дивизион, 2003.

4. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. 2-е изд. – М.: Сов. спорт, 2004. – 160с.

5. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: Спорт Академ-Пресс, 2004.



6. Михайлов С.С. Спортивная биохимия – М.: Советский спорт, 2004 – 220с.

7. Павлов С.Е., Павлова М.В., Кузнецова Т.М. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты \ \ Теория и практика физической культуры. – 2000. - №1.

8. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – М.: Terra спорт, 2005 – 112с.

9. Шейкман И. 108 движений кругового массажа. Избранные практики Йоги и Цигуна. Серия: Здоровье своими руками. – М.: Медицина, 2002. – 58с.

10. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. – М.: Советский спорт, 2001.- 272с.

11. Большая энциклопедия массажа. – М.: Астрель, 2005.-654с.

12. Дубровский В.И. Массаж. – М.: Владос, 2004.-236с.

13. Фокин В.Н. Полный курс массажа. - М.: Гранд-Фаир, 2005.- 169с.

14. Зайцев С. Все о бане. – М.: Книжный дом, 2005.-245с.

15. Калюжный В.В. Чудо бани и массаж. – Минск: Харвест, 2005.- 342с.

16. Могильный Н.П. Русская баня. – М.: Terra, 2001.- 248с.



### **Тема 3. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом**

#### **План:**

1. Эндогенные и экзогенные причины возникновения травм.

2. Классификация спортивного травматизма.



3. Профилактика травматизма.

4. Первая медицинская помощь при травмах на занятиях по физической культуре.

### **Литература:**

1. Бреев М.П. Профилактика травматизма на занятиях физической культуре. – Новосибирск, 2005. – 48с.

2. Дубровский В.И. Спортивная медицина - М.: Владос, 2004.-145с.

3. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина – М.: Медицина, 2004.-247с.

4. Кожышева И.А. Травма: 1-я помощь и восстановительное лечение. – М.: Эксмо, 2005.-132с.

5. Хмелева С.Н. Спортивная медицина. Патологические состояния и заболевания, встречающиеся при занятиях физической культурой и спортом. – Волгоград, 2002.- Ч.3. – 71с.

6. Шпитальный В.Б., Чернов С.А., Азизьян А.А. Причины и профилактика травм нижних конечностей у легкоатлетов – Краснодар, 2001.- 123с.

## **Тема 4. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом**

### **План:**

1. Определение самоконтроля.

2. Методы самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом.

3. Правила составления, оформления и ведения дневника самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом.



### **Литература:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента, 2003.-321с.

2. Вайнбаум Л.С., Ковалев В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта – М.: Academia, 2003.-112с.

3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Владос, 2003 – 512с.

4. Ильинич В.И. Физическая культура. – М.: Гардарики, 2000.- 453с.

5. Фурманов М.Б. Оздоровительная физическая культура. – М.: Тесей, 2003.-521 с.

6. Хмелева С.Н. Спортивная медицина. Ч.2. Врачебный контроль и в системе физического воспитания и спорта: Курс учебных лекций для студентов академии физической культуры. – Волгоград: ВГАФК, 2002. – 137 с.



## **Тема 5. «Патологическое» и «спортивное» сердце**

### **План:**

1. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий спортом.

2. Основные методы диагностики «патологического» и «спортивного» сердца.

3. Механизмы и пути возникновения патологических изменений в сердце под влиянием тренировок.

4. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.



### **Литература:**

1. Добрынина Т. Спортивное сердце... устало // Независимая Молдова – 2002 - от 25.12.2002.

2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие 4-е изд. Изд-во: «Академия» - 2008.-272с.

3. Вайнек Ю. Спортивная анатомия: Учебное пособие. Изд-во: «Академия» - 2008.-296с.

4. Сычев М.Г. Качай мускулы // Теория и практика физической культуры - 2002. - №10.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. Изд-во: «Академия» - 2008.-480с.

## **Тема 6. Адаптация и резервы организма человека**

### **План:**

1. «Адаптация» и резервы здоровья.

2. Физиологические основы адаптации (механизмы и средства).

3. Адаптация к физическим нагрузкам и к стрессовым ситуациям.

4. Роль физической нагрузки в повышении резервных возможностей организма человека.

5. Возможности организма человека (примеры).



### **Литература:**

1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта Учебное пособие 3-е изд.- Изд-во: «Академия» - 2008.-240с.



2. Солопов И.Н. Оптимизация процессов адаптации к мышечным нагрузкам в спорте: Лекция. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 28с.

3. Трескунов К. Парадоксы адаптации //Физкультура и спорт. – 2000. - №2. – С. 10-11.

4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование Учебное пособие. Изд-во: «Академия» - 2008.-336с.

5. Фомин Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 383с.

## **2.6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка  
врача-хирурга.**

**Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка  
врача-стоматолога.**

**Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка  
врача-педиатра.**

**Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка  
провизора.**

**Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка  
врача-биохимика.**

**Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка  
специалиста по социальной работе.**

**Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка  
психолога.**

**Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка  
фельдшера.**

**Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка зубного техника.**

**Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка гигиениста стоматологического.**

**Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка фармацевта.**

**План<sup>2</sup>:**

1. Определение «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП) и ее место в системе физического воспитания студентов.

2. Краткая характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.

3. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП.

4. Составить комплекс физических упражнений.

**Литература:**

1. Вардамов С.А., Прошляков В.Д, Рывкин О.М. Система профессионального отбора и подготовки студентов – будущих хирургов. – Рязань, РГМУ, 2000.- 123с.

2. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента //Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: АО «Аспект Пресс», 1995.- С. 64-86.- (Программа: Обновление гуманитарного образования в России).

3. Пономарева В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка и профессиональная направленность предмета «Физическая культура» в медицинских вузах //Физическая культура – одно из основных

---

<sup>2</sup> План реферата общий для 1-11 тем раздела «Профессионально - прикладная направленность физической культуры и спорта»

немедикаментозных средств оздоровления: Матер. науч.-практ. конференции.- М., 2003.- С. 2-5.

4. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред. В.В. Пономаревой.- М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006.- 320с.

5. Харламов Е.В., Грачев О.К. Профессионально-прикладная подготовка студентов-медиков – основа здоровья и работоспособности будущего специалиста //Физическая культура, спорт и туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов: Сборник научных трудов /Под ред. Ю.И. Евсеева, Ю.А. Кабаргина.- Ростов- на-Дону: РГЭА, 1999.- С. 47-51.

## **Тема 12. Производственная физическая культура врача**

### **План:**

1. Значение производственной гимнастики в повышении производительности труда.

2. Физиологическое обоснование производственной гимнастики.

3. Профилактические приемы, способствующие снятию физической усталости средствами производственной гимнастики.

4. Профилактические приемы, способствующие снятию психоэмоциональной усталости средствами производственной гимнастики.

5. Составить комплекс производственной гимнастики врача (специальность врача по выбору).

### **Литература:**

1. Кабаргин Б.А., Харламов Е.В. Производственная физическая культура: методика самостоятельного освоения //Физическая культура, спорт, туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов: Сборник научных трудов /Под ред. Ю.И. Евсеева, Ю.А. Кабаргина.- Ростов- на-Дону: РГЭА, 1999.- С. 31-33.

2. Мильнер Е.Г. Производственная гимнастика //Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 112с. (Наука – здоровью).

3. Производственная физическая культура //Справочник физкультурного работника /Под ред. И.И. Переверзина, А.В. Царика.- М.: Советский спорт, 1991.- С. 204-208.

## **2.7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Тема 1. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека**

**План:**

1. Воздействие физических упражнений тренировочного режима на функциональное состояние:

1.1. Костно-мышечной системы.

1.2. Сердечно-сосудистой системы.

1.3. Дыхательной системы.

1.4. Нервной системы.

2. Нормирование двигательной активности в различные периоды жизни.

3. Значение оптимального двигательного режима для повышения устойчивости организма к различным факторам (гипоксии, метеофакторам и др.).

**Литература:**

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. - Киев, 2002. - 216с.

2. Аксельрод С.Л. Спорт и здоровье.- М., 2003.- 128с.





3. Гладышева А. Анатомия человека: учебник для техникумов физической культуры. – Москва, 2004. - 384с.

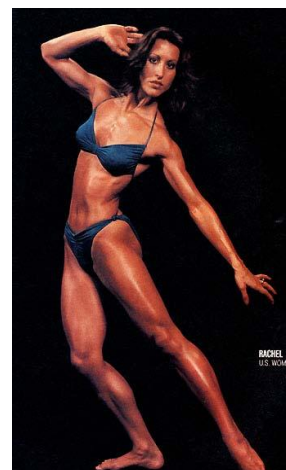
4. Колесов В.Д., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. - Москва, 1999.- 191с.

5. Методическое пособие к учебнику Н.И. Сониной, Н.Р. Сапина «Биология. Человек».- М., 2001. - 239с.

## **Тема 2. Идеальный вес, идеальная фигура**

### **План:**

1. Идеальный вес и типы телосложения.
2. Методики определения содержания жирового и мышечного компонентов в организме человека.
3. Определение и характеристика целлюлита.
4. Профилактика целлюлита.
5. Методика фитнес –тренинга для различных типов фигуры (А-образная, Н-образная, Щ –образная, Т-образная, Х –образная, I-образная -по выбору)



### **Литература:**

1. Ардова Н. Протеин для стройности // Женское здоровье. - 2006. - № 3 – С. 84-85.

2. Брунгард К. Голливудский пресс для женщин / Курт Брунгард – М.: Эксмо, 2006. - 336с.

3. Галиуллина Л. Ты красива /Лера Галиуллина. - М.: Эксмо, 2007.- 304с.

4. Демина О. Красивая фигура за 8 минут в день // Женское здоровье.- 2003. - № 4 – С. 36-37.

5. Закарьян Л.Х. Фитнесс - путь к совершенству / Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. // Учеб. пособ. – Ростов.: Феникс, 2001. - С. 101 - 104.

6. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник/ Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454с.

7. Ким Н.К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса.- М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА. - 280с.

### **Тема 3. Использование метода биологической обратной связи в медицине и спорте**

#### **План:**

1. Понятие «биоуправление» (БОС). Виды обратных связей и значение биоуправления.
2. Биоуправление в клинической практике:
  - 2.1. БОС в клинике сердечно-сосудистой патологии.
  - 2.2. БОС при заболеваниях нервной системы.
  - 2.3. Коррекция психического состояния человека посредством БОС.
3. Физиолого-педагогический контроль в физической культуре и спорте.
4. Оптимизация двигательной деятельности высококвалифицированных спортсменов на принципах биоуправления.

#### **Литература:**

1. Богданов О.В. Эффективность различных форм сигналов обратной связи в ходе лечебных сеансов функционального биоуправления /О.В. Богданова, Д.Ю. Пинчук, Е.Л. Михайленок //Физиология человека, 1990, Т. 16, №1.

2. Высочин Ю.В. Повышение скорости расслабления мышц и формирование релаксационного типа долговременной адаптации в спортивных играх с помощью БОС/ Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко, Ю.В. Гордеев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер.2-й межд. науч.-практ. конф., г.Смоленск, - 2003. С.41-44.



3. Голуб Я.В. Медико-психологические аспекты применения светозвуковой стимуляции и БОС/ Я.В. Голуб, В.М. Жиров // СПб. -2007-97с.

4. Конспекты теоретических уроков биологической обратной связи «Здоровье» под редакцией Сметанкина А.А. – НОУ «Институт биологической обратной связи», 2002.

5. Попов Г.И. Биомеханика: Учебник.- М.: Академия. Издание 3-е перераб. и доп., 2008.- 256с.

#### **Тема 4. Методика развития физического качества «сила»**

##### **План:**

1. Понятие «сила», ее значение в будущей профессиональной деятельности.

2. Специфика развития физического качества «сила» у женщин и мужчин.

3. Методика развития скоростной силы.

4. Методика развития максимальной силы.

5. Методика развития абсолютной силы.

6. Методика развития силовой выносливости.

7. Составить программу для тренировки мышц спины, брюшного пресса, рук, груди, передней и задней поверхности бёдер (по выбору).



##### **Литература:**

1. Брунгард К. Голливудский пресс для женщин / Курт Брунгард – М.: Эксмо, 2006. - 336с.

2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт.- Ростов н/Д: Феникс, 2001.-384с.

3. Ким Н.К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса.- М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА. - 280с.

4. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник/ Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454с.

5. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса.-Изд. 2-е, доп.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.- 224с.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов. Издание 3-е перераб. и доп.– М.: ФКиС, 2008,- 543с.

7. Сила и здоровье: Методические рекомендации для индивидуальных занятий оздоровительной силовой гимнастикой способом круговой тренировки. - М., 1990. - 47с.

8. Хейденштам О. Бодибилдинг для начинающих /Пер. с англ. К. Савельева.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.- 132с.

9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: Учебное пособие.- М.: Академия. Издание 6-е перераб. и доп., 2008.- 480с.

## **Тема 5. Методика развития физического качества «выносливость»**

### **План:**

1. Понятие «выносливость», ее значение в будущей профессиональной деятельности врача.
2. Методика развития силовой выносливости.
3. Методика развития скоростной выносливости.
4. Методика развития аэробной выносливости.
5. Методика развития скоростно-силовой выносливости.
6. Особенности развития выносливости в подростковом возрасте.

### **Литература:**

1. Грачёв О.К. Физическая культура: Учебное пособие /Под ред. Харламова Е.В. –М.: ИКЦ «МАРТ»;



Ростов н/Д: Изд. Центр «МАРТ», 2005.- С. 156-172.

2. Ким Н.К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса.- М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА. - 280с.

3. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник/ Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454с.

2. Прошляков В.Д. Развитие физических качеств человека: Методические рекомендации для студентов. Рязань, 2000. - 22с.

3. Оценка состояния и тренировка внешнего дыхания человека. Методические рекомендации для студентов / сост. В.Д. Прошляков. -Рязань: Рязанский государственный медицинский университет, 2001. - 19с.

4. Смирнов М.Р. Еще раз о “зонах относительной мощности” //Теор. и практ. физ. культ. 1991, №10.- С. 2-9.

5. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред. В.В. Пономарёвой. –М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.- 352с.

6. Физиология человека: Учебник для мед. вузов/Под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. в 2 т. - М.: Медицина, 1997. Т. 1. - 447с.

## **Тема 6. Методика развития физического качества «быстрота»**

### **План:**

1. Понятие «быстрота», ее значение в будущей профессиональной деятельности врача.

2. Физиологическая характеристика быстроты.

3. Реакция в спорте.

4. Различные методики воспитания скоростных способностей.

5. Методика подготовки в беге на 100 м и «челночном» беге.

### **Литература:**

1. Велитченко В. Как научиться плавать - быстро! - М., 2000.- 146с.

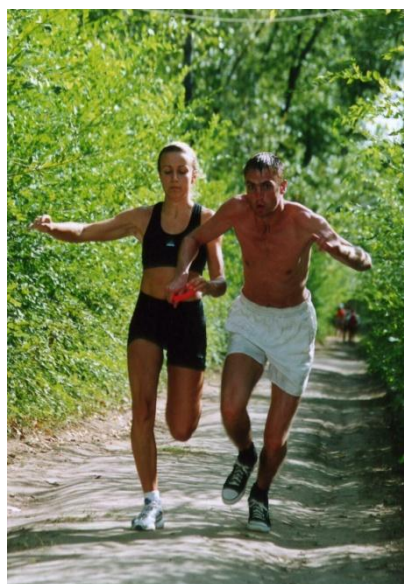
2. Грачёв О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Харламова Е.В. –М.: ИКЦ «МАРТ»; Ростов н/Д: Изд. Центр «МАРТ», 2005.- С. 204-210.

3. Зеличенко В., Никитушкин В., Губа В. Лёгкая атлетика. Критерии отбора. Terra-Спорт, 2000.- 247с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры, 4-ое издание. Стереотипное – М.: Омега-Л, 2004.- 160с.

5. Тер-Ованесян И. Подготовка легкоатлета, современный взгляд. Terra-Спорт, 2000.- 363с.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480с.



## **Тема 7. Методика развития координационных способностей**

### **План:**

1. Характеристика координационных возможностей человека и их значение в будущей профессиональной деятельности.
2. Средства воспитания координационных способностей.
3. Методы воспитания координационных способностей.
4. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений.
5. Особенности тренировки равновесия у мужчин и женщин.

### **Литература:**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М., «Фис», 1991.- 288с.
2. Гук Е.П. Физическая культура для медиков.- М.: Советский спорт, 1999.- 44с.
3. Кучкин С.Н., Седых Н.В. Характеристика двигательных качеств» учебно-практическое пособие для дистанционной формы обучения, ВГАФК, Волгоград, 2002.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов. Издание 3-е перераб. и доп.– М.: ФКиС, 2008.- 543с.
5. Попов Г.И. Биомеханика: Учебник для вузов. Издание 3-е перераб и доп.- М.: Академия, 2008.- 256с.
6. Физиология человека: Учебник для мед. вузов/Под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. В 2 т. - М.: Медицина, 1997. Т. 1. - 447с.

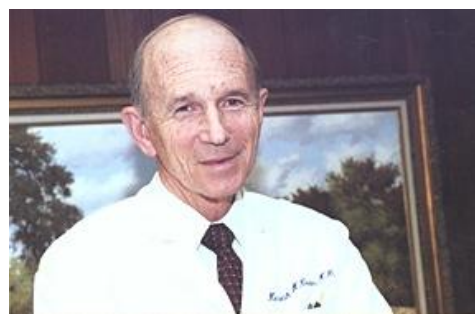


## **2.8. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**

### **Тема 1. Оздоровительная система К. Купера**

#### **План:**

1. Основоположник оздоровительной системы К. Купер.
2. Основы оздоровительной системы К.Купера:
  - 2.1. Аэробная физическая нагрузка;
  - 2.2. Рациональное питание (8 основных правил);
  - 2.3. Эмоциональная гармония.
3. Система очков. Программа 12-минутного теста К.Купера.



4. Программы поддержания хорошего уровня физической подготовленности (для всех возрастов).

**Литература:**

1. Купер К. Похудеть –это просто. –М.: «Рипол-классик», 2005.-1407с.
2. Купер К., Блумфилд Г.Х. Как держать под контролем свой вес. – М.: Попурри, 2003. – 192с.
3. Купер К., Блумфилд Г.Х. Обретение энергии и снятие напряжения. – М.: Попурри, 2003. – 208с.
4. <http://www.breath.ru/aerobic>

**Тема 2. Система поддержания «активного долголетия» по А. А.**

**Микулину**

**План:**

1. Академик А.А. Микулин и его «активное долголетие».
2. Физиологическое обоснование оздоровительной системы А.А. Микулина. Виброгимнастика.
3. Волевая гимнастика по методике А.А. Микулина.
4. Дыхательная гимнастика по методике А.А. Микулина. Здоровое дыхание при беге.
4. Рацион нормального питания по А.А. Микулину
5. Рекомендуемый распорядок дня и комплекс гимнастических упражнений по А.А. Микулину.



**Литература:**

1. Иванова Е. К активному долголетию по методу А. А. Микулина.- СПб.: Вектор, 2005.- 69с.
2. Микулин А.А. Активное долголетие. – Днепропетровск: «АРТ-Пресс», 2006. – 88с.
3. <http://50hz.ru/articles/control2.htm>



4. [http://www.modernlib.ru/books/mikulin\\_aleksandr\\_aleksandrovich](http://www.modernlib.ru/books/mikulin_aleksandr_aleksandrovich)

5. Микулин А.А. (Моя система борьбы со старостью) Популярный рассказ о полезных физиологических представлениях и фактах, которые каждый человек должен знать с юности и помнить всю жизнь. Изд-во: Москва "Физкультура и спорт", 1977

6. Чумаков С.В. Активное долголетие. Изд-во: М., «Физкультура и спорт», 1977.

### **Тема 3. Оздоровительная система «1000 движений» по Н.М. Амосову**

#### **План:**

1. Принципы оптимизации жизнедеятельности и дозирование физических нагрузок по системе оздоровления Н.М.Амосова.

2. Определение толерантности организма к физическим нагрузкам.

3. Методика выбора индивидуальной физической нагрузки по системе Н.М. Амосова.

3. Средства оздоровительной физической культуры, предлагаемые Н.М. Амосовым.

5. Структура и сущность системы Н.М. Амосова «1000 движений».

#### **Литература:**

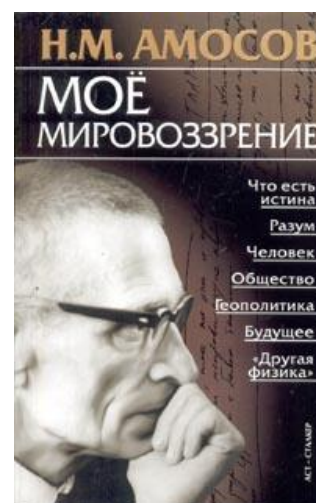
1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: АСТ, 2004. – 590с.

2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – М.: АСТ, 2003. – 464с.

3. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье. – М.: АСТ, 2005. – 287 с.

4. Амосов Н.М. Эксперимент по преодолению старости. – М.: АСТ, 2004. – 123 с.

5. Амосов Н.М. Моё мировоззрение. –М.: АСТ,



2005.-256с.

#### **Тема 4. Искусство быть здоровым. Оздоровительная система Х.Моля**

##### **План:**

1. История возникновения оздоровительной системы Х.Моля.
2. Содержание оздоровительной программы Х.Моля:
  - 2.1. Программа физической активности.
  - 2.2. Программа «малых шагов» борьбы с курением.
  - 2.3. Антиалкогольная программа.
  - 2.4. Программа профилактики болезней.
  - 2.5. Программа профилактики несчастных случаев.
  - 2.6. Программа психической прочности.

##### **Литература:**

1. Миронов А.А. Классика оздоровления. Теория и практика.- М.: Вектор, 2009.- 320с.
2. Моль Х. Семь программ здоровья.- М.: ФКиС, 1983.- 64с.
3. <http://mewo.ru>

#### **Тема 5. Оздоровительная система «Детка» П.К. Иванова**

##### **План:**

1. Библиографическая справка о П.К. Иванове.
2. Содержание оздоровительной системы «Детка» (12 правил).
3. «Детка» - советы родителям.
4. Оздоровительная система П.К. Иванова в его последователях и учениках.



##### **Литература:**

1. Баринов М.М. «Детка» - система Порфирия Иванова: закаливание, босохождение, голодание. – М.: Весь, 2005. – 127с.



2. Бах Б. Система природного оздоровления по методу Порфирия Иванова. – М.: АСТ, 2004. – 112с.

3. Золотарев Ю.Г. Наследие П. Иванова. Методическая система. Учение. – СПб.: Диля, 2000.- 158с.

4. Гладышева В. Система естественного оздоровления Порфирия Иванова. – Ростов-на –Дону: Феникс, 2005. – 32с.

5. Золотарев Ю.Г. Наследие Порфирия Иванова. – М.: Диля, 2005. – 320с.

6. Золотарев Ю.Г. Порфирий Иванов раскрывает свой метод. – М.: Диля, 2004. – 250с.

## **Тема 6. Оздоровительная система Г. Шелтона**

### **План:**

1. Библиографическая справка о Г. Шелтоне.
2. Основное содержание оздоровительной системы Г. Шелтона.
3. Основы раздельного питания.
4. Правила питания во время болезней.
5. Голодание по системе Г. Шелтона:
  - 5.1. Четыре причины голодания.
  - 5.2. Девять главных шагов голодания.
  - 5.3. Голодание при острых формах заболевания.
  - 5.4. Голодание при хронических заболеваниях.



### **Литература:**

1. Брегг П., Шелтон Г. Энциклопедия популярных диет. – М.: Ритол Классик, 2005.- 275с.

2. Классика естественного оздоровления. Полная энциклопедия.- Изд.: Крылов, 2008.- 320с.

3. Миронов А.А. Герберт Шелтон. Раздельное питание. - Вектор, 2007. - 173с.

4. Миронов А.А. Здоровое питание по П. Бреггу, Монтиньяку, Ниши, Шелтону. - Вектор, 2005. - 96с.

5. Шелтон Г. Здоровье для всех. – М.: Советский спорт, 2001.- 172с.

## **Тема 7. Оздоровительная система П. Брегга**

### **План:**

1. Библиографическая справка о П. Брегге.
2. Десять заповедей здоровья П. Брегга.
3. «Чудо голодание» - система П. Брегга.
4. Программа по оздоровлению позвоночника по методике П. Брегга.
5. Улучшение зрения по системе П. Брегга.



### **Литература:**

1. Брегг П., Брэгг Поль С. Что такое голодание. – М.: АСТ, 2003. – 160с.
2. Брегг П. Позвоночник-ключ к здоровью.- СПб.: Диля, 2006. - 640с.
3. Брегг П. Программа по оздоровлению позвоночника. - СПб.: Диля, 2005. - 160с.
4. Брегг П. С., Патриция Брегг. Получить от жизни всё. Улучшение зрения по системе П. Брегга.- СПб.: Диля, 2005. - 192с.
5. Казимирчик Н.М. Поль Брегг: Голодание ради здоровья. – М.: АСТ, 2006. - 128с.

## **Тема 8. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

### **План:**

1. Библиографическая справка о А.Н. Стрельниковой. История возникновения парадоксальной дыхательной гимнастики.

2. Физиологический механизм действия дыхательных упражнений по системе А.Н. Стрельниковой на организм человека.

3. Показания и противопоказания к использованию парадоксальной гимнастики.

4. Правила и методика выполнения дыхательной гимнастики.

5. Основные упражнения дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

### **Литература:**

1. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. – С.-П.: Вектор, 2006. – 110с.

2. Козьмин В. Целительная сила дыхательной гимнастики. – М.: АСТ «Астрель-Хранитель», 2007. – 160с.

3. Орлова Л. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. – М.: АСТ, 2006. – 144с.

4. Покровский Б. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. – М.: Лада, 2006. – 64с.

5. Щепин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2006. – 128с.



### **Тема 9. Волевая ликвидация глубокого дыхания по К. П. Бутейко**

#### **План:**

1. Библиографическая справка о К. П. Бутейко.



2. Физиологические механизмы действия волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) на организм человека.
3. Показания и противопоказания к использованию ВЛГД.
4. Методика подготовки, освоения и проведения ВЛГД.
5. Метод фиксированной тренировки дыхания по К.П. Бутейко.
6. Ошибки, допускаемые при проведении ВЛГД.
7. Реакция выздоровления. Тактика врача и правильное поведение больного.

### **Литература:**

1. Колобов Ф.Г. Дыхание по К.П. Бутейко: Метод волевой ликвидации глубокого дыхания. Философская система известного доктора Бутейко К.П. – М.: АСТ, 2004. – 128с.
2. Колобов Ф.Г. Константин Бутейко и Порфирий Иванов о самосовершенствовании. – М.: АСТ, 2000. - 112 с.
3. Орлова Л. Польза или вред дыхательной гимнастики. – Минск: Харвест, 2006. – 64с.
4. Орлова Л. Краткий пересказ и изложение взглядов систем исцеления дыхания по методике К.П. Бутейко и А.Н. Стрельниковой. – Минск: Харвест, 2005. – 96с.
5. Субботин Г.П. Открытие К.П. Бутейко: «Глубокое дыхание – причина заболеваний»: Способ перехода на дыхание по Бутейко. – Ростов: Баро-Пресс, 2005. – 64с.
6. Тубольцев М.И. Исцеление по Бутейко: В 21 веке без лекарств: В 2 книгах. – М.: АСТ, 2003.- 248с.

### **Тема 10. Гибкость – молодость мышц и суставов. Стретчинг**

#### **План:**

1. Определение гибкости.

## 2. Виды «растяжек». Методика выполнения упражнений на растягивание:

2.1. Статическая «растяжка».

2.2. Динамическая «растяжка».

2.3. Баллистическая «растяжка».

2.4. Активная «растяжка».

2.5. Пассивная «растяжка».

## 3. Стретчинг и методика его выполнения.

4. Физиологический механизм воздействия стретчинга на организм человека.

5. Ограничения и противопоказания при занятиях стретчингом.

6. Роль стретчинга в профилактике спортивного травматизма.

7. Комплекс упражнений для растягивания мышц (спины, нижних конечностей, верхнего плечевого пояса и т.д - по выбору).



## Литература:

1. Игровой стретчинг. – М.: Карапуз, 2002. – 16с.

2. Ким Н. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса.- М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА.- С.60-63.

3. Путкисто М. Стретчинг - метод глубокой растяжки. – М.: София, 2004. – 175с.

4. Чжиюн Фат Стретчинг для здоровья суставов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224с.

## Тема 11. Бодибилдинг

### План:

1. История возникновения и определение бодибилдинга.

2. Бодибилдинг как спорт и образ жизни.

3. Влияние бодибилдинга на основные жизнеобеспечивающие функциональные системы организма человека.

4. Противопоказания и ограничения к занятиям бодибилдингом.
5. Особенности питания при занятиях бодибилдингом.
6. Вредное влияние анаболиков при занятиях бодибилдингом.
7. Влияние занятий бодибилдингом на женский организм в целом.
8. Методика занятий бодибилдингом для спортсменов начинающих, среднего или высокого уровней подготовленности (по выбору)

### **Литература:**

1. Библия домашнего бодибилдинга. – М.: Астрель: АСТ, 2004. – 435 с.

2. Бодибилдинг для начинающих. – М.: Рипол классик, 2005. – 246 с.

3. Вейдер Б. Классический бодибилдинг. – М.: Эксмо, 2005. – 432 с.

4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга. – Минск: Харвест, 2005. - 160с.

5. Зайберг В. Бодибилдинг. Идеальная тренировка. – М.: АСТ: Астрель, 2006. - 144с.

6. Невский А. Большая энциклопедия фитнеса. – М.: Олма, 2006. – 347с.



## **Тема 12. Фитнес и его разновидности**

### **План:**

1. Определение фитнеса. История его возникновения в России.
2. Фитнес как спорт и образ жизни.
3. Разновидности фитнеса и их краткая характеристика (аква-аэробика, степ-аэробика, танцевальная и оздоровительная аэробика, тай-бо- аэробика, пилатес, калланетик, йога и т.д.).
3. Показания и противопоказания к занятиям фитнесом.



4. Методика проведения занятий по аква-аэробике, степ-аэробике, танцевальной и оздоровительной аэробике, тай-бо- аэробике, пилатесу, калланетик (вид по выбору).

5. Wellness как образ жизни.

### **Литература:**

1. Атлетизм и бодибилдинг// Интерактивная энциклопедия:«Акелла», 2001.- 342с.

2. Вейдер Б. Суперфитнес – Лучшие программы мира от калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 288с.

3. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 256с.

4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384с.

5. Дмитриев А. Атлетизм без железа. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2005. – 96с.

6. Журналы SHAPЕ.- М.: ЗАО «Алмаз-Пресс»

7. Ким Н. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса.- М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА.- 280с.

8. Колесникова С. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 157с.

9. Мамонов В. Атлетическая гимнастика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 128с.

10. Мякинченко Е.Б. Аэробика: Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: Спортакадемэкспресс ТВТ Дивизион, 2006. – 304с.

11. Яных Е.А. Степ-аэробика. – М.:АСТ, 2006. – 78с.

12. Яных Е.А., Захаркина В.А Слайд-аэробика. – М.: АСТ, 2007. – 62с.

### **Тема 13. Хатха-йога – путь к здоровью**

## **План:**

1. Определение йоги
2. Виды йоги.
3. Влияние хатха –йоги на организм человека.
4. Основы йоговского дыхания.
5. Йога, релаксация и медитация.
6. Методика выполнения основных асан.
7. Комплекс «Приветствие Солнцу».



## **Литература:**

1. Айенгар М. 23 лекции по раджа-йоге. – М.: Эклибрис, 2004. – 128с.
2. Быстров В.И. Йога – полная система упражнений. – Минск: Интерпресссервис, 2005. – 384с.
3. Громов С.И. 40 дней практикуя йогу. Раджа- йога для всех. – Одесса, 2005. – 134с.
4. Дыховичная М. Йога – путь к выздоровлению. – М.: Совершенно секретно, 2004. – 224с.
5. Медведев А., Медведева И. 10 основных дыхательных упражнений йоги. – М.: АСТ, 2007. – 28с.
6. Смолякова О.Н. Агни йога о здоровье. – М.: АСТ, 2004. – 128с.
7. Толмачев Н.Г., Рыженко А. Агни йога. В 3-х томах. Справочник. – Харьков: ФОЛИО, 2002. – 720с.

## **Тема 14. Роль физической культуры в профилактике острых респираторных вирусных инфекций и гриппа**

### **План:**

1. Влияние средств физической культуры на механизм повышения резистентности организма к простудным заболеваниям.

2. Основные средства и методы закаливающих процедур с целью предупреждения простудных заболеваний.

3. Точечный массаж и дыхательные упражнения в профилактике ОРВИ и гриппа.

4. Составить индивидуальную программу профилактических мероприятий при ОРВИ.

### **Литература:**

1. Андреев Ю.А. Твоё волшебное дыхание. – Изд. 2-ое.-СПб: Питер, 2007.- 160с.

2. Амосова Т.Ю. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. - М.: Изд-во: РИПОЛ, классик, 2005. - 64с. - (Здоровье и красота).

3. Иванова Н.Н. Лучшие методики дыхания по А.Н Стрельниковой, К.П. Бутейко, цигун. - Изд: 5-ое. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006.-312с.

4. Сорокина О.А., Смирнихина Е.Л. Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции. - СПб.: ИД «Весь», 2004. - 96 с.

5. Йога. 5 минут в день - и вы в отличной форме! - М.:РИПОЛ классик, 2005. - 64с.

## **2.9. КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

### **Тема 1. Основы психологической коррекции**

#### **План:**

1. Понятие «психологическая коррекция».
2. Теоретические вопросы психологической коррекции.
3. Понятие «самовнушаемость».
4. Основные методы психологической коррекции.



5. Психологическая коррекция в спорте.

6. Противопоказания к применению методов психологической коррекции.

### **Литература:**

1. Грановская Р. М. Творчество и преодоление стереотипов. – М, 2004.- 276с.

2. Рассел Б., Рудестам М. Н. Психокоррекция группы: Теория и практика. – М., 2003.- 378с.

3. Кузнецова Л.В. Основы специальной психологии / Л.В. Кузнецова, Л.И. Переслени, Л.И. Солнцева: Учебное пособие.- М.: Академия. Издание 5-е перераб. и доп., 2008.- 480с.

4. Рамендик Д.М. Психологический практикум / Д.М. Рамендик, О.В. Одинцова: Учебное пособие.- М.: Академия, 2008.- 192с.

5. Тутушкина М.К. Современная практическая психология /М.К. Тутушкина, Е.А. Соловьева, О.Б. Годлиник: Учебное пособие.- М.: Академия, 2008.- 432с.

## **Тема 2. «Золотой свет медитации»**

### **План:**

1. История возникновения метода.

2. Механизм действия медитации на организм человека.

3. Стадии медитации.

4. Позы, используемые при проведении медитации.

5. Медитация и спорт.

6. Положительные эффекты применения медитационных приемов.

### **Литература:**

1. Ахмедов Т. И. Медитация: путь к себе. – АСТ, 2005.- 254с.



2. Белов Н. В. Описание книги Йога: Асаны. Чакры. Цепочки. Цигун. Самозащита. Раджа-йога. Медитация: АСТ, 2006.- 255с.
3. Будиловски Дж. Медитация: АСТ, 2006.- 194с.
4. Клемент С. Медитация: активизация сознания и внимания, релаксация: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 336с.
5. Орлофф Дж. Позитивная энергия. Десять надежных рецептов, как превратить усталость, стресс и страх в бодрость, жизнедеятельность и любовь: Вильямс, 2006.- 512с.
6. Ошо. В поисках чудесного. Динамическая медитация. – София, 2003.- 320с.
7. Ошо. Медитация – первая и последняя свобода: Весь, 2006.- 288с.
8. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: Учеб. пособие для вузов СПб.: Питер, 2006.- 218с.
9. Шивананда Джапа-йога. Медитация на Ом. – София, 2003.- 208с.

### **Тема 3. Основы биоэнерготренинга**

#### **План:**

1. Современные представления о биоэнергетике.
2. Энергетическое тело человека: состав, форма, функции.
3. Особенности поглощения, переноса и распределения энергии в организме:
  - 3.1. поглощение энергии кожей;
  - 3.2. перенос и ускорение электронов в каналах;
  - 3.3. распределение энергии в организме.
4. Понятие «биоэнерготренинг». Эффекты воздействия на организм.

#### **Литература:**

1. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. – Институт Общегуманитарных исследований, 2006.- 256с.
2. Мегре Энергия жизни: Диля, 2005.- 224с.

3. Пучко Л. Г. Радиэстетическое познание человека: система самодиагностика, самоисцеление и самопознание человека: АНС, 2006.- 544с.

4. Усова Т. От тела к духу // Книга 1. Физическое и эфирное тела, 2005.- 208с.

5. Хей Луиза Энергия жизни: Олма-Пресс, 2006. – 192с.

#### **Тема 4. Аутогенная тренировка**

##### **План:**

1. История возникновения метода.

2. Механизмы воздействия аутогенной тренировки.

3. Правила усвоения. Принципы аутогенной тренировки.

4. Показания и противопоказания к занятиям.

5. Современные методики психологического воздействия, основанные на аутогенной тренировке.

##### **Литература:**

1. Алексеев А. Психагогика: Союз практической психогигиены и психологии.- М.: «Феникс», 2004.- 325с.

2. Александрова А.А. Аутотренинг.- СПб: Питер, 2007.- 272с.

3. Иванов Ю. М. Йога и психотренинг. Путь к космическому сознанию. – М., 2003. – 287с.

4. Кермани Кей. Аутогенная тренировка. – М.: Эскмо-Пресс, 2002.- 448с.

5. Кермани Кей. Аутогенная тренировка. – М.: Эскмо-Пресс, 2005.- 192с.

6. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. - М.: Попурри, 2004.- 93с.



#### **Тема 5. Влияние стресса на организм человека**

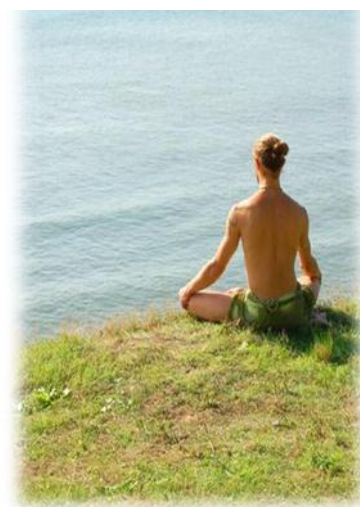
##### **План:**

1. Понятие «стресс» и «стрессоустойчивость».

2. Положительное и отрицательное влияние стресса на организм.
3. Антистрессовая программа:
  - 3.1. Как вести себя в стрессовых ситуациях.
  - 3.2. Как заставить стресс работать на себя.
4. Современные методики борьбы со стрессом.
5. Составить комплекс упражнений для снятия стресса.

### **Литература:**

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии: Речь, 2004.- 166с.
2. Белов Н. В. Как победить стресс: АСТ, 2005.- 94с.
3. Виилма Лууле. Описание книги: «Понимание языка стрессов»:У- Фактория, 2006.- 158с.
4. Джорж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения, преодоление стресса, самопомощь //Социальное здоровье, 2005. – 160с.
5. Завязкин О.В. Как избежать стресс. Изд-во: «Сталкер», 2006.- 318с.
6. Кинан К. Управление стрессом. Изд-во: «Эксмо», 2006.- 80с.
7. Митева И. Ю. Курс управления стрессом. Изд-во: «МарТ», 2005.- 288с.
8. Орлофф Дж. Позитивная энергия. Десять надежных рецептов, как превратить усталость, стресс и страх в бодрость, жизнедеятельность и любовь. Изд-во: «Вильямс», 2006.- 512с.
9. Синельников В.В. Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни. Изд-во: «Центрполиграф», 2006.- 221с.
10. Соколов В. Жизнь без стресса. Изд-во: «София», 2003.- 208с.
11. Ходосова В. 12 способов укротить стресс. Изд-во: «Терра», 2004.- 74с.
12. Щербатых Ю. В. Психология стресса. Изд-во: «Эксмо», 2006.- 254с.



## **Тема 6. Цигун терапия**

### **План:**

1. Краткая история тибетской медицины и основные ее критерии.
2. Цигун терапия (внутренняя или истинная Ци).
3. Маршруты меридианов и их очищение для лечения болезней Цигун терапией.
4. Технические приемы Цигун и эффективность их воздействия.
5. Использование методов Цигун и техника упражнений при конкретном заболевании (по выбору).

### **Литература:**

1. Бадмаев П. А. Тибетская медицина: Феникс, 2004.- 346с.
2. Роуч Геше. Тибетская книга йоги: Открытый мир, 2006.- 463с.
3. Рапгэй Лопсанг. Тибетская книга целительства, 2003.- 282с.

## **Тема 7. «Целительные мудры»**

### **План:**

1. История возникновения метода.
2. Рекомендации по выбору и применению жестов.
3. Методика и эффекты применения жестов.
4. Условия выполнения лечебных жестов.
5. Составить комплекс для психологической коррекции состояния.

### **Литература:**

1. Богачихин Май. Целебные мантры-мудры: Открытый мир, 2007.- 168с.
2. Гоникман. Даосские лечебные жесты. Терапия самоспасения: МСП, 2003.- 208с.
3. Золотарев Ю. Г. Выбор и порядок выполнения исцеляющей мудры. Практические советы. Изд-во: «Диля», 2006.- 96с.



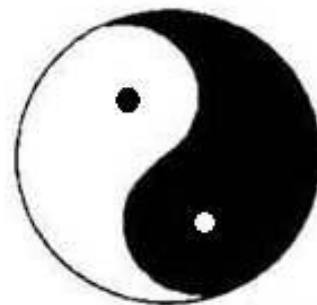
4. Золотарев Ю.Г. Целительные мудры. Практические советы самооздоровления и самоспасения. Опыт применения. – СПб.: «Диля», 2000. - Изд. 2-е, исправ.- 248с.

5. Лил Ту. Внутренний Фен-шуй: мудры и медитации. Изд-во: «Вектор», 2006.- 96с.

6. Лонген Инна. Мудры. Простые жесты здоровья. Изд-во: «Невский проспект», 2006.- 178с.

7. Меско С. Целительные мудры. Изд-во: «Эскимо», 2006.- 84с.

8. Хирши Г. Мудры - йога для пальцев. Изд-во: «АСТ», 2006.- 208с.



## **2. 10. СОВРЕМЕННЫЕ НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПОДДЕРЖАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

### **Тема 1. Водолечение по системе С. Кнейппа**

#### **План:**

1. Исторические корни системы закаливания по С. Кнейппу.
2. Свойства воды, на которых основана методика.
3. Формы и методика проведения закаливания.
4. Эффективность воздействия системы.
5. Показания и противопоказания к использованию закаливания по С. Кнейппу.

#### **Литература:**

1. Александрова В.А. Закаливание, массаж, гимнастика.- СПб: Сова, М.:ЭКСМО, 2003.- 127с.

2. Антонов В.А. Целительные ванны для красоты и здоровья / В. А. Антонов – М.: Гипол классик, 2004.- 190с.



3. Бахман Р.М. Естественное оздоровление по Кнейппу: водолечение (пер. с немецкого)/Р. Бахман, Г. Шлайнкофер.- СПб: Питерпринт, 2004.- 100с.

4. Егоров А.Г. Ключи к здоровью и долголетию. Советы врача/А.Г. Егоров, М.: Прометей, 2003.- 207с.

5. Сонькин В.Д. Как правильно закаливать ребенка /В.Д. Сонькин, И.А. Анохина.- М.: «Вентана-граф», 2003.

6. Фомичев К.М. Феномен учителя Иванова. Комплексная система поэтапного рационального применения известных методик медицины России, Германии, США: Теория и практика /Николай Фомичев-М: Ростов, 2003.- 110с.

## **Тема 2. Оздоровление по методике А. Залманова**

### **План:**

1. Краткая библиографическая справка об авторе и его методе.
2. Понятие о бальнеотерапии, разновидности термотерапии.
3. Скипидарные ванны: методика проведения процедур и эффекты использования.
4. Показания и противопоказания к использованию ванн различного назначения.
5. Методика проведения процедуры принятия ванн и ее особенности в зависимости от возраста, состояния здоровья и самочувствия.

### **Литература:**

1. Белова В. Сила воды: современная оздоровительная методика / Оксана Белова – Ростов: Феникс, 2004.- 315с.

2. Косопов А.П. Грязелечение / А.П. Косопов, В.А. Шашель, Ю.М. Поров. Изд-во: Феникс, 2003.- 283с.

3. Мазур О. Чистка капилляров. Учение Залманова (лечебные ванны, потогонные настои, шлаковыводящая диета). – СПб: Питер, 2000. – 160с.

### **Тема 3. Современные подходы в профилактике различных нарушений опорно-двигательного аппарата**

#### **План:**

1. Основные направления лечебной физической культуры при лечении нарушений опорно-двигательного аппарата.

2. Характеристика различных систем, направленных на оздоровление позвоночника:

а) программа оздоровления позвоночника по П. Бреггу;

б) здоровый позвоночник по системе Йога.

3. Плоскостопие: проблема, механизмы развития и профилактика

а) определение индекса степени плоскостопия;

б) меры, направленные на профилактику и коррекцию уплощения свода стопы.

4. Составить комплекс корригирующих и профилактических упражнений при различной степени плоскостопия (по выбору).

#### **Литература:**

1. Белова Л.Б. Уигун укрепляет кости, позвоночник и суставы/ Людмила Белова-Спб [и др.]. Изд-во: «Питер-прин», 2004.- 184с.

2. Брегг П.С. Позвоночник-ключ к здоровью (перевод)/ Поль брег- М.: ЭСКМО, 2003.- 634с.

3. Верховский Ф.Я. Профилактика и устранение сутулости у студентов на занятиях по физвоспитанию: Учебное пособие /Ф.Я. Верховский, А.И. Киселев- М.: МГТУ, 2002.- 22с.

4. Диллман Э. Здоровые ноги (советы и упражнения) / Эрика Диллман – М.: ЭКСМО, 2002.- 190с.



5. Исправление осанки методом физических упражнений и плаванием: [составитель И.А. Воробьева] – Самара, 2004.- 26с.

6. Кристексен Э. Целебная йога: простые упражнения, побеждающие артрит/ Эллис Кристенсен – М.: ЭКСМО, 2003.- 206с.

7. Мануэль Бойль К. Крепкие мышцы – здоровая спина // Физкультура и спорт.- 2000. –№11.

8. Павлухин В. Мануальная терапия своими руками (при плоскостопии) // Физкультура и спорт.- 2000. –№3. – С.16.

#### **Тема 4. Функциональная музыка – помощник в труде, спорте, лечебно-профилактических целях**

##### **План:**

1. Понятие «функциональная музыка».
2. Влияние музыки на организм человека в целом.
3. Музыка как помощник в процессе физического труда человека на предприятии.
4. Влияние функциональной музыки на спортивные результаты.
5. Функциональная музыка – в учебном процессе.
6. Функциональная музыка – помощник в профилактике и лечении различных болезней.
7. Подобрать фонограмму для занятия определенной направленности.



##### **Литература:**

1. Блаво Р. Исцеление музыкой / Рушель Блаво – Спб. И др.: Питер: Питер-принт, 2003.- 188с.

2. Декер-Фойгт Г. Введение в музыкотерапию [пер. с нем.]/ Г.Декер-Фойгт- Спб и др.: Питер-принт, 2003.- 201с.

3. Красавин О.А. Биолокация, музыка и здоровье: Практ. пособие/ О.А. Красавин- М.: Старклайг, 2004.- 183с.

4. Музыка вместо скальпеля // Комсомольская правда, 2000 (24 марта).

5. Семенова А.И. Искусство творческого самосознания: способы звуковой дыхательной гимнастики/ Алла Семенова; -М.: Макс-Пресс, 2002.- 65с.

6. Хадорин В.И. Потаенная власть голоса: (хождение по мукам) /В. Хадорин – Волгоград, 2005.- 127с.

## **Тема 5. Современные дыхательные системы и дыхательные упражнения**

### **План:**

1. «Пока дышу – надеюсь».
2. Разнообразие систем дыхательных упражнений различного назначения.
3. Физиологические механизмы воздействия определенной дыхательной системы (по выбору).
4. Показания и противопоказания к применению той или иной дыхательной системы или упражнения.
5. Основные (главные) дыхательные упражнения и методика их выполнения (система по выбору).
6. Эффекты воздействия определенной дыхательной системы (по выбору).
7. Составить комплекс дыхательных упражнений, соответственно диагнозу, используя одну или несколько дыхательных систем.

### **Литература:**

1. Буланов Ю. Б. Дыхательная гимнастика/ Доп. Буланова Ю.Б. – Тверь: Тверская обл. типография, 2003.- 472с.

2. Дыхательная гимнастика Стрельниковых [составитель Л. Носова]- М.: Журнал по физ-ре и спорту, 2003.- 173с.

3. Зи Н. Искусство дыхания: шесть простых уроков для достижения успеха, здоровья и процветания: - М.: София, Киев, 2003.- 191с.

4. Кузьмин В.Д. Дыхательная гимнастика при вашей болезни./ В.Д.Кузьмин – Ростов : Баро-пресс, 2004.- 207с.

5. Лавров Н.И. дыхание по Стрельниковой /Н. И. Лавров, 2-е издание – Ростов-на Дону: Феникс, 2003.- 253с.

6. Малахов Г.П. Современные дыхательные методики/ Г.П. Малахов – М.: АСТ; Донецк : Сталкер, 2003. – 253с.

7. Хван Ю. Как дыхание превратить в чудо- лекарство /Юрий Хван – Спб: Прайн-Еврозиак; -М.: ОЛМА – пресс, 2003.- 114с.

## **Тема 6. Современные подходы в применении средств физической культуры в профилактике офтальмологических заболеваний**

### **План:**

1. Введение.
2. Морфо-функциональные изменения, происходящие при заболевании органов зрения.
3. Показания и противопоказания к использованию современных методов лечения данной патологии.
4. Функции современных методов лечения заболевания органов зрения.
5. Эффекты применения различных методов лечения данной патологии.
6. Составить комплекс корригирующих упражнений при определенной патологии органов зрения (по выбору).

### **Литература:**

1. Белова В. Точечный массаж глаз // Будь здоров. – 2000. - №2. – С.78.
2. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и глаза (упражнение для глаз) // Физкультура и спорт.- 2000. –№4. – С.10-11.
3. Как самостоятельно улучшить зрение/ Составитель В.А. Соловьева/ - Спб.: Нева; - М.: ОЛМА-пресс, 2003.- 127с.
4. Каплан Р. Видеть без очков: эффективный метод восстановления зрения[пер. с англ.]/ Роберто Каплан -М.: София, 2004.- 204с.

5. Романовский Б. Лечебный точечный массаж: акупрессура и точки Эрба: прак.рук./Ростов: Феникс, 2003- 201с.

6. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание: Уч. пособие – М.: Б.И., 2002.- 41с.

7. Райт М. Тренинг для глаз/ Мерлин Райт- М.: ЭКСМО, 2003.- 108с.

8. Шувалова В.П. Точечный массаж – Спб: Невский проспект, 2003.- 189с.

9. Шухина М.Б. Будь зрячим без очков: медицина Мухина-[2-е изд. перераб.]- Спб.: Питер, 2003.- 127с.

## **Тема 7. Применение немедикаментозных средств в целях профилактики заболеваний и повышения работоспособности**

### **План:**

1. «Азбука» работоспособности.

2. Парадоксы утомления.

3. Диапазон оптимальной деятельности.

4. Система восстановления работоспособности.

5. Фитотерапия как одно из средств профилактики и повышения работоспособности.

6. Ароматерапия – «запахи диктуют настроение».

7. Ограничения, показания и противопоказания к применению немедикаментозных средств поддержания и повышения работоспособности.

8. Составить индивидуальные рекомендации по использованию немедикаментозных средств.



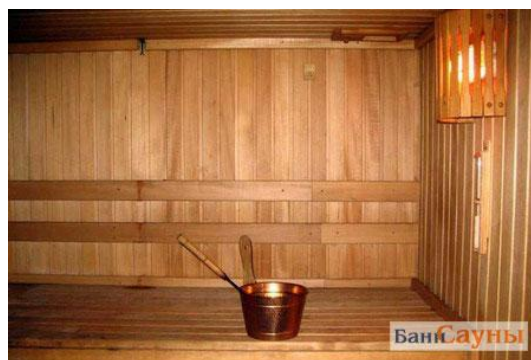
### **Литература:**

1. Буров М. Физиотерапия в домашних условиях / М. Буров.– Ростов: Феникс, 2005.
2. Золотая книга народной медицины: 100000 советов и рецептов нетрадиционной медицины/ [сост. В.А. Миронов] – М.: РИПОЛ Классик, 2004.- 733с.
3. Иванов Ю.М. Энциклопедия исцеления: теория и практика оздоровления души и тела/ Ю.М. Иванов. - М.: Спб: Диля, 2004.- 319с.
4. Иванов В.И. Жизнь без лекарств: исцели себя сам / В.И. Иванов.- М.: ОЛМА- пресс, 2004.- 319с.
5. Мазнев Н.И. Лучшие рецепты народной медицины/ Н.И. Мазнев- М.: Мартин пресс: Тверь : Мартин, 2004.- 349с.
6. Профилактика и лечение заболеваний ароматами: что необходимо знать о лечебных свойствах эфирных масел /[С.С.Солдатченко и др.] - М.: Амрита-Русь, 2004.- 62с.
7. Селлар В. Энциклопедия эфирных масел: [пер. с англ.]/Ванда Селлар – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2004.- 394с.
8. Шеффер М. Практика оригинальной цветочной терапии Баха/ Метхильд Шеффер - Ростов : Феникс, 2005.- 205с.

## **Тема 8. Использование бани в оздоровительных и лечебно-профилактических целях**

### **План:**

1. Введение: что такое баня?
2. Воздействие бани на организм человека.
3. Ограничения и противопоказания к использованию банных процедур.
4. Методика проведения банных процедур оздоровительной и лечебно-профилактической направленности.





5. «Полезные советы» при посещении бани.
6. Первая помощь при несчастных случаях в бане.
7. Составить индивидуальную оздоровительную программу посещения бани.

### **Литература:**

1. Борисова М.Б. Баня вместо лекарства/ М.Б. Борисова – СПб: Весть, 2004- 105с.
2. Все о бане – М.: Лабиринт- пресс, 2003.- 44с.
3. Крымова М.Н. Баня лечит/ Марина Крымова- СПб : Лениздат, 2005.- 316с.
4. Милаш М.Г. Целительная вода / Мария Милаш – М.: Кызыл АСТ; СПб: Сова, 2005.- 125с.
5. Неретин З.Ф. Русская баня- храм здоровья. – Магнитогорск: Издательство Магнитогорского гос. Университета, 2002.- 43с.
6. Неумывакин И.П. Баня: лечебный эффект: мифы и реальность/ И.П. Неумывакин. - М.; СПб: Диля, 2005.- 217с.
7. Пирогов И. О пользе банных процедур/ Илья Пирогов.- М.: Центрполиграф, 2004.- 186с.
8. Русская баня: народные рецепты здоровья и долголетия. – М.: Ковчег, 2005.- 79с.
9. Степанова Е.Е. Баня, сауна: рецепты здоровья / Е.Е. Степанова – М.: ЭКСМО: Донецк: СКИФ, 2004.- 301с.

## **Тема 9. Различные виды массажа – на службе здоровья**

### **План:**

1. Краткая история массажа.
2. Классификация методов и приемов массажа.
3. Виды массажа.
4. Физиологическое действие приемов и методов массажа на организм.

5. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
6. Гигиенические требования и противопоказания к применению массажа.
7. Составить индивидуальный комплекс массажа (вид массажа по выбору).

#### **Литература:**

1. Белая И.А. Лечебная физкультура и массаж / Белая И.А. – М.: Совет. спорт, 2004.
2. Васичкин В.И. Оздоровительный массаж / Владимир Васичкин – СПб: Невская книга.- М.: ЭКСМО-пресс, 2002.- 95с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие для мед. училищ и колледжей / В.А. Епифанов – М.: Геотар-Мед, 2004.- 589с.
4. Латогуз С.И. Руководство по технике массажа и мануальной терапии / Латогуз С.И. – М.: АСТ, Харьков, 2004- 190с.
5. Леонтьев А.В. Все приемы классического массажа.- СПб: Невский проспект, 2005.- 249с.
6. Массаж и ваши болезни: руководство для самостоятельного изучения приемов классического и других видов массажа/ [автор-составитель В.А. Борисов] – М.: Вече, 2004.- 396с.
7. Новая книга по массажу / Люси Лайделл, Сара Томас – М.: Фаир-пресс, 2003.- 215с.
8. Огуй В.О. Классический русский массаж за 15 дней/ В.О Огуй – М.: Ростов: Март, 2004. - 204с.
9. Санри Т. Японский пальцевой массаж/ Т. Санри.- СПб : Вече, 2004.- 211с.

## **2.11. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **Тема 1. Проблемы социальной и физической реабилитации инвалидов в России**

## **План:**

1. Адаптивная физическая культура (цель, задачи и содержание).

2. Эволюция взглядов на оценку состояния ограниченных возможностей человека.

3. Роль и место проблем инвалидов в современной концепции здоровья.

4. Социальная защита инвалидов в законодательстве РФ.

5. Проблемы социальной адаптации инвалидов различных категорий.

6. Современные методики физической реабилитации инвалидов.



## **Литература:**

1. О социальной защите инвалидов в РФ. Федеральный закон РФ от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ. Сборник нормативных правовых актов и инструктивных материалов по медико-социальной экспертизе и реабилитации инвалидов, ч.3, с.7.- СПб., СПБИУВЭК, 2006.- 95с.

2. Толмачёв Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М.: «Советский спорт». – 2004. – 108с.

3. Царик А.В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов / Под ред. А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2000.

4. Чоговадзе А.В. Реабилитация больных и инвалидов в лечебно-профилактических учреждениях /А.В. Чоговадзе, Т.С.Алфёрова, Б.А. Поляев, Г.Е.Иванова // Здоровоохранение. – 1998. - №5. – С.30-33.

5. Шанина Г.Е. Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья лиц с ограниченными возможностями / Г.Е. Шанина // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №1. – С. 56-57.

**Тема 2. История Паралимпийского движения и современное состояние спорта инвалидов**

### **План:**

1. Паралимпийские игры как уникальное общемировое спортивное событие.
2. История возникновения Паралимпиад.
3. Деятельность Российских и международных организаций адаптивной спортивной направленности.
4. Участие российских спортсменов-инвалидов в Паралимпиадах.
5. Современное состояние, проблемы и перспективы спорта инвалидов.

### **Литература:**

1. Абалян А.Г. От Рима – к Пекину. Из истории летних Паралимпийских игр. // Адаптивная физическая культура, 2006. - №4 – С. 26.
2. Евсеев С.П. Зимние Паралимпийские игры: тридцатилетний путь и перспективы // Адаптивная физическая культура, 2006. - №2 – С.9.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры / Л.Кун. – М.: Радуга, 1982. – С.25-35, 86-91.
4. Ладынин И.А. История древнего мира: Восток, Греция, Рим / И.А. Ладынин, А.А.Немировский, С.В.Новиков, В.О.Никитин. – М.: «Эксмо», 2004. – С. 228.
5. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Паралимпийское движение в России на пути к Пекину: проблемы и решения» / Под ред. С.П.Евсеева. – СПбНИИФК. – 2007.
6. Морозова Г.Ф. Специальное олимпийское движение – реальная помощь людям с нарушениями интеллекта // Адаптивная физическая культура, 2002. - №2 – С.18-21.
7. Официальный сайт международного Паралимпийского комитета. Режим доступа: [www.paralimpic.org](http://www.paralimpic.org).
8. Официальный сайт Паралимпийского комитета России. Режим доступа: [www.paralimpic.ru](http://www.paralimpic.ru).

### **Тема 3. Анималотерапия в комплексной реабилитации инвалидов**

#### **План:**

1. Анималотерапия, как метод использования животных в реабилитационных программах.

2. Дельфинотерапия, как один из инновационных методов анималотерапии, при реабилитации детей-инвалидов.



3. Использование иппотерапии в реабилитации людей с ограниченными возможностями.

4. Использование собак-поводырей в реабилитации слепых и слабовидящих.

#### **Литература.**

1. Коновалова Н.Г., Ковалёва С.А., Архипова О.М. Влияние иппотерапии на работу внутренних органов детей, страдающих детским церебральным параличом // Адаптивная физическая культура, 2006. - №3 – С. 61.

2. Дремова Г.В. Комплексное использование иппотерапии и спартианской программы в целях социальной реабилитации и интеграции инвалидов с ДЦП / Дремова Г.В., Соколов П.Л., Столяров В.И. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - вып. 8. - С. 130-174.

3. Лория М.Ш. Медико-биологические основы райдтерапии при диспластическом сколиозе: Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук. - Тбилиси - 2000.

4. Дубровкина Е.В., Раковская М.В., Булгакова М.А., Балбашевская М.Н. Методика зоотерапии в комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями // Дошкольное образование. - М., 2000.- №4.

**Тема 4. Физическая культура и спорт как сфера поддержания здоровья лиц с ограниченными возможностями**

### **План:**

1. Физическая культура инвалидов как понятие.
2. Проблемы в сфере физической культуры инвалидов.
3. Роль физкультурно-оздоровительных мероприятий в социальной реабилитации инвалидов.
4. Современные технологии в физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями.

### **Литература:**

1. Царик А.В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов / Под ред. А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2000.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
3. Шанина Г.Е. Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья лиц с ограниченными возможностями / Г.Е. Шанина // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №1. – С. 56-57.

## **ГЛАВА III**

---

### **УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

Учебно-исследовательская работа (УИРС) студента является составной частью учебного процесса кафедры физической культуры и неотъемлемой частью научно-исследовательской работы, способствует привлечению студентов к исследовательской работе и привитию практических навыков самостоятельной работы.

В связи с ростом количества студентов полностью или временно освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья, эта форма работы необходима и с каждым годом получает все большее распространение.

УИРС включает в себя различные виды работ. Ее планирование осуществляется с учетом основной научной проблемы, разрабатываемой на кафедре. При проведении исследовательской работы студент опирается на методическую помощь преподавателей кафедры физической культуры.

Студентам предлагается работа по следующим направлениям:

1. Самостоятельная работа по определению переносимости физической нагрузки в ходе занятий физической культурой в различных отделениях (основном, специальном, спортивного совершенствования).

2. Участие в качестве соисполнителя межкафедральных и межвузовских научно-исследовательских тем под руководством преподавателей кафедры.

К выполнению учебно-исследовательской работы студенты приступают после тщательного ознакомления с методиками проведения исследований.

Для определения переносимости физической нагрузки студентами используется оперативный контроль, целью которого является экспресс-оценка функционального состояния наблюдаемого «объекта» при занятиях физической культурой и спортом.

Разработанная на кафедре физической культуры и здоровья Волгоградского государственного медицинского университета карта экспресс-анализа переносимости физической нагрузки позволяет достаточно емко, информативно и точно регистрировать исследуемые параметры в течение всего занятия. Карта экспресс-анализа значительно облегчает методику сбора информации об адекватности нагрузки на различных занятиях по физическому воспитанию и служит основанием для определения эффективности конкретного занятия.

Полученные в ходе исследования параметры позволяют также производить разнообразные расчеты и выявлять корреляционные взаимосвязи между ними.

До начала занятия выбирается «объект» (студент (ка)), который будет принимать участие в исследовании. Паспортные данные, полученные в

результате опроса исследуемых студентов, регистрируются в верхней части карты экспресс-анализа (рис. 1). Основной опроса служат и такие вопросы, как самочувствие и жалобы. Если студент отвечает, что самочувствие плохо, то выясняется его причины.

В верхней части карты фиксируются дата, время проведения исследования и определяется вид занятия:

- учебно-тренировочное занятие (указывается учебное отделение);
- учебно-тренировочное занятие (в отделении спортивного совершенствования указывается вид спорта);
- тренировочное занятие (в абонементной группе, с указанием вида спорта).

Если занятия проводятся в специальном учебном отделении или наблюдаемый студент по состоянию здоровья относится к данному отделению, то необходимо указать диагноз (или диагнозы), по которому назначена специальная группа.

#### **Этапы работы по определению интенсивности переносимости нагрузки на занятиях по физическому воспитанию:**

- определение исходных данных;
- определение частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- определение артериального давления (АД);
- определение количества выполненных шагов — движений;
- определение величины ЭКС (электро-кожного сопротивления);
- запись содержания занятия;
- обработка полученных результатов и их анализ;
- определение энергетической стоимости занятия.

#### **Определение исходных данных**

Следующий этап работы - определение исходных данных: частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) в состоянии покоя.



**Определение ЧСС** - один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния. Наибольшее практическое значение имеет артериальный пульс, прощупываемый в области лучевой, височной или сонной артерии. Исследуемый находится в исходном положении стоя. Для определения ЧСС в области лучевой артерии кисть исследуемого охватывают рукой в области лучезапястного сустава так, чтобы большой палец находился на тыльной стороне предплечья, а остальными пальцами (2, 3 и 4-ым) прижимают кожу на передней его поверхности, где четко прощупывается пульсирующая лучевая артерия. Подсчет ЧСС осуществляется за 10 сек. 2-3 раза (до разницы 1 - 2 удара).

В настоящее время для подсчета ЧСС используют современные автоматические «пульс - тестеры» различной модификации, которые позволяют автономно подсчитывать сумму пульса за определенный промежуток времени.

Исходные данные ЧСС фиксируются на карте (рис. 1) крестиком или кружочком в вертикальном столбце на отметке, соответствующей «0» мин по шкале «время занятий». Дискретно, по 5-ти минутным интервалам производится регистрация ЧСС в положении стоя, независимо от вида выполняемых упражнений на занятии с отметкой в карте экспресс-анализа. По окончании занятия результаты дискретных измерений дискретных ЧСС соединяются в линию, тем самым образуя физиологическую кривую переносимости физической нагрузки.

**Волгоградская медицинская академия**  
**Кафедра физического воспитания ВК и ЛФК**  
**КАРТА ЭКСПРЕСС - АНАЛИЗА ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ**  
**НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Студент(ка) Иванов И.И. факультет Фед 3 группа 1 курс  
 Дата 20.04.2009 Самочувствие: хорошее, удовл., плохое  
 (почему)

Жалобы нет  
 (нет или описать подробнее)

Вид занятий учебно-тренировочное  
 Показатели шагомера

	0	800	1151	1526	1631	1728	1813	1890	1917	2073	
АД											
240	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
230	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
220	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
210	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
200	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
190	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
180	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
170	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
160	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
150	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
140	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
130	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
120	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
110	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
100	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
90	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
80	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
70	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
60	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
50	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
40	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
30	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
20	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
0											

частота сердечных сокращений за 10 сек.

Содержание занятия: бег, прыжки, упражнения на выносливость

Сопротивление: \_\_\_\_\_  
 Самочувствие после занятия: хорошее, удовл., плохое  
 Оценка нагрузки: \_\_\_\_\_ описать

Студент: малая, средняя, большая, чрезмерная.  
 Преподаватель: малая, средняя.  
 Заключение до 120 - 20, с 120 - 160 - 65', > 160 - 5'  
 Врач Иванов И.И. Преподаватель Иванов И.И. Студент Иванов И.И.

Определение артериального давления.

Артериальное давление - давление крови в артериях большого круга кровообращения. Величина АД определяется главным образом силой сердечных сокращений, количеством крови, которая выбрасывается при каждом сокращении, сопротивлением, оказываемым току крови стенками кровеносных сосудов.

Для измерения артериального давления применяют различные аппараты (сфигмоманометры, тонометры). Для получения более точных данных необходимо соблюдать ряд правил, при этом сама методика определения АД очень проста. Общепринятым является метод Короткова, основанный на выслушивании тонов. Исследуемый находится в исходном положении сидя. Манжета тонометра должна быть на уровне сердца, а нулевая точка манометра на уровне исследуемой артерии. На обнаженное плечо исследуемого, выше локтя, плотно и ровно накладывают специальную манжету соединенную с тонометром и резиновой грушей. В спущенном состоянии манжета не должна сдавливать подлежащие ткани. При накачивании в манжете создается давление на 20-30 мм.рт.ст. выше того, при котором происходит облитерация радиального пульса. На место, где прощупывается пульс плечевой артерии, ниже манжеты вплотную прикладывают фонендоскоп. Со скоростью 2-3 мм.рт.ст. за одну пульсацию в манжете спускают давление. В момент появления первых отчетливых звуков (ударов) в плечевой артерии (их и называют тонами Короткова) по манометру отмечается систолическое давление. По мере дальнейшего выпуска воздуха из манжеты аппарата продолжают снижать давление до исчезновения ударов. В этот момент и фиксируется диастолическое давление.

Измерение АД необходимо проводить на протяжении всего занятия с интервалом в 10 минут. Показатели АД фиксируются на карте в виде вертикального столбика, где верхняя точка соответствует значениям систолического, а нижняя - диастолического показателя.

Возможно использование современных электронных (автоматических и полуавтоматических) тонометров различных фирм и модификаций.

**Следующим важным фиксируемым параметром является показания шагомера** (количество выполненных шагов-движений). Для их регистрации используется электронные или механические маятниковые шагомеры. Особое значение уделяется правильному (ближе к общему центру тяжести тела) и тщательному закреплению шагомера. Его рекомендуется фиксировать на боковой поверхности брюк тренировочного костюма. Показания шагомера фиксируются по 5-ти минутным интервалам времени занятия и отмечаются в специальной графе в верхней части карты.

В зависимости от целей, задач и объекта исследования карта экспресс-анализа позволяет фиксировать также данные температуры поверхностных групп мышц и величины **электро-кожного сопротивления**. Измеряемые на протяжении всего занятия с интервалом 5-10 минут данные регистрируются в нижней части карты в цифровых значениях в соответствующих строках.

Методика измерения температуры поверхностных групп мышц производится с помощью универсального электротермометра, имеющего датчик определенного назначения (кожный датчик - для измерения температуры в точках открытой поверхности кожи; стержневой датчик - для быстрого измерения температуры поверхности). Выбрав необходимый датчик, проверяют правильность подготовки прибора к началу измерений (согласно инструкции в паспорте). Кожный датчик при кратковременном измерении удерживается на выбранном для исследования участке рукой; при длительных измерениях его следует закреплять резиновым ремнем, прилагаемым в комплекте (при этом необходимо обратить особое внимание на чрезмерное перетягивание поверхности кожи, которое, в свою очередь, может вызвать нарушение режима кровообращения и отразиться на тепловом режиме исследуемого участка). При этом необходимо создать постоянные условия теплообмена датчика с окружающей средой. Отсчет по шкале указателя произ-

водится после достаточной выдержки датчика в контакте со средой, предназначенной для исследования.

Величины электро-кожного сопротивления регистрируется с помощью прибора комбинированного действия (рекомендуется) на участке «рука - рука». Предварительно, студент, проводящий исследование, подробно знакомится с инструкциями по эксплуатации вышеуказанных приборов, проведя серию пробных измерений.

На протяжении всего занятия в нижней части карты ведется краткая запись его содержания за каждый конкретный отрезок времени. Запись содержания производится согласно общепринятым сокращениям:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ под музыку, ОРУ на месте или в движении, ОРУ с предметами (с гантелями, с обручами и т.д.);
- упражнения (упр.), направленные на развитие и совершенствование какого-либо качества;
- упражнения, выполняемые на различных снарядах - «блок упражнений на матах», «блок упражнений на гимнастических скамейках» и т.п.;
- обучение или совершенствование в каком-либо виде спорта - бадминтоне (б/дм), настольно теннисе (н/т), дартсе, волейболе (в/б), баскетболе (б/б).

### **Обработка полученных результатов и их анализ**

После окончания занятий, при подведении его итогов проводится опрос по предложенной схеме. В карту заносятся субъективная оценка нагрузки исследуемого студента и предполагаемая преподавателем. Представленные ответы фиксируются в нижней части карты экспресс-анализа (подчеркиваются или обводятся). При определении субъективной оценки нагрузки, кроме предложенных вариантов ответов, допустимо их уточнение, например:

- а) «средняя в сторону большой»;
- б) «средняя в сторону малой».

Студент-исследователь проводит заключительную работу по обработке полученного материала, которая сводится к окончательному оформлению карты переносимости нагрузки и ее анализа.

Для удобств анализа физиологической кривой занятия карта поделена на три зоны интенсивности нагрузки по ЧСС. Обработка полученного материала позволяет определить интенсивность нагрузки по зонам мощности (по ЧСС) и длительность (время) работы в той или иной зоне:

- 1 зона- до 130 уд/мин;
- 2 зона - от 130 до 160 уд/мин;
- 3 зона - свыше 160 уд/мин.

Все данные фиксируются в строке «заключение».

Заключение по анализу интенсивности и переносимости нагрузки предлагается для обсуждения преподавателям при подведении итогов занятия.

Энергетическая стоимость выполняемых физических упражнений оценивается с использованием разработанной таблицы (таблица 1), где определение значений ЧСС соответствует конкретным энерготратам (в килокалориях).

В отличие от имеющихся способов врачебно-педагогического наблюдения, где основным критерием является анализ изменения пульса в ходе учебно-тренировочного занятия, предлагается методика для расчета нетрадиционных показателей.

Энерготраты регистрируются в сводной таблице для расчета интенсивности нагрузки на занятиях по физическому воспитанию и рассчитываются для каждого 5-ти минутного отрезка, части занятия и всего занятия в целом.

Кроме выше описанной методики экспресс-диагностики при выполнении учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы используются многообразные, доступные и простые тесты и методы оценки состояния здоровья и работоспособности в процессе занятий физической

культуры и спортом, такие как: вегетативный индекс по Кердо; ортостатическая проба; теппинг-тест; определение точности мышечных усилий; проба Генчи, Штанге; определение величины ЖЕЛ.

Таблица 1.

**Энергетическая стоимость выполняемых физических упражнений (по ЧСС)**

ЧСС уд/мин	ккал	ЧСС уд/мин	ккал	ЧСС уд/мин	ккал	ЧСС уд/мин	ккал	ЧСС уд/мин	ккал
62	0,2	86	3,2	110	6,1	134	9,2	158	12,4
64	0,5	88	3,5	112	6,3	136	9,5	160	12,5
66	0,7	90	3,8	114	6,6	138	9,7	162	12,8
68	1,1	92	4,0	116	6,8	140	10,0	164	13,0
70	1,3	94	4,2	118	7,1	142	10,5	166	13,3
72	1,5	96	4,5	120	7,5	144	10,7	168	13,5
74	1,8	98	4,7	122	7,7	146	11,0	170	13,7
76	2,0	100	5,0	124	8,0	148	11,2	172	14,0
78	2,3	102	5,2	126	8,2	150	11,5	174	14,2
80	2,5	104	5,5	128	8,5	152	11,7	176	14,5
82	2,8	106	5,7	130	8,7	154	12,0	178	14,8
84	3,0	108	5,9	132	9,0	156	12,2	180	15,0

Заключительным этапом УИРС является отчет о проделанной работе:

- написание обобщающего отчета, где суммированы все проведенные исследования (см. Приложение);
- выступление с докладом на студенческой конференции о проделанной работе и ее результатах.

Таблица 2.

**Таблица для расчета интенсивности нагрузки на занятиях по физической культуре**

Содержание занятий	Хронометраж по 5 мин.	ЧСС	Пульс за 5 мин.	Кол-во шагов за 5 мин.	Показатели интенсивности нагрузки
	0				1. Суммарный пульс покоя

	5				
	10				2. Пульсовая стоимость всего занятия _____
	15				
	20				3. Рабочая пульсовая стоимость _____
	25				
	30				4. Процент прироста пульсовой стоимости всего занятия к суммарному пульсу покоя _____
	35				
	40				5. Средняя пульсовая стоимость 1 мин. занятия _____
	45				
	50				6. Средняя рабочая пульсовая стоимость 1 мин. занятия _____
	55				
	60				7. Энергетическая стоимость всего занятия _____
	65				
	70				8. Энергетическая стоимость 1 мин. занятия _____
	75				
	80				9. Общее количество шагов за занятие _____
	85				
	90				10. Среднее количество шагов за 1 мин. _____
					11. Средняя пульсовая стоимость 1 шага _____

### Формулы расчёта:

1. Суммарный пульс покоя = ЧСС в покое умножить на продолжительность занятия (90 мин).
2. PS всего занятия =  $\sum$  ЧСС .
3. Рабочая PS всего занятия = из PS всего занятия вычесть суммарный пульс покоя.
4. Процент прироста PS всего занятия к суммарному пульсу покоя = суммарный пульс покоя умножить на 100 и разделить на PS всего занятия.
5. Средняя PS за 1 мин занятия = PS всего занятия/ продолжительность занятия (90).



6. Средняя рабочая PS 1 мин занятия = рабочая PS всего занятия/ продолжительность занятия (90).
7. Энергетическая стоимость всего занятия =  $\sum$  энерготраты за 90 мин.
8. Энергетическая стоимость 1 мин занятия = №7/ продолжительность занятия (90).
9. Показатели шагомера.
10. Среднее количество шагов за 1 мин = общее количество шагов за занятие/ продолжительность занятия (90).
11. Средняя PS 1 шага = средняя пульсовая стоимость за 1 мин занятия/ среднее количество шагов за 1 мин.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

---

### Пример отчёта по выполнению УИРС

#### «Расчёт интенсивности нагрузки на занятиях по физической культуре»

Целью исследования является оценка толерантности студентов к нагрузкам занятий по физической культуре. Достижение цели реализуется в решении следующих задач, определить:

1. Суммарный пульс покоя (пульс покоя умноженный на общую продолжительность занятия).
2. Пульсовую стоимость всего занятия (количество систолических выбросов за общую продолжительность занятия).
3. Рабочую пульсовую стоимость занятия (разница показателей пульсовой стоимости всего занятия и суммарного пульса покоя).
4. Энергетическую стоимость всего занятия.
5. Объем движений в ходе занятия.

В исследованиях, проводимых в первом семестре 2008-2009 уч. года, приняли участие 10 студенток I курса лечебного факультета основного учебного отделения.

Регистрация интересующих нас параметров проводилась на учебных занятиях с использованием: карты экспресс-анализа интенсивности нагрузки, секундомера, тонометра и прибора для определения объема движений (шагомер). Кроме того, принималась во внимание субъективная оценка

переносимости нагрузки. Расчеты проводились с применением таблицы для расчета интенсивности нагрузки и таблицы энергетической стоимости выполняемых физических упражнений по ЧСС.

В таблице представлены расчеты по итоговому графику средних данных переносимости нагрузки студентками лечебного факультета:

**Таблица расчета интенсивности нагрузки  
на занятиях по физической культуре**

Содержание занятий	Хронометраж по 5 мин.	ЧСС за 1 мин	Пульс за 5 мин.	Кол-во шагов за 5 мин.	Показатели интенсивности нагрузки
Построение	0	78	78x5 =390	0	<b>5. Суммарный пульс покоя <u>7020</u></b> <b>6. Пульсовая стоимость всего занятия <u>12570</u></b> <b>7. Рабочая пульсовая стоимость <u>5550</u></b> <b>8. Процент прироста пульсовой стоимости всего занятия к суммарному пульсу покоя <u>55,8%</u></b> <b>5. Средняя пульсовая стоимость 1 мин. занятия <u>139,6 уд/мин.</u></b> <b>6. Средняя рабочая</b>
ОРУ в ходьбе	5	90	450		
Бег	10	150	750	800	
Разминка	15	168	840		
	20	156	780	1131	
	25	150	750		
Волейбол: -упражнения в парах;	30	150	750	1526	
	35	156	780		
	40	144	720	1631	

-упражнения через сетку; -учебная игра.	45	150	750		пульсовая стоимость 1 мин. занятия <b><u>61,1 уд/мин.</u></b> 7. Энергетическая стоимость всего занятия <b><u>417 ккал.</u></b>
	50	144	720	1728	
	55	144	720		
	60	144	720	1813	
Перестроение. Силовые упражнения (пресс, спина)	65	138	690		8. Энергетическая стоимость 1 мин. занятия <b><u>4,6 ккал.</u></b>
	70	132	660	1890	
	75	126	630		
Релаксация	80	114	570	1917	9. Общее количество шагов за Занятие <b><u>2073</u></b>
Построение. Подведение итогов занятия	85	96	480		10. Среднее количество шагов за 1 мин. <b><u>23</u></b> 11. Средняя пульсовая стоимость 1 шага <b><u>6,0</u></b>
	90	84	420	2073	

### Формулы расчёта:

1. Суммарный пульс покоя =  $78 \times 90 = 7020$
2. PS всего занятия =  $390+450+750+\dots+420 = 12570$
3. Рабочая PS всего занятия =  $12570 - 7020 = 5550$ .
4. Процент прироста PS всего занятия к суммарному пульсу покоя =  $(7020 \times 100) / 12570 = 55,8\%$

5. Средняя PS за 1 мин занятия =  $12570 / 90 = 139,6$
6. Средняя рабочая PS 1 мин занятия =  $5550 / 90 = 61,1$ .
7. Энергетическая стоимость всего занятия = (по таблице определить калории затраченные при определенном пульсе)  
 $2,3+3,8+4,5+10,7+10,7+10,7+9,4+9,0+8,2+6,6+4,5+3,0 = 83,4 \times 5$  (мин) = 417 (ккал)
8. Энергетическая стоимость 1 мин занятия =  $417 / 90 = 4,6$  ккал.
9. 2073 шага-движения.
10. Среднее количество шагов за 1 мин =  $2073 / 90 = 23$ .
11. Средняя PS 1 шага =  $139,6 / 23 = 6,0$ .

**Студентки выполняли работу в зонах:**

- до 120 ударов в минуту – 20 минут;
- 120 -160 ударов в минуту – 65 минут;
- свыше 160 ударов в минуту – 5 минут.

**Самочувствие** до и после занятия всеми студентками оценивалось как «хорошее».

Студентки оценили нагрузку на занятии как «среднюю в сторону большой», преподаватель – как «среднюю».

Наиболее нагрузочной для студенток была подготовительная часть, кроссовая подготовка.

Студентка

лечебного фак-та,

1 курса, 1 группы

И.И. Иванова