

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации
Кафедра физической культуры и здоровья

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Проректор по учебной работе

профессор _____ В. Б. Мандриков

Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура»

Для специальности 201000 – «Биотехнические системы и технологии»

Квалификация – бакалавр

Факультет: медико-биологический

Кафедра физической культуры и здоровья

Курс – I - III

Семестр – I-VI

Форма обучения – очная

Практические занятия – 400 часов

Зачет - VI семестр

Всего – 400 часов

Волгоград, 2011

Разработчики программы:

заведующий кафедрой, д.п.н., профессор	_____	Мандриков В.Б.
доцент кафедры, к.б.н.	_____	Неумоин В.В.
старший преподаватель кафедры, к.б.н.	_____	Ушакова И.А.
старший преподаватель кафедры, к.б.н.	_____	Мицулина М.П.
старший преподаватель кафедры, к.с.н.	_____	Замятина Н.В.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья. Протокол № 7 от « 29 » октября 2011 г.

Заведующий кафедрой физической культуры
и здоровья, д.п.н., профессор _____ В.Б. Мандриков

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» согласована учебно-методической комиссией медико-биологического факультета ВолгГМУ.

Протокол № _____ « _____ » _____ 2011 г.

Председатель УМК,
декан медико-биологического
факультета ВолгГМУ
профессор _____ Г.П. Дудченко

Внешняя рецензия дана:

зав. кафедрой физической культуры Саратовского государственного медицинского университета им. В.И. Разумовского, к.м.н., профессором В.Ф. Репиным;
зав. кафедрой физической культуры, ВК и ЛФК Ростовского государственного медицинского университета, д.м.н., профессором Е.В. Харламовым.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» согласована с научной фундаментальной библиотекой ВолгГМУ.

Зав. библиотекой _____ В.В. Долгова.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» утверждена на заседании Центрального методического Совета Волгоградского государственного медицинского университета. Протокол № _____ от « ____ » _____ 2011 г

Председатель ЦМС, профессор _____ В.Б. Мандриков

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) **201000 «Биотехнические системы и технологии»** с учетом рекомендаций Примерной основной образовательной программы ВПО и Примерной учебной программы дисциплины (2011 г.)

В основу разработки Рабочей программы по физической культуре положены: Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) **201000 «Биотехнические системы и технологии»** утвержденным Министерством образования и науки РФ «22» декабря 2009 г. № 806.

ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ - формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности будущего бакалавра.

Задачи дисциплины:

- Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать основные физические, прикладные психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности бакалавра, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- Выбатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- Сформировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности.
- Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей специалиста для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности.
- Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
- Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.
- Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий, как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения студентами достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки специалиста
- Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий, как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения студентами

достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП: РАЗДЕЛ Б-4.

Междисциплинарные связи дисциплины «Физическая культура»:

1. Нормальная физиология: физиологические закономерности спортивной тренировки. Основные физиологические константы юных спортсменов различных специальностей. Энергозатраты организма при занятиях спортом.

2. Физическая реабилитация и спортивная медицина: профилактика спортивных травм и повреждений. Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями. История развития, роль, классификация, последствия применения допингов и стимуляторов в спорте и массовой физической культуре.

3. Гигиена: гигиенические нормы и требования к инвентарю и помещениям при занятиях физической культурой спортом. Питание при занятиях физическими упражнениями различной направленности.

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ – БИОЛОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ И ТЕХНОЛОГИИ

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (400 академических часов)

Виды учебной работы	Всего часов/ зач. ед.	Курс /семестры					
		1		2		3	
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия	400 (2 зач. ед.)	72	72	56	72	56	72
В том числе:							
Лекционные*							
Практические	376	68	68	52	68	52	68
Методико-практические**							
Контрольные	24	4	4	4	4	4	4

*Примечание: Лекционные занятия проводятся в рамках практических занятий, по учебному расписанию.

**Примечание: Методико-практические занятия проводятся в рамках практических занятий по учебному расписанию.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»:

- способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-16).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- Историю развития физической культуры и спорта в России.
- Возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся.
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
- Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
- Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Роль физической культуры в научной организации труда. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.
- Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.
- Правила составления профессиограммы для будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом возраста и двигательных навыков.
- Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
- Выполнить простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- Использовать правильную терминологию основ судейства спортивных соревнований и подвижных игр.
- Составить программу профессионально-прикладной физической подготовки клинического психолога.
- Использовать приобретенные знания двигательные умения и навыки для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья населения; подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; деятельности по формированию здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть:

- Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности биотехнолога.
- Методами совершенствования физических качеств.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по освоению дисциплины «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии, принципы, способы и методы формирования компетенций:

Традиционные формы и методы обучения по разделам программы

1. Теоретический раздел:

- лекция визуализация (просмотр видеофильмов, мультимедийные презентации);
- традиционная лекция;
- проблемная лекция;
- электив по современным оздоровительным и двигательным системам.

2. Методико-практический раздел:

- методическое занятие;
- демонстрация практических навыков, полученных на методическом занятии;
- сюжетно-ролевые игры;
- составление и проведение индивидуальных комплексов по развитию различных двигательных качеств;
- судейская практика.

3. Практический раздел:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки;
- словесные методы (методы: рассказа, описания, объяснения, команды, распоряжения, указания, разбора, замечания, словесной оценки);
- сенсорные методы;
- зрительные методы;
- слуховой (звуковой) метод.

4. Внеучебная работа студента:

- участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- самоподготовка;
- работа с интернет-ресурсами;
- написание рефератов.

5. Научно-исследовательская работа студента.

Педагогические принципы, используемые на учебно-тренировочных, методико-практических и теоретических занятиях: принцип сознательности и активности; наглядности; доступности; систематичности; динамичности.

Активные и интерактивные формы проведения занятий:

1. Курсовые, межкурсовые и межфакультетские лично-командные соревнования по изучаемым видам спорта на учебно-тренировочных занятиях;
2. Компьютерное тестирование теоретического материала;
3. Ролевые игры в процессе оценки знаний и умений полученных на методико-практических занятиях;
4. Круглые столы в учебное и внеучебное время по вопросам и проблемам формирования здорового образа жизни персонально и среди различных слоев общества.
5. Встречи с олимпийскими чемпионами, проживающими в Волгоградской области.

ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Проведение на практических занятиях педагогического тестирования физической подготовленности, функционального состояния и психо - физиологических качеств организма студентов. Тестирование практических навыков и умений техники двигательной активности основных видов спорта. Оценка усвоения теоретических знаний в форме: индивидуального или группового опроса и письменного тестирования.

Количественная и качественная оценка выполнения студентом программы по предмету в ходе семестровой и годовой аттестации определяется в соответствии с «Положением о балльно-рейтинговой системе оценки ГБОУ ВПО ВолгГМУ Минздравсоцразвития России», утвержденной приказом ректора № 4 от 28.05. 2007 г.

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА В ОЦЕНКЕ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общие положения

Принцип набора баллов по дисциплине «Физическая культура» студентами - накопительно-бонусный.

1. Все студенты, получившие зачёт, независимо от текущих академических задолженностей и времени его проставления набирают **61 балл**.

2. Студенты, выполняющие все требования государственной программы в срок и по расписанию кафедры, получают дополнительные баллы.

3. Студенты, принимающие активное участие в спортивно - массовой работе, научно - методической и исследовательской деятельности в рамках университета и на других уровнях, получают премиальные баллы.

4. По результатам семестра кафедра составляет представления в деканаты на студентов, достойно защищающих честь университета в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях городского, областного и другого масштаба для формирования у данных студентов бонусных баллов на курсе (Ркс).

5. В целях стимулирования регулярной и целенаправленной двигательной активности студентов администрация ВолгГМУ находит возможности морального и материального поощрения.

По итогам учебного года определяются: 6 лучших студентов выпускного курса по предмету от каждого факультета – 3 юноши и 3 девушки.

Бонусы за основные разделы государственной программы		
1.	Своевременное прохождение медицинского обследования по расписанию кафедры	1 балл
2.	Посещаемость:	
	100% посещаемость занятий	4 балла
	2-4 часа пропущенных занятий	3 балла
3.	Теоретический раздел:	
	«удовлетворительно»	3 балла
	«хорошо»	4 балла
	«отлично»	5 баллов
<i>За теоретический раздел в зачет идет среднее значение набранной суммы баллов по всем лекционным и методико-практическим занятиям, рассчитанное до сотых долей.</i>		
4	Тестирование физической подготовленности:	
Премиальные баллы начисляются в размере удвоенного среднего значения показателей физической подготовки по результатам 6 или 7 контрольных тестов соответственно в осеннем семестре и в весеннем семестре, рассчитанного до сотых долей.		
5.	Тестирование функционального состояния студентов СУО:	

Премияльные баллы начисляются в размере удвоенного среднего значения, показателей функционального состояния по результатам 10 тестов и проб, рассчитанных до сотых долей. В осеннем и весеннем семестре на 1 курсе, в весеннем семестре на 2, 3, 4 курсах. В осеннем семестре на 2, 3, 4 курсах данный показатель переносится с предыдущего весеннего семестра.

6.	Отдых в спортивно-оздоровительном лагере ВолгГМУ (учитывается в осеннем семестре, по представлению преподавателей кафедры)	3 балла				
7.	Судейство соревнований (за 1 соревнование)	1 балл				
Бонусы за участие в спортивно-массовой работе						
8.	Тренировки в спортивных секциях ВолгГМУ (сборные команды)	5 баллов				
9.	Тренировки в оздоровительных группах	4 балла				
10.	День «Здоровья»	1 балл				
11.	Участие в вузовских соревнованиях: (за одно выступление):					
	на курсе	1 балл				
	в общежитии	2 балла				
	на факультете	3 балла				
12.	Соревнования различного уровня:	Участие	Место			
I			II	III		
		межвузовские	5 баллов	7 б	6 б	5 б
		городские	4 балла	7 б	6 б	5 б
		областные	4 балла	7 б	6 б	5 б
		региональные	5 баллов	8 б	7 б	6 б
		российские	10 баллов	9 б	8 б	7 б
международные	15 баллов	10 б	9 б	8 б		
13.	Выполнение спортивных разрядов:					
	Мастер спорта РФ	15 баллов				
	Кандидат в мастера спорта РФ	10 баллов				
	1-ый спортивный разряд	8 баллов				

	массовые разряды	3 балла
Бонусы за научно–исследовательскую и методическую работу		
14.	Написание реферата:	
	«удовлетворительно»	3 балла
	«хорошо»	4 балла
	«отлично»	5 баллов
15.	Публикация статьи в сборник:	
	внутривузовский	2 балла
	городской	3 балла
	областной	4 балла
	региональный	5 баллов
	международный	6 баллов
16.	Выступление на конференции (с докладом, с подготовкой презентации):	
	внутривузовской	5 баллов
	городская	6 баллов
	областная	7 баллов
	региональная	8 баллов
	международная	10 баллов
17.	Участие в конференции (без доклада):	1 балл
18..	Посещение элективного курса с проставлением зачёта	3 балла

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Теоретический раздел программы по физической культуре представлен 12 темами по вопросам формирования здорового образа жизни, первичной профилактики различного рода заболеваний средствами нетрадиционной физической культуры.

Календарно-тематический план лекций по физической культуре для студентов I–III курсов

№	Дата проведения	Наименование темы лекции	Кол-во часов
---	-----------------	--------------------------	--------------

1	I курс	1 семестр	Физическая культура и спорт в России.	2
2			Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России.	2
3		2 семестр	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2
4			Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
5	II курс	3 семестр	Естественно-научные основы физического воспитания	2
6			Медико-биологические основы спортивной тренировки	2
7		4 семестр	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека	2
8			Первая помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов	2
9		5 семестр	Гигиенические основы физического воспитания. Часть 1: Технические средства и тренажеры на службе здоровья	2
10			Гигиенические основы физического воспитания. Часть 2: Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности	2
11		6 семестр	Допинги и стимуляторы в спорте	2
12			Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе	2

I КУРС

Тема 1. Физическая культура и спорт России - 2 часа

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, состояние здоровья нации, история физической культуры.

Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Материально-техническое и кадровое обеспечение физической культуры и спорта в РФ. Состояние здоровья и физическая подготовленность учащейся молодежи России. Основные социально-демографические показатели жизни россиян. Количество жителей, активно занимающихся спортом в России и за рубежом. Экологическая обстановка в России. Перспективы развития сферы ФКиС в РФ. основополагающие документы в области физической культуры и спорта. Формы руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации. Основные понятия физического воспитания: «физическая культура», «физическое воспитание». Структура управления физической культурой и спортом в РФ. Государственные и общественные формы руководства физической культурой и спортом в России. Решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Тема 2. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России -2 часа

Ключевые слова: здоровье молодежи, государственная программа для медицинских вузов, формы руководства физической культурой и спортом, учебная и внеучебная работа, спортклуб.

История университетского спорта. Физическое воспитание в вузах России. Цели и задачи физического воспитания в медицинских и фармацевтических вузах. Организация и руководство физическим воспитанием в вузах. Построение курса физического воспитания. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-

массовая работа. Деятельность спортивного клуба. Организационные формы работы. Спортивное движение и традиции вуза. Спорт в медицинских и фармацевтических вузах страны. Роль выпускников медицинских и фармацевтических вузов в развитии массового физкультурного движения в стране. Профессионально-прикладная особенность физического воспитания в медицинских и фармацевтических вузах.

Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности - 2 часа

Ключевые слова: социальное здоровье студентов, умственная работоспособность, умственное утомление и усталость, условия высокой продуктивности учебного труда, оптимальная двигательная активность, самостоятельные занятия.

Особенности организации учебного труда и жизнедеятельности студентов. Основные психофизиологические характеристики, условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Факторы, влияющие на психофизическое состояние студентов. Периодичность ритмических процессов в организме человека. Закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Элементы научной организации умственного труда.

Тема 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности – 2 часа

Ключевые слова: двигательный режим, продуктивность учебного труда, психоэмоциональное состояние, функциональное состояние.

Оптимальный двигательный режим людей различных профессий. Условия повышения продуктивности учебного труда студентов и повышения работоспособности во время активного отдыха. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости.

II КУРС

Тема 5. Естественнo – научные основы физического воспитания -2 часа

Ключевые слова: экология здоровья, биохимическая адаптация, физиологическая адаптация, двигательная функция, перетренированность, устойчивость к стрессовым воздействиям.

Организм человека как единая биологическая система. Экология здоровья и условия для физического развития. Двигательная активность как фактор взаимодействия организма человека с окружающей средой. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ и энергия, кровь и кровообращение, дыхание и газообмен, другие внутренние органы и системы, опорно-двигательный аппарат, регуляция деятельности организма). Двигательная функция и ее влияние на повышение устойчивости организма к различным условиям окружающей среды. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым состояниям, гиподинамией, гипоксии, проникающей радиации, токсическим веществам и вредным воздействиям.

Тема 6. Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки– 2 часа

Ключевые слова: физические качества, физиология мышечной деятельности, классификация физических упражнений, методические принципы спортивной тренировки, планирование, виды контроля.

Спорт в системе физического воспитания России. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена: физическая, механическая, тактическая, психологическая, теоретическая. Физиологические характеристики разных видов мышечной деятельности. Приобретение, сохранение и утрата спортивной формы. Основные методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений. Особенности планирования спортивной тренировки в условиях вуза. Построение одного тренировочного занятия. Занятия отдельных его компонентов: вводный, подготовительный, основной и заключительный этапы. Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов. Взаимосвязь системы спортивных соревнований и системы подготовки спортсменов. Организация контроля в спортивной тренировке. Педагогический, врачебный, научный контроль и самоконтроль спортсменов.

Тема 7. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма– 2 часа

Ключевые слова: жизнеобеспечивающие системы организма, методы тестирования, физическая работоспособность, контроль и самоконтроль.

Цели и задачи контроля и самоконтроля за основными жизнеобеспечивающими системами организма. Физиологические закономерности на которых основываются простейшие методы тестирования. Определение физической работоспособности: PWC 170, степ-тест, велоэргометрия. Методика тестирования системы дыхания, ССС, состояния вестибулярного аппарата, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата. Анализ факторов, физической подготовленности и функционального состояния, в наибольшей степени влияющих на профессиональную деятельность бравра. Особенности контроля за основными жизнеобеспечивающими системами организма занимающихся.

Тема 8. Первая помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов– 2 часа

Ключевые слова: спортивные травмы, медицинская помощь, неотложная помощь, манипуляции, диагностика.

Спортивные травмы могут случиться во время спортивной активности. Наиболее распространенные среди них — это ушибы, вывихи, царапины, кровотечения, переломы, тепловые и солнечные удары. Причиной травмы может стать несоблюдение правил техники безопасности, некачественный инвентарь и спортивные сооружения и др. Поэтому необходимо знать основные правила оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи во время кровотечения. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах и растяжениях. Оказание первой доврачебной помощи при переломах. Оказание первой доврачебной помощи в случаях солнечного и теплового удара и др. факторов.

III КУРС

Тема 9. Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Часть 1: Технические средства и тренажёры на службе здоровья – 2 часа

Ключевые слова: технические средства, дозировка физических нагрузок, методы оценки, компьютерные технологии.

Использование технических средств и тренажёров для массовых занятий оздоровительной физической культурой. Влияние занятий с использованием тренажёрной техники на различные органы и системы организма. Типовой центр «Здоровье» и его структура. Оптимальный объём нагрузки или нормирование физических нагрузок при работе на тренажёрах. Показания и противопоказания к занятиям на тренажёрах. Методы оценки физических кондиций человека. Особенности нормирования физических нагрузок при работе с занимающимися различных возрастных групп.

Тема 10. Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Часть 2: Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности – 2 часа

Ключевые слова: гидропроцедуры, искусственное ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, факторы природы, методы закаливания, аутотренинг, реабилитация, самоконтроль.

Принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте. Адаптация организма к физическим и нервным напряжениям. Изменение организма и утомление. Сочетание утомления и восстановления. Основы восстановления функций и тренированности организма. Предупреждение нежелательных последствий тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочный эффект. Педагогические средства. Педагогические средства - основные в системе восстановления как самой тренировки, так и режима спортсмена. Индивидуализация процесса тренировки и оптимизация воздействия отдельного тренировочного занятия. Гигиенические средства. Естественные процессы восстановления (воздушная среда, климатические и погодные условия, спортивные сооружения, одежда, суточный режим, закаленность, питание и др.) Физические средства. Факторы природы - солнце, воздух, вода, земля, магнетизм, электричество в их естественном и искусственном преобразованном виде и использование в лечебных и профилактических целях. Восстановительный массаж. Средства борьбы с утомлением и повышения работоспособности. Влияние массажа на общее состояние организма. Основные задачи восстановительного массажа. Самомассаж. Мази, разогревающие и лечебные растирки. Фармакологические средства адаптации и ускорения восстановительных процессов. Задачи спортивной фармакологии. Основные требования к применяемым соединениям, принципы использования фарм. средств. Ароматические вещества. Естественные натуростимуляторы. Традиционные и нетрадиционные средства восстановления. Витамины. Психологические средства и методы восстановления. Аутотренинг. Саморегуляция. Идиомоторика. Медицинская реабилитация - восстановление работоспособности и тренированности. Система реабилитации, ее содержание, средства и дозировка. Контроль, самоконтроль и коррекция.

Тема 11. Допинги и стимуляторы в спорте - 2 часа

Ключевые слова: допинг, классификация допингов, механизмы патологического воздействия, альтернатива допингам, допинг-контроль, методы анализа, санкции.

Допинг. Определение допинга, МОК. Допинги как медицинские средства и лекарства. Их роль в повышении работоспособности и опасности для здоровья спортсменов. Медицинская комиссия МОК в 1971 г. Отнесла к допингам следующие 6 групп веществ: психомоторные стимуляторы, симпатомиметические амины, стимуляторы ЦНС, анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства, специфические виды допингов. Допинги как стимуляторы. Действие препаратов на организм и функциональные показатели (снятие охранительного торможения и подавление чувства усталости). Влияние анаболических стероидов на женский организм. Специфические побочные действия применения стероидов. Альтернатива допингу. Первый официально проведенный антидопинговый контроль (Олимпиада 1968 г.). Контроль полового различия. Допинг-контроль: системы и методы анализа. Антидопинговые скандалы на крупнейших соревнованиях. Меры наказания.

Тема 12. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе - 2 часа

Ключевые слова: фактор риска, экзогенные факторы, экология, радиационное облучение, вредные привычки, инфекционные заболевания, стресс, меры профилактики.

Эндозкология и физическая культура. Воздействие экзогенных экологонегативных факторов на занимающихся физическими упражнениями. Требования к территориям на ко-

торых проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия. Вредные привычки и борьба с ними. Радиационное облучение – как экологонегативный фактор. Экспортное градостроительство.

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС

Будущие специалисты-медики должны в стенах вуза не только систематически заниматься физической культурой и спортом, но и приобретать навыки в успешной организации массовой оздоровительной работы в коллективах ЛПИ. Широко и активно использовать физическую культуру и спорт в системе научной организации труда с учетом будущей профессии.

На кафедре физического культуры и здоровья Волгоградского государственного медицинского университета в течение ряда лет разработана и активно используется в учебном процессе авторская программа элективного курса по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов. Материал лекций-бесед является дополнением к основному теоретическому разделу программы по предмету «Физическое воспитание».

Элективный курс представлен 20 темами, рассчитанными для студентов 2-3 курсов медицинских и фармацевтических факультетов. Содержание лекций-бесед включает специальную информацию о современных подходах в профилактике и лечении заболеваний различными методами и средствами физической культуры, о двигательном режиме как составляющей части здорового образа жизни.

Элективный курс выполняет следующие функции: информационную (передает иностранным студентам специальный учебный материал), мировоззренческую (формирует физическую культуру личности будущего врача), методическую (осуществляет руководство деятельностью студентов).

ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ «ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ»

№ п/п	Темы лекций для студентов II курса	Кол-во Часов
1.	Валеология – наука о здоровье	2
2.	Современные подходы к закаливанию	2
3.	Целительные мудры	2
4.	Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе	2
5.	Использование сауны и бани в оздоровительных и лечебно-профилактических целях	2
6.	Современные методы оценки функционального состояния человека	2
7.	Идеальный вес, идеальная фигура	2
8.	Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при беременности	2
9.	Апитерапия	2
10.	От массовости - к мастерству	2
	Темы лекций для студентов III курса	
1.	Использование метода биологической обратной связи в медицине и спорте	2
2.	Функциональная музыка – помощник в учебе, работе, спорте, профилактике и лечении заболеваний	2
3.	Резервы организма человека	2
4.	Основы метода психологической саморегуляции	2
5.	Влияние цветовой гаммы на физическую работоспособность и	2

	психологическое состояние человека	
6.	Основы межличностных отношений в коллективе	2
7.	Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни	2
8.	Современные оздоровительные системы в профилактике и лечении различных заболеваний	2
9.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
10.	Физическая культура и занятия спортом в семье	2

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Распределение методико-практических занятий по темам и учебным отделениям

№ п/п	Содержание	Курс		
		1	2	3
1	ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА			
	1.1.Выносливость. Методы развития и контроля	оуо*		
	1.2.Сила. Методы развития и контроля		оуо	
	1.3.Гибкость. Методы развития и контроля	оуо		
	1.4.Быстрота. Методы развития и контроля.	оуо		
	1.5.Ловкость. Методы развития и контроля.			оуо
2	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ			
	2.1.Методика голодания по П. Бреггу		суо	
	2.2.Методика голодания по Г. Шелтону		суо	
	2.3.Методика классического закаливания	суо		
	2.4.Оздоровительная система С. Кнейппа			оуо
3	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ			
	3.1.Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой	суо		
	3.2.Дыхательная гимнастика «Боди-флекс»		суо	
4	МАССАЖ И САМОМАССАЖ			
	4.1.Различные виды массажа			суо
	4.2. Точечный массаж		суо	
	4.3.Точечный массаж по А. Уманской, для профилактики ОРВИ, гриппа	суо		
	4.4.Точечный массаж Су-Джок			суо
5	ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ			
	5.1.Оздоровительная двигательная система Н. Амосова			суо
	5.2.Оздоровительная двигательная система К. Купера		суо	
	5.3.Оздоровительная двигательная система А. Микулина			суо
	5.4.Стретчинг		оуо суо	
6	НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ			
	6.1.Аэрозоль – и фитотерапия		суо	
	6.2.Искусственное ультрафиолетовое облучение	суо		
	6.3.Релаксационная лечебно-профилактическая гим-			суо

	настика			
7	ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА			
	7.1.Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры. ЛФК при различных заболеваниях			суо
	7.2.ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата		суо	
	7.3.ЛФК при заболеваниях органов зрения	суо		
8	КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ			
	8.1.Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки	суо	оуо	
	8.2.Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями		оуо суо	
	8.3.Оценка физического состояния			оуо
	8.4.Оценка функционального состояния студентов СУО	суо		
9	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
	9.1.Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.	оуо суо		
	9.2.Составление программы производственной физической культуры бакалавра			суо оуо

*Примечание: оуо - основное учебное отделение; суо - специальное учебное отделение

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Тема 1.1. Выносливость. Методы развития и контроля

Ключевые слова: выносливость, физиологическая характеристика выносливости, виды выносливости, методы развития, уровень выносливости.

Общая характеристика качества выносливости. Выносливость - как способность организма противостоять утомлению. Физиологическая и психологическая характеристика выносливости. Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Уровни развития и проявления общей и специальной выносливости. Виды выносливости в зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений: силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная и выносливость к статическим усилиям. Методы развития выносливости: непрерывные; интервальные; контрольные или соревновательные. Определение уровня выносливости.

Тема 1.2. Сила. Методы развития и контроля

Ключевые слова: сила, физиологическая характеристика силы, виды силы, методы развития силы, силовая тренировка женщин.

Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость. Физиологическая характеристика определения уровня силы, от чего она зависит. Основные методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий (или метод «до отказа»), метод динамических усилий, изометрический метод (статических усилий), метод электрической стимуляции. Статическое и динамическое измерение силы. Общеразвивающие, специальные и соревновательные упражнения, используемые в силовой тренировке. Воспитание «абсолютной» и «взрывной силы». Особенности силовой тренировки женщин и девушек. Указания к предупреждению травм при занятиях силовыми упражнениями.

Тема 1.3. Гибкость. Методы развития и контроля

Ключевые слова: гибкость, физиологические основы гибкости, виды гибкости, методика определения гибкости, основы развития гибкости.

Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Профилактическая ценность упражнений, выполняемых с максимальной амплитудой. Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная. Методика определения гибкости: инструментальный (гониометр, линейка), метод контрольных упражнений. Основы развития гибкости и сохранения гибкости: упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движения. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости.

Тема 1.4. Быстрота. Методы развития и контроля

Ключевые слова: быстрота, физиологическая характеристика быстроты, разновидности проявления скоростных качеств, методы развития быстроты.

Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявления скоростных качеств: скорость как предельная быстрота отдельных движений, быстрота реакции, быстрота как необходимая характеристика темпа движений. Факторы, влияющие на быстроту. Методы развития быстроты: повторное выполнение упражнений в затруднённых условиях, повторное выполнение упражнений в облегчённых условиях. Упражнения для развития быстроты в затруднённых и облегчённых условиях.

Тема 1.5. Ловкость. Методы развития и контроля

Ключевые слова: ловкость, физиологическая характеристика ловкости, основы ловкости, основы воспитания ловкости, методы развития ловкости.

Общая характеристика физического качества ловкость. Определение ловкости. Физиологическая характеристика ловкости: координационная сложность двигательной задачи; точность выполнения движения (точность пространственных, временных силовых характеристик движения), высокая экономичность движений (КПД); время выполнения движений (или время, необходимое для овладения движением, или время от момента изменения обстановки до ответного движения). Физиологические основы ловкости: запас двигательных навыков, быстрота и точность сложных двигательных реакций; совершенствование функций двигательного анализатора, и психологические особенности - полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки (быстрота и точность сложных двигательных реакций). Методика воспитания ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков, умение и совершенствование способности перестройки двигательной деятельности в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Основы воспитания ловкости: овладение новыми движениями (запас двигательных навыков); повышение координационной сложности осваиваемых движений (IV ст. сложности - точность, согласование движений, реакция на изменение двигательной обстановки - ОФП и СФП); тренировка быстроты и полной восстанавливаемости, чувства пространства (дифференцировочное торможение), чувства времени. Методы развития ловкости: новизна, необычность, неординарные требования к координации движений (гимнастика, подвижные и спортивные игры). Воспитание способности поддерживать равновесие. Воспитание способности к рациональному мышечному расслаблению. Воспитание способности регулировать пространственные параметры движения.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Тема 2.1. Методика голодания по П. Бреггу

Ключевые слова: голодание, очищение, «шлаки», ацидоз, сухое, полусухое голодание, интоксикация, конституция.

П. Брегг и его определение голодания: «Голодание - это великий чистильщик». Основы голодания по П. Бреггу. Методики голодания по П. Бреггу: однодневная, 3-х, 7-ми, 10-ти дневная и т.д. Введение в голодание. Выход из голодания. Показания и противопоказания для голодания. Эффекты голодания.

Тема 2.2. Методика голодания по Г. Шелтону

Ключевые слова: голодание, очищение, «шлаки», болезнь, компенсация, здоровье, кишечник, клизма, «физиологический отдых», сердечно-сосудистая система, мочеполовая система, дыхательная система, хронические заболевания.

Краткая биография Г. Шелтона и его определение голодания. Преимущество голодания с целью уменьшения веса. Признаки улучшения здоровья после голодания. Показания и противопоказания для голодания.

Четыре причины голодания по Г. Шелтону: снижение веса, «физиологическая компенсация», «физиологический отдых пищеварительной, нервной и других систем», «очищение организма». Девять главных шагов голодания: страх, приготовления, деятельность, тепло, потребность в воде, купание, солнечные ванны, слабительные лучше не принимать, страдания.

Голодание при острых формах и хронических болезнях: случай обычной простуды, астма, артрит, язвенная болезнь, гипертония, голодание и сердце, и факторы, определяющие улучшение состояния здоровья, нефрит (болезнь Брайта).

Тема 2.3. Методика классического закаливания

Ключевые слова: закаливание, вода, солнце, воздух, обливание, обтирание, моржевание, иммунная система, иммунитет.

Закаливание, как система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеофакторов: холода, тепла, солнечной радиации, пониженного или повышенного атмосферного давления.

Исторические корни закаливания. Механизм воздействия закаливания на организм человека. Причины недомоганий при проведении закаливания или что нельзя делать при контакте с водой и закаливании. Подготовка к закаливанию и правила выполнения закаливания: радоваться при проведении процедуры, не препятствовать естественной задержке дыхания, сочетать закаливание с вибромассажем, закаливаться ежедневно, в одно и то же время, очень медленно изменять температуру воды, вытирать насухо все тело.

Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные закаливающие факторы: воздух, вода, солнце.

Закаливание водой: главным фактором закаливания служит температура воды. Методика закаливания водой. Последовательных водных процедур. Местные водные процедуры.

Тема 2.4. Оздоровительная система С. Кнейппа

Ключевые слова: закаливание, свойства, методика, средства, компрессы, водолечение, ванны, показания, противопоказания, обвёртывание, обливание.

История С. Кнейппа. Объективные факторы применения нетрадиционных методов лечения и народных средств. Гидротерапия. Кнейпп и его система: закаливания и водолечения. Десять преимуществ омовения холодной водой. Средства закаливания: хождение босиком по мокрой траве, хождение босиком по мокрым камням, хождение босиком по снегу, хождение босиком в холодной воде; обливание коленей, погружение ног и рук в холодную воду. Показания и противопоказания для закаливания по С. Кнейппу. Методики применения процедур закаливания. Три свойства воды: растворять, удалять (медленно смы-

вать), укреплять. Средства водолечения: компрессы, ванны - холодные ножные, теплые ножные, холодные сидячие, теплые сидячие, полная ванна, для лица или глазная ванна, для головы, паровые души - для головы и верхней части тела, ножные, обливания – ног, спины, полное, нижней и верхней части тела, рук, головы, обертывания - головы, шеи, «шалей», ног, «мокрая рубашка», «испанский плащ», питье воды.

Методики применения процедур водолечения. Профессионально-прикладное значение системы С. Кнейппа.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Тема 3.1. Парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой

Ключевые слова: парадоксальная дыхательная гимнастика, абсолютные и относительные противопоказания, хронические заболевания, правила дыхания, активный вдох, темпо-ритм, упражнения «Насос», «Обними плечи», «Кошки», «Ладоски», «Малый маятник», «Большой маятник». Комплексы упражнений.

Воздействие парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой на организм человека. Показания, абсолютные и относительные противопоказания к использованию дыхательной гимнастики. Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики: четыре основных правила исполнения дыхательной гимнастики. Разминка, движения головы, два главных упражнения гимнастики, основное правило: о выдохе не думать; дозировка упражнений при различных заболеваниях. Эффекты при использовании дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой. Примерный комплекс и схема дозировки динамических дыхательных упражнений.

Тема 3.2. Дыхательная гимнастика «Боди-флекс»

Ключевые слова: аэробное дыхание, изотонические упражнения, изометрические позы, мышечная ткань, жировая ткань, подкожный жир, красивая фигура, гибкость, иммунная система, обмен веществ, жизненная энергия, выносливость, глубокое диафрагмальное дыхание, апное, показания, противопоказания.

Цель дыхательной гимнастики «Боди-флекс». Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Аэробный принцип гимнастики. Показания и противопоказания к использованию дыхательных упражнений. Техника глубокого диафрагмального дыхания «Боди-флекс» и пять ступеней его выполнения – основа всей системы. Основные 12 упражнений дыхательной гимнастики «Боди-флекс» и техника их выполнения. Использование дыхательных упражнений на занятиях по физическому воспитанию в медицинском вузе.

МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Тема 4.1. Различные виды массажа

Ключевые слова: массаж, массажист, гипотермический массаж, баночный; дренажный, перкуссионный, криомассаж, гинекологический, урологический, японский, палсинг, ароматический, кожные покровы, мышечная ткань, опорно-двигательный аппарат, акупрессура, самомассаж, вибрация, органы, сердечно-сосудистая система, кожные хронические заболевания, гигиена, эластичность тканей, травма, контрактура, лимфоузел, центральная нервная система, периферическая нервная система.

Массаж, как метод лечения и профилактики заболеваний. Массаж в рамках комплексного восстановительного лечения заболеваний нервной системы, внутренних органов, а также заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата. Физиологическое и

механическое воздействие массажа на организм человека. Правила проведения и приёмы массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа. Воздействие массажа на поверхность тела. Гигиенические требования к массажисту и пациенту. Различные виды массажа. Лечебный или медицинский массаж (аппаратный и ручной). Разновидности ручного массажа: классический; сегментарно-рефлекторный; соединительно-тканый, точечный и т.д.

Косметический массаж. Уход за нормальной и поражённой кожей, предупреждение её преждевременного старения, избавления от различных косметических недостатков.

Спортивный массаж. Применение спортивного массажа в спортивной медицине, в спортивно-физкультурной практике.

Тема 4.2. Точечный массаж

Ключевые слова: рефлексогенная зона, механическое воздействие, акупрессура, центральная нервная система, биологически активные точки, обменные процессы, кровоснабжение, индивидуальный цунь.

Точечный массаж - метод рефлекторного воздействия. Сущность точечного массажа. Механическое и физиологическое воздействие точечного массажа на организм человека. Изменения, происходящие в организме под воздействием точечного массажа. Основные и относительные показания, противопоказания для проведения массажа. Определение индивидуального цуня. Основные приемы точечного массажа: вращение, вибрация, давление, захватывание, «укол». Рекомендуемые точки для проведения точечного массажа при различных заболеваниях.

Тема 4.3. Точечный массаж по А. Уманской для профилактики ОРВИ и гриппа

Ключевые слова: индивидуальный цунь, периферическая нервная система, иммунная система, рефлексогенная зона, механическое воздействие, острые респираторные заболевания, грипп, акупрессура, центральная нервная система, биологически активные точки, обменные процессы, кровоснабжение.

Точечный массаж по А. Уманской – эффективный метод воздействия на различные функции организма. Регулярное проведение массажа способствует поддержанию высокой его сопротивляемости к простудным заболеваниям. Техника выполнения точечного массажа. Правила проведения массажа. Соблюдение последовательности воздействия на точки. Показания к проведению данного вида массажа. Основные зоны акупунктуры при выполнении точечном массаже. Физиологический механизм воздействия точечного массажа на организм человека. Рекомендации для проведения точечного массажа. Способы воздействия при выполнении ТМ: надавливание и вращательные движения. Рекомендуемые точки акупунктуры при различных дискомфортных состояниях и методика массажа. Принципы использования ТМ: регулярность и систематичность.

Тема 4.4. Точечный массаж Су-Джок

Ключевые слова: биологически активные точки, иммунная система, рефлексогенная зона, диагностические палочки, Су-Джок иглы, инъектор, перфораторы, Су-Джок мокса, массаж, звездчатый стимулятор, магнит, цветолечение.

Су-Джок терапия - система для лечения заболеваний путем стимуляции определенных точек различными медицинскими инструментами. История Су-Джок –терапии. Пак Дже Ву и его уникальная методика лечения – Су-Джок. Распространение метода в России. Возможности Су-Джок терапии: простота, безопасность и эффективность. Физиологический механизм воздействия Су-Джок на организм человека. Структура метода: диагностическая часть; лечебная часть. Направления воздействия Су-Джок массажа: профилактическое; оздоровительное. Инструменты, применяемые в Су-Джок терапии. Показания и противопоказания к Су-Джок терапии. Лечение и профилактика с помощью Су-Джок терапии.

Принципы неотложной помощи. Рекомендации по оказанию медицинской помощи при некоторых заболеваниях. Схемы соответствия частей тела на кисти и стопе.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Тема 5.1.Оздоровительная двигательная система Н.М. Амосова

Ключевые слова: «подсистемы газообмена», биокibernетика, мышцы, суставы, однотипные движения, суставы.

Краткая биография Н. М. Амосова и его теория о воздействии физических упражнений на организм человека. Система «1000 движений» Амосова. Три состояния суставов по теории Н.М. Амосова. Суставная гимнастика: правила проведения и выполнения. Определение интенсивности упражнений для суставов. Основной комплекс суставной гимнастики.

Тема 5.2.Оздоровительная двигательная система К. Купера

Ключевые слова: аэробика, аэробная нагрузка, рациональное питание, эмоциональная гармония, физические нагрузки, калории, диета, 12-ти минутный тест, бег, ходьба.

К. Купер и его система, основанная на 3 основных потребностях человека: аэробная физическая нагрузка; рациональное питание: основные принципы питания, формула для определения веса, формула для определения оптимального числа калорий, потребляемых ежедневно; эмоциональная гармония.

Таблицы, научно обоснованные в соответствии с системой очков аэробики, составлены по возрастам для занятий по программе. Методика применения 12–ти минутного теста и определение физиологических возможностей организма человека. Программа для неподготовленных начинающих; программа для 1-й степени подготовленности.

Тема 5.3.Оздоровительная двигательная система А.А. Микулина

Ключевые слова: виброгимнастика, гимнастические упражнения, дыхательная гимнастика, волевая гимнастика, сердечно-сосудистая система.

А. А. Микулин и его уникальный метод тренировок. Виброгимнастика, методика ее выполнения. Физиологическое воздействие виброгимнастики на организм человека. Рекомендации - как правильно ходить и бегать. Комплекс гимнастических упражнений по А.А. Микулину.

Тема 5.4. Стретчинг

Ключевые слова: стретчинг, типы упражнений, миоостатический рефлекс, виды тренировочных комплексов, методика регулирования нагрузки при занятиях стретчингом.

Стретчинг - целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, увеличивая амплитуду движений. Два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц): баллистические, статические. Физиологическая основа таких упражнений - миоостатический рефлекс. Стретчинг - как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма, восстановления после травм. Физиологический механизм воздействия стретчинга на организм человека. Виды тренировочных комплексов. Методика и рекомендации по регулированию нагрузки при занятиях стретчингом. Советы для самостоятельных занятий стретчингом. Оценка эффективности и контроль гибкости при занятиях стретчингом. Ограничения и противопоказания для занятий «стретчингом».

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 6.1. Аэрозоль – и фитотерапия

Ключевые слова: аэрозольтерапия, дисперсность аэрозолей, ингаляция, лекарственные вещества, дыхательная система, иммунная система, лекарственные препараты, фитотерапия, фитоэргономика, ароматерапия, биологические вещества, окислительно-восстановительные процессы, витамины, лекарственные травы, бальзамы, порошки, настои, отвары, экстракты.

Аэрозоль-терапия – лечебный метод, основанный на введении в организм ингаляционным путем лекарственных веществ в виде аэрозолей. Степени дисперсности аэрозолей: высокодисперсные, среднедисперсные, мелкодисперсные, крупнокапельные. Использование определенных степеней дисперсности аэрозолей при лечении различных заболеваний. Физиологический механизм воздействия аэрозоль-терапии. Преимущества аэрозоль-терапии перед другими методами. Показания и противопоказания к применению аэрозоль-терапии.

Требования и методика проведения аэрозоль-терапии на занятиях в специальном медицинском отделении. Влияние запахов на настроение, физическое состояние человека при различных заболеваниях; использование аэрозоль-терапии в целях их профилактики.

Фитоэргономика – использование растений для поддержания и восстановления работоспособности человека (ароматерапия). Воздействие эфирных масел, используемых в ароматерапии на органы чувств и на общее состояние организма в целом. Принцип семиречности - гармония семи естественных запахов как основа окружающего мира, в котором живет человек. Преимущество «зеленой аптеки» перед лекарственными препаратами. Физиологический механизм воздействия фитотерапии на организм человека. Показания и противопоказания к применению фитотерапии. Лекарственные травы и средства из растений при различных заболеваниях, способы их применения (наружно и во внутрь), различные формы их применения: в свежем виде, высушенные, бальзамы, соки, сиропы, настои и отвары, настойки, экстракты. Рекомендации студентам по использованию фитотерапии, как в домашних условиях, так и во время учебных занятий.

Высокоэффективные, доступные, быстрые и удобные в приготовлении и приеме растения для усиления защитных свойств организма. Виды лекарственных средств по терапевтическому воздействию на организм человека.

Тема 6.2. Искусственное ультрафиолетовое облучение

Ключевые слова: ультрафиолет, облучение, кожа, витамины, лимфоток, иммунная система, дезинфекция, психическое развитие, профилактика.

Воздействие инфракрасного и ультрафиолетового света на организм человека. Формирование эритемной реакции, сопровождающиеся десенсибилизацией, снижением болевой чувствительности, усилением фагоцитарной активности клеток, мобилизацией защитных функций кожи. Бактерицидный эффект УФ-лучей короткого диапазона. Показания, противопоказания к применению искусственного ультрафиолетового облучения (ИУФО). Методика и аппараты для его проведения. Рекомендуемые схемы курсового облучения УФ - облучателем УФО-А «Спектр».

Тема 6.3. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика

Ключевые слова: релаксация, психофизиологическая активность, асаны, йога, проприоцептивная афферентация, внутренний глубинный массаж, позвоночный столб, опорно-двигательный аппарат, мышление, внимание, память, статическая мышечная нагрузка.

Определение релаксации и релаксационной лечебно-профилактической гимнастики (РЛПГ). Цель и задачи РЛПГ. Сущность тренировочного комплекса РЛПГ. Основные механизмы воздействия РЛПГ на организм человека: избирательная проприоцептивная афферентация; изменение интенсивности кровоснабжения органов, желез и частей тела; внутренний глубинный массаж; механизм, связанный с устранением деформации позвоночного столба. Восстановление нормальной энергетической циркуляции через снятие физической и

психической форм напряжения, перераспределение энергии в теле посредством выполнения лечебных поз. Основные уровни воздействия РЛПГ.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тема 7.1. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях

Ключевые слова: лечебная физическая культура, средства, методы, заболевание, терренкур, гимнастика, упражнение, частота сердечных сокращений, самочувствие, дневник самоконтроля, массаж, ходьба, спортивные игры, тренажёры, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, метод строго регламентированного упражнения, метод аутогенной тренировки, гипертония, гипотония, хронический гастрит, миопия.

Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК: гимнастические, спортивно-прикладные упражнения, игры, естественные силы природы. Дополнительные средства ЛФК: механо- и трудотерапия; массаж и самомассаж. Основные формы ЛФК: процедура лечебной гимнастики в индивидуальных и групповых занятиях; урок ЛФК; утренняя гигиеническая гимнастика; дозированная ходьба (прогулки, экскурсии); дозированное восхождение; ближний туризм. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Методика составления комплексов ЛФК при различных заболеваниях. Контроль за состоянием здоровья во время проведения занятий по ЛФК.

Тема 7.2. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Ключевые слова: лечебная физическая культура, средства, методы, заболевание, принципы физического воспитания, позвоночный столб, осанка, сколиоз, сутулость, корригирующие упражнения, асимметричные упражнения, деторсионные упражнения, кифоз, физиологический лордоз, плоскостопие.

Физиологические изменения, происходящие в организме человека при различных заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата (ОДА): при повреждениях мягких тканей, при повреждениях связочно-суставного аппарата, при переломах верхних или нижних конечностей, при переломах позвоночника, при переломах костей таза, при заболеваниях суставов, при нарушениях осанки и костных деформациях.

Назначение физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях ОДА. Цели и задачи ЛФК при нарушении осанки и плоскостопии. Применение средств ЛФК на разных этапах реабилитации. Цели и задачи каждого этапа. Профилактика нарушений ОДА.

Тема 7.3. ЛФК при заболеваниях органов зрения

Ключевые слова: зрение, лечебная физическая культура, близорукость, дальнозоркость, астигматизм, снежная слепота, пальминг, линзы, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения.

Строение, физиологические и анатомические особенности глаза. Гигиена зрения. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме при нарушении остроты зрения. Комплексы ЛФК при различных заболеваниях органов зрения: нарушение остроты зрения (рефракции); конъюнктивит; попадание инородных тел. Правила составления комплекса ЛФК при патологии зрения. Методика проведения комплекса ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК при миопии и астигматизме. Профилактика миопии.

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Тема 8.1. Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки

Ключевые слова: оперативный контроль, карта экспресс-анализа, этапы работы по определению переносимости нагрузки, частота сердечных сокращений, артериальное давление, шагомер, энергетическая стоимость занятия.

Цель оперативного контроля - экспресс-оценка функционального состояния наблюдаемого «объекта» при занятиях физической культурой и спортом. 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. Структура карты экспресс-анализа переносимости физической нагрузки. Этапы работы по определению интенсивности переносимости нагрузки на занятиях по физическому воспитанию. Определение исходных данных: методика определения ЧСС и АД; методика определения количества выполненных шагов – движений; ЭКС. Правила записи содержания занятия. Обработка полученных результатов и их анализ. Методика определения энергетической стоимости занятия.

Тема 8.2. Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями

Ключевые слова: физическая работоспособность, методы оценки физической работоспособности, частота сердечных сокращений, тест PWC_{170} , относительная и абсолютная величина физической работоспособности.

Функциональная диагностика – важнейший раздел спортивной медицины. «Общая» и «специальная» физическая работоспособность. Требования к проведению тестирования и функциональных проб. Виды велоэргометров и тредбанов. Цель проведения физической работоспособности. «Прямой» и «непрямой» методы оценки физической работоспособности. Непрямой метод определения работоспособности - тест PWC_{170} . Противопоказания к назначению теста. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC_{170} . Определение относительной и абсолютной величины физической работоспособности по формулам и таблицам.

Тема 8.3. Оценка физического состояния

Ключевые слова: физическое состояние, физическое развитие, типы конституции, методы индексов физического развития.

«Физическое состояние» - как комплекс морфологических и функциональных показателей развития и состояния организма человека. Определение физического развития. Характеристика видов искривления позвоночника: сколиозы, лордозы, кифозы. Характеристика форм грудной клетки: цилиндрическая; коническая; уплощенная или плоская. Характеристика форм живота: нормальный; отвислый; втянутый. Жироотложение: нормальная, повышенная и пониженная упитанность. Состояние ОДА: форма ног, форма стопы, развитие мускулатуры. Типы конституций по М.В. Черноруцкому: нормостенический, гиперстенический и астенический. Конституционные типы по В.Б. Будняку: грудной, мускульный и брюшной. Методика антропометрических измерений. Методы антропометрических стандартов. Методы корреляции. Методы индексов физического развития: Брока – Бругша, Габса, Кетле; жизненный индекс; силовые индексы; разностный индекс и др. Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрий; по показателям контрольных нормативов и тестов; самостоятельная оценка физического состояния по таблицам; по показателям контрольных нормативов и тестов (оценочные таблицы). Определение физической подготовленности методом рейтинговой оценки.

Тема 8.4. Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения

Ключевые слова: функциональное состояние, функциональные тесты и пробы, вегетативный индекс, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, психоэмоциональное состояние, нервно-мышечный аппарат, вестибулярная устойчивость, биологический возраст, функциональные классы, дневник самоконтроля.

Оценка функционального состояния студентов, как одна из составляющих зачетных требований. Дневник самоконтроля и индивидуальная карта студента специального учебного отделения. Методики оценки деятельности: вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, функций внешнего дыхания, основных анализаторов. Методика комплексной оценки уровня физического и функционального состояния. Биологический возраст- донозологическая диагностика состояния организма.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 9.1. Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики

Ключевые слова: утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), физиологический механизм воздействия УГГ, структура комплекса УГГ, правила оформления комплекса УГГ.

Утренняя гигиеническая гимнастика– зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физической культуры. Цель и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики на организм человека. Структура комплекса УГГ: упражнения общего воздействия; упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; упражнения на группы мышц туловища; упражнения на группы мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания и др. Правила оформления комплекса УГГ: правила оформления титульного листа; формы и правила записи упражнений; правила сокращений; термины общеразвивающих упражнений, используемых при записи комплекса УГГ. Правила проведения комплекса УГГ. Требования, предъявляемые при приеме комплекса УГГ.

Тема 9.2. Составление программы производственной физической культуры специалиста бакалавра

Ключевые слова: производственная гимнастика, разновидности производственной гимнастики, правила составления комплексов производственной гимнастики для врачей.

Значение производственной гимнастики для организации трудового процесса и состояния здоровья человека. Производственная гимнастика. Разновидности производственной гимнастики: вводная гимнастика до начала работы; физкультурные паузы в течении рабочего дня (2-я половина); физкультминутки локального воздействия (индивидуально), по необходимости. Физиологическое обоснование влияния производственной гимнастики на различные системы и органы человека. Особенности профессиональной деятельности и условий труда бакалавра. Профилактические приемы, уменьшающие воздействие профессионально вредных факторов. Использование других видов производственной физической культуры в сочетании с производственной гимнастикой.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно- тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений с применением разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно – ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов, определяются в рабочей программе по учебной дисциплине кафедрой физического воспитания каждого вуза самостоятельно. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально – прикладной физической подготовки и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно- профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).

Практический раздел *для студентов специального учебного* отделения включает в себя методико-практические и учебно-тренировочные занятия. В каждом занятии должны реализовываться основные задачи, которые являются неотъемлемой частью для специального учебного отделения:

1. Развитие аэробной выносливости.
2. Профилактика возможных нарушений опорно-двигательного аппарата.
3. Профилактика нарушений рефракции зрения.
4. Совершенствование вестибулярной функции.

Выбор вышеперечисленных задач является следствием: 1) особенностей состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов СУО; 2) низких показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем при всех нозологических формах; 3) нарушения координации движений у значительной части студентов с отклонениями в состоянии здоровья; 4) ухудшения зрения у студентов в процессе учёбы.

Индивидуально подобранные физические упражнения в зависимости от заболевания являются биологическим стимулятором, усиливая защитно-приспособительные реакции организма. Правильно подобранные упражнения оказывают трофическое и компенсаторное действие на организм студента. Трофическое действие состоит в активации трофической функции нервной системы, улучшении процессов ферментативного окисления, стимуляции иммунных систем, мобилизации пластических процессов и регенерации тканей, нормализации нарушенного обмена веществ. Компенсаторное действие обусловлено активной мобилизацией всех механизмов организма студента и формированием устойчивой компенсации пораженной системы, органа.

Организация и методика занятий физической культурой в специальных медицинских группах имеет ряд особенностей:

1. Постепенность нарастания физической нагрузки для обеспечения тренирующего воздействия, длительность частей урока и их модифицирование зависит от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме студентов вызванных заболеванием, реакции и сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, периода обучения др. (вводная часть 5 мин, подготовительная 25-35 мин, основная 30-4 мин, заключительная 15-20 мин).

2. Различные качественные и количественные характеристики упражнений, индивидуально-дифференцированный подбор и дозирование упражнений зависит от показаний и противопоказаний имеющихся заболеваний, уровня функциональной и физической подготовленности;

3. Систематический самоконтроль занимающихся за реакцией организма на нагрузку по ЧСС (два раза в семестре по ЧСС и АД) на занятии физической культурой;

4. Коррекция учебного плана с учетом адаптации студентов к нагрузке, погодных, природных и материально-технических условий.

Основными видами физической культуры для студентов специального учебного отделения являются: *циклические аэробные нагрузки* для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе или бассейне (дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание, занятия на велотренажере); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого студента корректирующие комплексы упражнений; *релаксационные упражнения* снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных студентов не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния сердечно-сосудистой системы максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС.

Физические упражнения необходимо обновлять на 10-15% в одном занятии, с повторением 85-90% для закрепления, так как однообразие выполняемых упражнений может снизить интерес студентов к физической культуре.

Комплектование специальной медицинской группы

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, отнесенные по данным

медицинского обследования в специальное учебное отделение. При наличии условий для занятий учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний или уровня физической и функциональной (на основании показателей реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку) подготовленности студентов.

Численность группы студентов специального учебного отделения не должна превышать 8-12 человек на одного преподавателя.

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача. Студенты специальных медицинских групп обязаны не менее двух раз в год проходить медицинский осмотр и предоставлять соответствующие документы о состоянии здоровья преподавателю.

Освобождение студентов от занятий физической культурой может **быть временным и только по заключению врача.**

Студенты, отнесенные по данным медицинского осмотра к группе ЛФК, направляются в кабинеты ЛФК при студенческой поликлинике или поликлиники города по месту проживания. Посещаемость студентами лечебного учреждения контролируется преподавателями специального учебного отделения и врачом кафедры физического воспитания по врачебному контролю в конце каждого семестра.

В отдельных случаях с согласия преподавателя (имеющего опыт работы и высокую квалификацию) студенты ЛФК желающие заниматься в специальной медицинской группе могут посещать занятия, но при обязательном систематическом медико-педагогическом контроле.

Общими противопоказаниями к занятиям физкультурой являются:

- температура тела 37,1°С и выше;
- обострение хронического заболевания;
- сосудистый криз (гипертонический, гипотонический);
- нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая тахикардия (110 уд/мин и выше),
- брадикардия (менее 50 уд/мин), аритмия (экстрасистолы с частотой более 1 в минуту).

Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах:

Заболевания сердечно-сосудистой системы. Для нормализации работы системы кровообращения, повышения общего тонуса занимающихся данной нозологической группы, необходимо обеспечить оптимизацию механизма приспособления к условиям работы и более экономной деятельности сердечно-сосудистой системы.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы нагрузка средств лечебной физкультуры зависит от функционального состояния системы кровообращения, возраста, тренированности. В связи с тем, что сердечно-сосудистые заболевания проявляются повышением или понижением артериального давления, нагрузка будет различной. Предрасполагающим фактором к развитию гипертонической болезни является недостаток физических упражнений. Дозированное применение выравнивает динамику основных нервных процессов (возбуждение и торможение) и влияет на улучшение функций центральных и вегетативных механизмов, регулирующих кровообращение и процессы обмена.

Показаны физические упражнения. Дыхательные динамические и статические упражнения. Комплекс общеукрепляющих упражнений выполняемый в положении сидя или лежа с приподнятой головой. Общеразвивающие упражнения. Активные упражнения для малых и средних мышечных групп; пассивные и активные в умеренном темпе для крупных мышц. Активные упражнения на все мышцы из облегченных исходных положений (лежа, полулежа, сидя). Самомассаж. Дозированная ходьба (в среднем и быстром темпе), террен-

кур. Прогулки на лыжах, плавание. Закаливание организма. Игры малой и средней интенсивности.

Противопоказания. Бег средней интенсивности (зависит от переносимости). Бег на длинные дистанции. Физическое перенапряжение (провоцирует обострение заболевания). Упражнения в темпе выше среднего. В зависимости от состояния и переносимости нагрузки могут быть исключены упражнения с гантелями, с задержкой дыхания. В послеоперационный период после хирургического вмешательства по поводу пороков сердца осторожно применять: движения в прогибаниях туловища, приседания, низкие наклоны и прыжки.

При гипертонической болезни.

Показаны. Общеразвивающие "гипотензивные упражнения", для которых характерны пружинистость и мягкость движений, благоприятный для дыхания ритм. Упражнения в равновесии, на координацию, на расслабление. Силовые динамические упражнения с гантелями средней интенсивности, силовые в изометрической режиме. Умеренные циклические упражнения, ходьба в среднем темпе, упражнения на велоэргометре. Прогулки на лыжах. Плавание. Игры малой и средней интенсивности.

Противопоказания. Исключаются скоростно-силовые упражнения, резкие повороты, наклоны головой вниз, натуживание, прыжки и подскоки, упражнения с задержкой дыхания, упражнения с использованием гравитационного фактора (стойка на лопатках и др.).

Симптомы синдрома вегетативной дисфункции (СВД) могут быть постоянными или проявляться приступами. Проявления вегетативной дисфункции весьма многообразны. Чаще всего это характеризуется утомляемостью, слабостью, повышенной раздражительностью, головной болью, склонностью к обморочным состояниям, «скачкам» давления, ощущениям нехватки воздуха, плохой адаптацией к жаре или душным помещениям, повышенной потливостью, снижением половой активности, нарушением сна и прочими расстройствами

Показаны. Общеукрепляющие упражнения в чередовании с дыхательными. Упражнения на увеличение подвижности диафрагмы, увеличение силы дыхательной мускулатуры и др. в исходном положении лежа, сидя и стоя. Упражнения в чередовании для мышц туловища, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Ходьба, упражнения на велоэргометре. Самомассаж. Аутогенная тренировка и релаксация.

- При **гипотензивной форме** СВД необходимо включать упражнения: силовые, скоростно-силовые, упражнения со статическим напряжением, на координацию и равновесие.

- При **гипертензивной форме** СВД показано включать ходьбу и другие циклические нагрузки.

- При **кардиалгическом, респираторном, желудочно-кишечном и других синдромах** СВД упражнения подбирать в зависимости от имеющихся жалоб. Строго дифференцировать нагрузку в зависимости от самочувствия и формы СВД.

Противопоказания. Резкие движения. Быстрый темп. Эмоциональное перенапряжение. Подбор упражнений осуществляется строго в зависимости от формы СВД.

При **ревмокардитах, недостаточности митрального клапана** студенты легче переносят умеренные по мощности скоростно-силовые упражнения с достаточным для восстановления отдыхом, но плохо справляются с упражнениями на выносливость.

С целью развития выносливости и укрепления сердечной мышцы, наряду со скоростно-силовыми упражнениями рекомендуется вначале применять быструю ходьбу и медленный бег (ходьба 2-4 км). После 1,5-2 месяцев можно довести время непрерывного бега до 5-8 минут. Важно, чтобы ЧСС при медленном беге не превышала 130-140 уд/мин. и через 5-7 минут после окончания нагрузки восстановилась.

Для развития общей выносливости необходимо уделять не менее 50% времени основной части урока циклическим упражнениям. Это положительно сказывается на улучшении функционального состояния сердечной мышцы.

Для нормализации АД и тонуса ЦНС целесообразны физические нагрузки преимущественно циклического характера (длительная быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, а также упражнения малой интенсивности, дыхательные упражнения). Из беговых нагрузок наиболее предпочтительным является бег в медленном темпе от 3 до 10 -15 минут.

Заболевания органов дыхания. При хроническом бронхите, пневмонии, бронхиальной астме патологическим изменениям подвергаются крупные и мелкие бронхи (отек, уплотнение, склерозирование), снижается эластичность альвеол и, в целом, легкого. Это ведет к снижению скорости диффузии кислорода и углекислого газа, а также препятствует их движению по сосудам.

При **хронических воспалительных заболеваниях легких и бронхов** кровь, оттекающая от легких, недостаточно насыщена кислородом. Этот недостаток кислорода особенно остро ощущается при мышечной нагрузке. Студенты, имеющие данную патологию, легче переносят кратковременные нагрузки скоростно-силового характера с достаточными периодами отдыха, чем циклические упражнения на выносливость. **Направленность физических упражнений при данных патологиях:** компенсация нарушения вентиляции легких; укрепление дыхательной мускулатуры, способствование повышению эластичности ткани легких, воспитание полного, глубокого с акцентом на выдохе дыхания.

Астматический бронхит и бронхиальная астма являются заболеваниями, при которых приступы удушья происходят в результате спазма мускулатуры средних и мелких бронхов. **Основная задача занятий физической культурой** заключается в развитии полного, глубокого, с акцентом на выдохе дыхания с поднятием ребер и опусканием диафрагмы. Чрезвычайно важно проводить занятия в чистом, не пыльном, проветренном зале.

На первых занятиях ЛФК ограничиваются упражнения на выносливость, быстроту и силу, чтобы уменьшить одышку. Следует придерживаться принципа "рассеивания" нагрузки с постепенным включением в работу всех мышечных групп, с достаточными периодами отдыха. Включаются элементы ходьбы, дыхательной гимнастики.

Показаны. Общеразвивающие упражнения из всех исходных положений в сочетании с дыхательными (преимущественно для мышц верхних конечностей и грудной клетки). Статические дыхательные упражнения с произношением согласных звуков. Динамические дыхательные упражнения из различных исходных положений: лежа, сидя, стоя. Дыхательные упражнения с удлиненным и ступенчато-удлиненным выдохом; с произнесением на выдохе ряда дрожащих, шипящих и свистящих звуков, вызывающих дрожание голосовой щели и бронхиального дерева (для снижения тонуса гладкой мускулатуры); с урежением и задержкой дыхания на выдохе. Дыхательные упражнения с акцентом на диафрагмальное дыхание и с сопротивлением. Дренажные упражнения. Дыхательная гимнастика по методу Бутейко, Стрельниковой и др. Элементы вибрации, встряхивания. Упражнения в расслаблении. Терренкур и другие циклические нагрузки. Ходьба с ускорением, с наклонами туловища вперед, расслабляя при этом туловище, верхний плечевой пояс и верхние конечности. Плавание.

Противопоказания. Упражнения со сложной координацией движений в быстром темпе, натуживания. Осторожно форсированное дыхание. Иногда нецелесообразны упражнения с гипервентиляцией легких.

Тиреотоксикоз (заболевание щитовидной железы) при ЧСС - 100 уд/мин в покое - это легкая форма. Учащиеся даже с легкой формой, физические нагрузки переносят плохо, быстро утомляются. ЧСС нередко увеличивается до 200 уд/мин. даже при незначительных нагрузках. Тиреотоксикозы, как правило, сопровождаются возникновением патологических

изменений в сердце. Поэтому к учащимся данной патологии необходимо применять нагрузки и подход, что и при заболеваниях сердца.

Показаны. Общеразвивающие упражнения. Аутотренинг и релаксационные упражнения. Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика. Циклические упражнения в умеренном темпе на открытом воздухе.

Противопоказания. Эмоциональное перенапряжение. Упражнения в быстром темпе.

Ожирение экзогенное - следствие излишнего питания и ограничения движений. При этой форме ожирения **показаны** упражнения и нагрузки на выносливость, спортивные игры баскетбол, футбол, которые способствуют расходованию большого количества углеводов, выводу из депо жиров. Скоростно-силовые упражнения выполнять гораздо труднее, да они и не вызывают достаточного увеличения энерготрат. Целесообразно использовать метод круговой тренировки с использованием тренажеров. **Противопоказание:** большие силовые нагрузки на мышцы спины и брюшного пресса, что ведёт к травмам и перенапряжению позвоночника. Сложнокоординационные упражнения. Упражнения систем «Хатха-йога» и пилатес, где присутствует нагрузка на лучезапястные суставы.

Эндогенное ожирение - обусловлено нарушением функции желез внутренней секреции.

Сахарный диабет - заболевание выражается в недостаточной продукции инсулина при нарушениях функций поджелудочной железы. Физические упражнения оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ у больных сахарным диабетом, способствуют утилизации сахара в организме, отложению его в мышцах.

При **легкой форме диабета** под влиянием регулярных дозированных нагрузок уровень сахара в крови нередко снижается до нормы, что позволяет больным снижать дозу инсулина и даже при соответствующей диете прекращать его применение. Движения выполняются с большой амплитудой, в медленном и среднем темпе, а для мелких мышечных групп — в быстром. Постепенно вводятся более сложные в координационном отношении упражнения, упражнения с предметами, на снарядах (гимнастической стенке, скамейке) и с отягощениями. Длительность занятия - 30-45 мин., плотность достаточно высокая. Кроме лечебной гимнастики необходимо использовать дозированную ходьбу, постепенно увеличивая расстояние с 5 до 10 км, спортивные упражнения (ходьбу на лыжах, катание на коньках, плавание, греблю, бег), игры (волейбол, бадминтон, теннис) при строгом врачебно-педагогическом контроле в процессе занятий.

При диабете средней тяжести занятия лечебной физической культурой и регламентация двигательного режима способствуют стабилизации дозировки лекарственных препаратов. Применяются упражнения умеренной и малой интенсивности для всех мышечных групп. При дозировке нагрузки необходимо учитывать, что длительно выполняемые в медленном темпе физические упражнения снижают содержание сахара в крови, поскольку при сахарном диабетом расходуется не только гликоген мышц, но и сахар крови.

Абсолютные противопоказания для физической тренировки при заболевании сахарным диабетом: тяжёлое течение сахарного диабета, его декомпенсация; микро- и макроангиопатии со значительными трофическими расстройствами; пролиферативная ретинопатия; гипертоническая болезнь IIб и III степеней; активный миокардит; ишемическая болезнь сердца III и IV функциональных классов; ЧСС в покое более 100-110 уд/мин; аневризмы сердца и сосудов; плохо контролируемые аритмии сердца; почечная недостаточность; обострения соматических заболеваний, сопутствующих диабету; острые и хронические инфекционные заболевания; тромбофлебит; плохо контролируемая патологическая реакция на нагрузку, в основном в форме резких колебаний уровня гликемии во время выполнения физической тренировки (до 5-6 ммоль/л от исходного значения).

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта наряду с лечением и диетой необходим и специализированный двигательный режим. При использовании об-

щеукрепляющих упражнений на первых занятиях целесообразно ограничивать резкие движения (быстрый бег, подскоки, прыжки).

Показаны. При хроническом гастрите и гастродуодените рекомендуется рациональный режим питания. Дыхательная гимнастика. Общеукрепляющие и изометрические упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса, усиливающих кровоснабжение внутренних органов. Специальные упражнения для мышц поясничной области, спины, малого таза. Специальные физические упражнения на группы мышц, которые иннервируются теми же сегментами спинного мозга, что и орган. Аутотренинг. Релаксация.

При хронических гастритах:

- **с пониженной секреторной функцией.** Заниматься рекомендуется за 2 часа до приема пищи или через 1½ - 2 часа после еды. Общеразвивающие статические и динамические упражнения преимущественно в положении лежа на спине и на боку, полулежа, сидя. Упражнения в положении стоя и в ходьбе. Дыхательные упражнения. Осторожно включать упражнения с повышением внутрибрюшного давления и в положении лежа на животе. Самомассаж передней брюшной стенки (включаются приемы поглаживания, растирания и разминания).

- **с сохраненной или повышенной секреторной функцией.** После занятия обязательен прием пищи. Общеразвивающие упражнения для крупных и средних мышечных групп с большим числом повторений и постоянной сменой упражнений, маховые движения. Упражнения для мышц брюшного пресса. Диафрагмальное дыхание. Элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением. Упражнения на закаливание, контрастный душ.

Противопоказания. При болевом синдроме исключаются упражнения на брюшной пресс.

Язвенная болезнь характеризуется воспалительным процессом слизистых оболочек желудка или двенадцатиперстной кишки, в дальнейшем нарушении их целостности и образованием язв. В период обострения этих заболеваний студенты освобождаются от занятий.

При **язвенной болезни** желудка **показаны:** общеразвивающие упражнения (плавные, без рывков) из различных исходных положений (преимущественно коленно-кистевое положение, лежа на спине, сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса в сочетании с дыхательной гимнастикой и последующим расслаблением. Ходьба в медленном и среднем темпе, пешеходные прогулки, плавание, катание на лыжах. Элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением.

Противопоказания. При болевом синдроме исключаются упражнения на брюшной пресс, отведения прямых ног приводящие к повышению внутрибрюшного давления; с подниманием рук выше уровня плеч, рывки; полные разгибания туловища, повороты и наклоны в стороны. Быстрый темп упражнений.

При **дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих путей, хроническом холецистите рекомендуются:** общеразвивающие упражнения, статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении. Дренажные упражнения на левом боку и в коленно-кистевом исходном положении (в некоторых случаях – лежа на спине, на правом боку, сидя и стоя) для мышц брюшного пресса в сочетании с дыханием (преимущественно диафрагмальным) с повышением внутрибрюшного давления. Упражнения целесообразно сочетать с приемами поглаживающего и вибрационного массажа передней брюшной стенки при гипертонических формах дискинезий и всеми приемами массажа при гипотонических. Ходьба. Элементы спортивных игр средней и малой подвижности.

Противопоказания. При болевом синдроме упражнения не выполняются. Исключаются натуживание, резкие колебания внутрибрюшного давления. При гиперкинетической

форме осторожно выполнять упражнения на брюшной пресс, с гантелями, набивными мячами, с натуживанием и задержками дыхания.

При гастроптозе (опущении желудка) основным механизмом опущения желудка является ослабление связочного аппарата, ослабление брюшного пресса, поэтому рекомендуются упражнения в положении лежа на животе, спине.

При всех заболеваниях печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей физические упражнения необходимо сочетать с глубоким диафрагмальным дыханием. Необходимо особое внимание уделять упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса!

Среди гинекологических заболеваний у девушек одно из первых мест занимает воспаление придатков матки (яичников и маточных труб) – **аднексит**, который развивается чаще всего при снижении защитной реактивности организма, что наблюдается при переутомлении, неполноценном питании, охлаждении, нервно-психических перегрузках и др. Одним из факторов, способствующих развитию болезни, является искусственное прерывание беременности - аборт.

При аднексите и при нарушении менструального цикла *рекомендуется* выполнять упражнения из исходного положения лежа, что способствует улучшению кровообращения органов малого таза. Полезны упражнения для укрепления брюшного пресса. При хорошем самочувствии необходимо выполнять упражнения любой направленности, но интенсивность упражнений должна быть не высокой, избегать резких сотрясений органов малого таза. Задача лечебной физкультуры при хронических воспалительных заболеваниях - поднять общий тонус организма, улучшить дыхательную функцию, кровообращение, ликвидировать застойные явления в области малого таза, укрепить мышцы брюшного пресса и тазового дна, способствовать рассасыванию воспалительных процессов. В дни менструаций физические нагрузки противопоказаны.

При хроническом пиелонефрите вне стадии обострения рекомендуются нагрузки умеренной интенсивности и разной направленности. Предпочтение отдается циклическим упражнениям, снижающим артериальное давление.

Показаны. Общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп из различных исходных положений в сочетании с дыханием и расслаблением. Преимущественно использовать упражнения для мышц брюшного пресса, спины, таза, мышц ягодичной области и пояснично-подвздошной мышцы, тазового дна, приводящих мышц бедер, диафрагмы в положении лежа, полулежа. **При нефроптозе** выполнять упражнения из исходных положений с приподнятым тазом. Циклические упражнения: ходьба, на лыжах, езда на велосипеде.

Противопоказания. Исключаются натуживание, резкое повышение внутрибрюшного давления. Исключаются упражнения высокой интенсивности. **При нефроптозе** – прыжки, бег, поднятие тяжестей, висы на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине. Плавание (охлаждение организма).

При функциональных заболеваниях нервной системы: неврозах, возникающих, как правило, при переутомлении, хроническом недосыпании, перенесении инфекционных заболеваний, травмах головного мозга наступает общее ослабление (астенизация) всего организма - астенический синдром. В лечении и восстановлении неврозов физические упражнения повышают тонус ЦНС, нормализуют возбуждательные и тормозные процессы, функцию вегетативной нервной системы, нормализуют сон.

Показаны физические упражнения любой спортивной направленности и умеренной интенсивности, не требующие значительного нервного напряжения: общеразвивающие упражнения, гантельная гимнастика, упражнения на тренажерах. Аутотренинг и релаксационные упражнения. Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика. Гимнастика сосудов головного мозга. Циклические нагрузки малой и средней интенсивности, длительная ходьба

в медленном и среднем темпе на открытом воздухе. Езда на велосипеде, ходьба на лыжах. Плавание. Игры в шашки и шахматы. Закаливание организма. Самомассаж. Рекомендовать рациональный режим дня (достаточный сон, отдых) и рациональный двигательный режим.

Противопоказания. Эмоциональное перенапряжение. Упражнения в быстром темпе.

Миопия различной степени - один из недостатков рефракции глаза, при котором отдаленные предметы становятся плохо различимы. Развивается близорукость, главным образом, из-за длительной зрительной работы на близком расстоянии, особенно при плохом освещении; а также у детей и подростков с недостаточным физическим развитием. Различают близорукость трех степеней: слабую, среднюю и высокую. Установлено, что существует прямая связь между физической активностью человека и остротой зрения.

Лица с высокой степенью близорукости без патологических изменений на глазном дне могут выполнять почти все упражнения из программы по физической культуре, однако для них введены **ограничения**: исключаются прыжки с высоты более 1,5 м; опорные прыжки через снаряд; кувырки и стойки на голове; прыжки в воду вниз головой; длительные и интенсивные упражнения со скакалкой; падения и резкие сотрясения тела (борьба); большие и продолжительные напряжения, натуживания; упражнения с отягощением (гантелями, штангой); бег при миопии высокой степени.

Спортивные игры при близорукости - это переключения зрения с близкого на далекое расстояния и обратно, что способствует усилению аккомодации и профилактике прогрессирования близорукости. При проведении двухсторонних игр необходимо строго предупреждать и пресекать грубую игру, толчки, подножки, удары и т. д.

Большие физические нагрузки, связанные с проявлением выносливости, вызывают снижение остроты зрения, что требует тщательного контроля за индивидуальной переносимостью нагрузки.

Показаны. Упражнения для мелких мышц глаз и на аккомодацию (цилиарную мышцу). Пальминг. Гимнастика для глаз по методу: Аветисова, Бейтса и др. Общеукрепляющие упражнения. Дыхательная гимнастика. Релаксация. Циклические упражнения: ходьба, легкий бег, плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах. Прогулки на свежем воздухе. Упражнения на закаливание организма.

При **изменениях на глазном дне исключаются** прыжки (их следует заменить приседаниями), упражнения с натуживанием, резкими наклонами и движениями, стрельба. Этой категории - **показаны** медленный бег, общеразвивающие упражнения в спокойном темпе, лыжная подготовка, плавание, игра в настольный теннис, бадминтон.

При различных нарушениях **опорно-двигательного аппарата и осанки, различных врожденных и приобретенных деформациях, переломах костей, разрывах мышечно-связочного аппарата** студенты часто уклоняются от занятий физической культурой, избегают их, что нередко препятствует их выздоровлению, замедляет физическую реабилитацию.

При выраженных нарушениях ОДА необходима специальная гимнастика, корригирующие (активные и пассивные) и общеразвивающие упражнения на тренажерах, со снарядами в положении стоя, сидя, лежа. В зависимости от локализации и тяжести повреждения органов движения, возможно ограничение, а иногда и полное исключение беговых упражнений и прыжков. Методика занятий определяется индивидуально, упражнения подбираются в зависимости от возможности их выполнения. Основное место занимают профилактические мероприятия, направленные на предупреждение прогрессирования деформаций.

Направленность воздействия физических упражнений: оказать стабилизирующее влияние на позвоночник путем укрепления мышц, выработать правильную осанку, улучшить функциональную способность грудной клетки, улучшить общее состояние.

Показаны. Формирование правильной осанки. Упражнения у вертикальной плоскости для воспитания правильной осанки. Укрепление "мышечного корсета", упражнения для мышц спины, брюшного пресса, пояснично-подвздошных и мышц ягодичной области в положении разгрузки позвоночника (лежа, коленно-кистевом). Специальные корректирующие симметричные гимнастические упражнения. Корректирующая гимнастика у вертикальной плоскости, с гимнастической палкой. Дыхательные статические и динамические упражнения, релаксация. Вытяжение позвоночника лежа. Плавание (брасс, кроль на спине). Циклические упражнения: ходьба, катание на коньках, на лыжах. Закаливание. Индивидуально дифференцированные ассиметричные упражнения (корректирующие ассиметричные упражнения должны подбираться врачом со строгим учетом локализации процесса и действия упражнений на кривизну позвоночника).

Физические упражнения, противопоказанные при сколиозе: висы на перекладине (на гимнастической стенке); пассивные вытяжения (допустимо только самовытяжение в исходном положении лёжа); прыжковые упражнения; упражнения с большими отягощениями; упражнения для туловища, ног, выполняемые с максимальной амплитудой; физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника; торсионные упражнения; плавание кролем на груди; наклоны назад; наклоны вперёд из исходного положения лёжа и сидя; движения, вовлекающие в работу пояснично-подвздошную мышцу и, тем самым, увеличивающие поясничный лордоз («ножницы», «велосипед», подъём прямых ног из положения лёжа, поднятие ног в висе на шведской стенке или перекладине); наклоны в стороны.

При **остеохондрозе показаны** упражнения на расслабление мышц спины, поясничной, ягодичной области, ног, шейного отдела позвоночника из исходного положения лежа на спине или животе. Укрепление "мышечного корсета". Самомассаж, особенно в поясничной и крестцовой области.

Физические упражнения, противопоказанные при остеохондрозе: круговые движения головой; наклоны головы назад (при шейном остеохондрозе); резкое сгибание в шейном отделе позвоночника; резкие повороты наклоны головы вправо - влево; маховые движения руками и ногами с максимальной амплитудой; прыжковые упражнения; любая форма бега; наклоны вперёд из исходного положения лёжа и сидя (при поясничном остеохондрозе); подъем прямых ног из исходного положения стоя и лёжа (при поясничном остеохондрозе); махи ногами.

Направленность занятий при плоскостопии связана с причиной возникновения плоскостопия: слабость мышц, связок, сухожилий стопы; чрезмерные нагрузки на стопы (у танцоров, спортсменов, гимнастов, балерин).

Профилактическое значение имеет воспитание умения ходить без излишнего разведения стоп. Специальные упражнения выполняются сидя, стоя, в ходьбе: приведение стопы; захваты пальцами ног предметов; ходьба на внешней стороне стопы; лазание по канату, гимнастической стенке; массаж стоп. Они применяются с целью дифференцированного укрепления мышц, усиливающих супинацию заднего отдела стопы и ротирующих голень наружу.

Показаны. При плоскостопии упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев: с сопротивлением, с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и их перекладыванием, катанием подошвами ног палки (мяча) в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Использование массажного коврика, ножных массажеров, ходьбы по предметам (сухому гороху и др.). Специальные виды ходьбы для формирования и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп. Укрепление мышц спины. Плавание. Перед занятием целесообразно проведение самомассажа стоп.

Физические упражнения, противопоказанные при плоскостопии: ходьба на внутренней стороне стопы; длительное стояние, особенно с развернутыми стопами; прыжковые

упражнения; бег; длительная ходьба; коньковый лыжный ход; бег на коньках; упражнения с большими отягощениями, аэробика.

Остаточные явления черепно-мозговых травм.

При остаточных явлениях черепно-мозговых травм *рекомендуются* упражнения на расслабление мышц шеи и плечевого пояса. Упражнения на равновесие и координацию движений. Общеукрепляющие упражнения. Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика. Тренировка сосудов головного мозга с использованием гравитационного фактора: наклоны вниз, поднятие таза из коленно-локтевого положения, стойка на лопатках из положения лежа на спине и др. (выполнять осторожно, в медленном темпе в сочетании с дыханием и отдыхом для нормализации кровообращения). Самомассаж шеи, головы.

Противопоказания. Бег и прыжки. Поднимание тяжестей. Резкие и быстрые повороты, наклоны головы, круговые движения. Сложнокоординационные движения или упражнения с закрытыми глазами.

КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разработанных на кафедре физической культуры и здоровья ВолгГМУ.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамены) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Оценка освоения учебного материала программы

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам учебной деятельности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

Зачетные требования по оценке практических умений и навыков студентов основного учебного отделения

Курс	Семестр	Зачетные требования
I	1	Составить и провести комплекс упражнений для развития гибкости
	2	Составить программу для развития общей выносливости

	3	Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики (физкультминутки, физкультурной паузы и др.) с группой студентов.
	4	Составить программу для развития скоростных качеств
II	5	Составить и провести комплекс упражнений для развития силы отдельных групп мышц (на выбор)
	6	Провести экспресс-анализ переносимости нагрузки на учебных, учебно-тренировочных занятиях (на выбор)
	7	Составить и провести комплекс стретчинга
	8	Рассчитать уровень физической работоспособности по методу PWC ₁₇₀
III	9	Составить программу закаливания
	10	Составить программу для развития ловкости и координации
	11	Рассчитать индивидуальный уровень физического и функционального состояния

Зачетные требования по оценке практических умений и навыков студентов специального учебного отделения

Курс	Семестр	Зачетные требования
I	1.	Составить и провести комплекс гигиенической гимнастики (физкультминутки, физкультурной паузы и др.) с группой студентов.
	2.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за первый курс.
II	3.	Подготовить комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.
	4.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за второй курс.
III	5.	Составить комплекс упражнений для профилактики миопии.
	6.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за третий курс.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическим знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

В осеннем семестре студенты основного учебного отделения выполняет 6 тестов, в весеннем 7 тестов. Тесты по общей физической подготовленности для студентов основного учебного отделения представлены в таблице:

**Тесты определения физической подготовленности студентов
основного учебного отделения**

Виды испытания		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«0»
Бег 100 м (сек.)	жен	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	18,8 и больше

	муж	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6	14,7 и больше
Бег 2000 м	жен	10.15,0	10.50,0	11.15,0	11.50,0	12.15,0	12.16,0 и больше
Бег 3000 м (мин.,сек.)	муж	12.00,0	12.35,0	13.10,0	13.50,0	14.30,0	14.31.0 и больше
Прыжки в длину с места (см)	жен	190	180	168	160	150	149 и меньше
	муж	250	240	230	223	215	214 и меньше
Силовой норматив (кол-во раз)	жен	60	50	40	30	20	19 и меньше
	муж	15	12	9	7	5	4 и меньше
10 хлопков (сек.)	жен	6,0	6,5	7,0	7,5	8,5	8,6 и больше
	муж	5,2	5,6	6,0	6,5	7,5	7,6 и больше
Гибкость (см)	жен	20	3	6	0	-5	- 4 и меньше
	муж	16	10	5	0	-5	
Челночный бег 5х20 м (сек.)	жен	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,1 и больше
	муж	21,0	22,0	22,5	23,0	23,5	23,6 и больше

В *специальном учебном отделении* оценивается физическое и функциональное состояние. Оценка производится по пятибалльной шкале:

Таблица оценок показателей функционального состояния и физического развития студентов специального учебного отделения

Показатели		Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
Ортостатическая проба, уд/мин		23-20	19-16	15-12	11-8	7-0
Жизненный индекс, мл/кг	М	<50	51-55	56-60	64-65	>66
	Ж	<40	41-45	46-50	51-56	>56
Проба Генчи, с	М	<26	27-34	35-49	50-57	>58
	Ж	<14	15-20	21-31	32-36	>37
PWC ₁₅₀ кгм/мин/кг	М	<13,5	13,6-14,6	14,7-15,7	15,8-16,8	>16,8
	Ж	<9,5	9,6-10,5	10,6-11,5	11,6-12,5	>12,5
Биологический возраст, усл .лет (методика Киевского НИИ Геронтологии)		от +9,0 до +15	от +8,9 до +3,0	от +2,9 до -2,9	от -3,0 до -8,9	от -9,0 до -15,0

УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед		<0,375	0,376-0,525	0,526-0,675	0,679-0,825	>0,825
Проба Ромберга, с		<9	10-15	16-29	30-40	>41
Теппинг-тест, кол-во уд/с	М	<5,2	5,3-5,8	5,9-6,9	7,0-7,5	>7,5
	Ж	<4,8	4,9-5,2	5,3-5,9	6,0-6,4	>6,4
Проба Мартине, %		>100	99,9-74,9	74,8-49,9	49,8-25,0	<25
Точность мышечных усилий, %	М	>41,8	41,8-33,1	33,0-15,4	15,3-6,7	6,6-0
	Ж	>50,6	50,6-39,1	39,0-16,0	15,9-4,4	4,3-0
Уровень депрессии, баллы (по методике Э.Р. Ахмеджанова)		80-71	70-60	59-42	41-31	30-20

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

Тесты для овладения необходимыми умениями и навыками являются обязательными, как в основном, так и в специальном учебном отделениях. В конце каждого семестра проводится зачётное занятие по техническим элементам игры в бадминтон, волейбол, дартс, баскетбол, настольный теннис и т.д.

Контрольные требования по техническим элементам в специальном учебном отделении

№	Наименование	курс		
		I	II	III
БАДМИНТОН				
1.	Техника держания ракетки*	зач		
2.	Техника короткой подачи*	зач		
3.	Техника дальней подачи*		зач.	зач
4.	Техника высоко-дальней подачи*		зач.	зач
5.	Двусторонняя игра (правила игры и счёт)			зач
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				
1.	Техника держания ракетки*	зач		
2.	Техника прямой подачи мяча*	зач	зач	
3.	Техника подачи мяча «срезкой»*		зач	зач
5.	Двусторонняя игра (правила игры и счёт)			зач
ДАРТС				
	а)«Набор очков»*			
1.	Набрать 200 очков из 10 серий по 3 броска*	зач		
2.	Набрать 250 очков из 10 серий по 3 броска*		зач	зач
	б)«Раунд»*			
1.	Поразить 5 секторов из 5 серий по 3 броска	зач	зач	

2.	Поразить 10 секторов из 5 серий по 5 бросков			зач
	в) «Большой раунд»			
1	Набрать 120 очков из 10 серий	зач	зач	зач
2	Набрать 150 очков из 10 серий			зач
	«Сектор 20»			
1	Набрать 100 очков	зач	зач	зач
2	Набрать 120 очков			зач
ФИТНЕС				
1.	Техника выполнения базовых шагов в аэробике	зач	зач	
2.	Техника выполнения альтернативных шагов в аэробике			зач
3.	Составление связки по базовой аэробике на 16 счётов			зач
4	Техника дыхания и выполнения основных упражнений в пилатесе*		зач	зач
5.	Техника дыхания и выполнения основных поз Хатха-йоги		зач	зач
6.	Техника выполнения упражнений стретчинга, калланетик*	зач	зач	зач
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА				
1.	Техника выполнения дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой*	зач		
2.	Техника выполнения дыхательной гимнастики по системе Хатха –Йога*			зач
3.	Техника выполнения дыхательной гимнастики «Боди-флекс»*		зач	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ				
1.	Техника выполнения оздоровительной ходьбы*	зач	зач	
3.	Тест К. Купера	зач	зач	
МАССАЖ				
1.	Техника выполнения ТМ по А. Уманской*		зач	
2.	Техника выполнения ТМ для профилактики ОРВИ и гриппа*			зач
3.	Техника выполнения классического массажа*	зач		
4.	Техника выполнения самомассажа*			зач
РЕЛАКСАЦИОННАЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА				
1.	Техника проведения РЛПГ*			зач
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Проведение комплекса УГГ*	зач		
2.	Проведение комплекса профессионально-прикладной гимнастики*			зач
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА				
1.	Проведение комплекса ЛФК при нарушении опорно-двигательного аппарата (сколиоз,	зач		

	лордоз, кифоз, плоскостопие)*			
2.	Проведение комплекса ЛФК при близорукости*		зач	
3.	Проведение комплекса ЛФК при синдроме вегетативной дисфункции*			зач
4.	Проведение комплекса ЛФК с учётом имеющегося диагноза*.			зач

**Примечание: - обозначенные технические элементы сдаются в течение семестра, остальные в конце семестра.*

**Контрольные требования по техническим элементам
в основном учебном отделении**

№	Наименование	курс		
		I	II	III
БАДМИНТОН				
1.	Техника хвата ракетки*	зач		
2.	Техника короткой подачи*	зач		
3.	Жанглирование воланом*	зач	зач	
4.	Техника дальней подачи*		зач.	зач
5.	Техника высоко-дальней подачи*		зач.	зач
6.	Перемещение по точкам*			зач
8.	Двусторонняя игра (правила игры и счёт)			зач
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				
1.	Техника хвата ракетки*	зач		
2.	Техника прямой подачи мяча*	зач	зач	
3.	Техника подачи мяча «срезкой»*		зач	зач
5.	Двусторонняя игра (правила игры и счёт)			зач
ДАРТС				
	а)«Набор очков»*			
1.	Набрать 200 очков из 10 серий по 3 броска*	зач		
2.	Набрать 250 очков из 10 серий по 3 броска*		зач	зач
	б)«Раунд»*			
1.	Поразить 5 секторов из 5 серий по 3 броска	зач	зач	
2.	Поразить 10 секторов из 5 серий по 5 бросков			зач
	в) «Большой раунд»			
1	Набрать 120 очков из 10 серий	зач	зач	
2	Набрать 150 очков из 10 серий			зач
	«Сектор 20»			
1	Набрать 100 очков	зач	зач	
2	Набрать 120 очков			зач
ФИТНЕС				
1.	Техника выполнения базовых шагов в аэробике	зач	зач	
2.	Техника выполнения альтернативных шагов в аэробике			зач
3.	Составление связки по базовой аэробике на 16			зач

	счётов			
4	Техника выполнения упражнений стретчинга, калланетик*	зач	зач	зач
БАСКЕТБОЛ				
1.	Техника ведения мяча правой, левой рукой*		зач	
2	Техника передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча*		зач	
3	Техника выполнения элемента «два шага и бросок в кольцо»*		зач	зач
4.	Штрафные броски (процент попадания)		зач	зач
5.	Броски с точек (процент попадания)			зач
6.	Двусторонняя игра (правила игры)			зач
ВОЛЕЙБОЛ				
1.	Техника выполнения перемещений	зач		
2.	Техника выполнения передачи снизу, сверху, в парах*		зач	зач
3.	Техника выполнения подачи снизу, сверху*		зач	
4.	Техника выполнения нападающего удара*			зач
5.	Техника игры в защите	зач		
6.	Двусторонняя игра (правила и счёт)			зач
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1.	Техника бега на короткие дистанции		зач	
2.	Техника бега на длинные дистанции			зач
3.	Техника выполнения прыжка в длину с места	зач		
4.	Техника выполнения низкого старта*		зач	
5.	Техника выполнения эстафетного бега*	зач		
ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА				
1.	Выполнение строевых упражнений*	зач	зач	
2	Техника выполнения кувырка вперёд*		зач	зач
3	Техника выполнения стойки на плечах*			
4	Техника выполнения упражнения «мостик»*			зач
5	Техника выполнения упражнений в равновесии*		зач	
6	Техника выполнения упражнений с отягощениями*			зач

**Примечание: - обозначенные технические элементы сдаются в течение семестра, остальные в конце семестра.*

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) реализуется в практических занятиях и направлена на развитие:

- общей выносливости с использованием ходьбы, бега трусцой, лыжной подготовки, оздоровительной аэробики, плавания;
- статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, жима кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых

упражнений;

- силовой и статической выносливости применять упражнения с гантелями, атлетическую гимнастику, силовую аэробику, упражнения на тренажерах;
- точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами и др.).
- координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, дартс.

В учебно-тренировочных занятиях **со студентами специального учебного отделения ППФП** используются:

- релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха;
- аутогенная тренировка направленная на снятие напряжения или воспитание морально-волевых качеств (концентрация внимания, эмоциональная устойчивость, оперативное мышление и память, самообладание и решительность).
- закаливающие упражнения повышающие защитные силы организма (ходьба на открытом воздухе в прохладную погоду, водные процедуры в бассейне и др.).

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ (НИРС)

Научно-исследовательская работа студентов является составной частью учебного процесса кафедры физической культуры, способствует привлечению студентов к исследовательской работе и привитию практических навыков самостоятельной работы. Её планирование осуществляется с учетом основной научной проблемы, разрабатываемой на кафедре.

Направления НИРС:

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.
3. Выполнение реферативной работы по разделам:
 - Социологические и общетеоретические проблемы физической культуры и спорта;
 - Физическая культура и спорт на службе охраны здоровья;
 - Применение средств ЛФК в процессе реабилитации после различных заболеваний и травм;
 - Физическое воспитание детей и подростков;
 - Медицинские аспекты спортивной деятельности;
 - Профессионально-прикладная направленность физической культуры и спорта;
 - Медико-биологические основы массовой физической культуры и спортом;
 - Двигательные и оздоровительные системы;
 - Коррекция психофизического состояния человека;
 - Современные и нетрадиционные методы поддержания работоспособности;
 - Адаптивная физическая культура.
4. Выступление с докладами на итоговых научных студенческих конференциях СНО кафедры, межвузовских, российских и международных студенческих конференциях.

5. Публикация результатов научных исследований в сборниках научно-практических конференций различного масштаба.
6. Участие во внутривузовском конкурсе на звание «Студент-исследователь».

Основная тематика реферативных работ:

1. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.
2. История развития физической культуры в России.
3. Социально-политические функции физической культуры и спорта.
4. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта.
5. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.
6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов-медиков.
7. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
8. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера.
9. Структурно-функциональные изменения сердечно-сосудистой системы под влиянием занятий спортом, основные методы диагностики «физиологического» спортивного сердца.
10. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
11. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).
12. Физиологическая оценка тренировочного процесса различной направленности (общая или специальная физическая подготовка).
13. Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты.
14. Допинги, стимуляторы и их влияние на состояние здоровья спортсмена и повышение спортивного результата.
15. Патологическое влияние длительного применения допингов и стимуляторов на организм спортсмена (женский, детский организмы).
16. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
17. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.
18. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.
19. Совершенствование физических качеств с использованием различных тренажеров.
20. Тренажерные средства для общей физической подготовки спортсменов, лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов.
21. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах.
22. Нетрадиционные и «народные» средства поддержания и восстановления спортивной работоспособности.
23. «Аутотренинг + физкультура» как средство повышения работоспособности.
24. Основы восстановления функций и тренированности организма человека.
25. История Паралимпийского движения (летние, зимние игры, «тихие игры» и т.п.).
26. Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
27. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

28. Современные оригинальные методы оценки физических кондиций человека (определение биологического возраста; оценка функционального состояния по Пироговой; КОНТРЕКС-3 и др.).
29. Эндогенные и экзогенные факторы возникновения травм и их профилактика.

Критерии оценки рефератов:

- Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту за подготовку реферата, в котором изложен основной материал соответствующий выбранной теме. Допущены неточности, нарушена последовательность изложения материала. В оформлении реферата допущены неточности. При защите реферата студент испытывает трудности в изложении материала. При ответе на дополнительные вопросы недостаточно правильно формулирует ответ.
- Оценка **«хорошо»** выставляется студенту за подготовку реферата, в котором четко изложен материал, соблюдены все правила оформления и требования по написанию реферата. При защите реферата студент не допускает существенных неточностей в ответе. При дополнительных вопросах студент не затрудняется с ответом.
- Оценка **«отлично»** выставляется студенту, усвоившему материал по выбранной теме, исчерпывающе, грамотно и последовательно логически излагает содержание реферата. Реферат оформлен в соответствии с требованиями. При написании использована современная литература, проявлена самостоятельность мышления. При защите реферата студент четко и ясно излагает материал. При дополнительных вопросах по теме не затрудняется с ответом, имеет свою точку зрения на данную проблему.

Самостоятельную работу студенты выполняют в виде учебно-исследовательских и реферативных работ по заданным темам по профилю дисциплины. Тематика рекомендуемых исследований представлена в учебно-методическом пособии «УИРС по дисциплине «Физическая культура» для студентов медицинских и фармацевтических вузов» (авторы В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, М.П. Мишулина, Н.В.Замятина).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ) И МАТРИЦА КОМПЕТЕНЦИЙ

Наименование разделов дисциплины (модули) и тем	Аудиторные занятия				Всего часов на аудиторную работу	Итого часов	Формируемые компетенции	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего и рубежного контроля успеваемости
	Лекции	Метод.-практ	Практические	Контроль-			ОК-16		
1 курс									
1.Физическая культура и спорт России	2				2	2	X	Лекция-визуализация	Тестирование, теоретический зачет
2. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ	2				2	2	X	Лекция-визуализация	Тестирование, теоретический зачет
3.Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности	2				2	2	X	Лекция-визуализация	Тестирование, теоретический зачет
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2				2	2		Лекция-визуализация	Тестирование, теоретический зачет
5.Методика проведения и составления комплекса		2			2	2		Методическое занятие; демонстра-	Зачёт по практическим навыкам и

утренней гигиенической гимнастики.								ция практических навыков; составление и проведение индивидуальных комплексов.	теоретическим знаниям
6.Гибкость. Методы развития и контроля		2			2	2		Методическое за- нятие; демонстра- ция практических навыков; состав- ление и проведе- ние индивидуаль- ных комплексов.	Зачёт по практиче- ским навыкам и теоретическим знаниям
7.Быстрота. Методы раз- вития и контроля.		2			2	2		Методическое за- нятие; демонстра- ция практических навыков; состав- ление и проведе- ние индивидуаль- ных комплексов.	Зачёт по практиче- ским навыкам и теоретическим знаниям
8.Выносливость. Методы развития и контроля		2			2	2		Методическое за- нятие; демонстра- ция практических навыков; состав- ление и проведе- ние индивидуаль- ных комплексов.	Зачёт по практиче- ским навыкам и теоретическим знаниям

9. Гимнастика			24		24	24		Метод строго регламентированного упражнения.	Педагогическое тестирование
10. Лёгкая атлетика			36		36	36		Метод круговой тренировки.	Педагогическое тестирование
11. Аэробика			24		24	24		Зрительные методы; слуховой метод	Педагогическое тестирование
12. Подвижные игры с элементами спортивных игр, спортивные эстафеты			36		36	36		Игровой метод; соревновательный метод.	
13. Контрольный модуль				8	8	8			
Итого:	8	8	120	8	144	144			
2 курс									
1. Естественно – научные основы физического воспитания	2				2	2	X	Лекция-визуализация	Тестирование, теоретический зачет
2. Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки	2				2	2	X	Лекция-визуализация	Тестирование, теоретический зачет

3. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма	2				2	2	X	Лекция-визуализация	Тестирование, теоретический зачет
4. Первая помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов	2				2	2	X	Лекция-визуализация	Тестирование, теоретический зачет
5. Сила. Методы развития и контроля		2			2	2		Методическое занятие; демонстрация практических навыков; составление и проведение индивидуальных комплексов.	Зачёт по практическим навыкам и теоретическим знаниям
6. Стретчинг		2			2	2		Методическое занятие; демонстрация практических навыков; составление и проведение индивидуальных комплексов.	Зачёт по практическим навыкам и теоретическим знаниям
7. Определение физической работоспособности студентов при занятиях		2			2	2		Методическое занятие; демонстрация практических	Зачёт по практическим навыкам и теоретическим зна-

физическими упражнениями								навыков	ниям
8. Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки		2			2	2		Методическое занятие; демонстрация практических навыков.	Зачёт по практическим навыкам и теоретическим знаниям
9. Гимнастика			13		13	13		Метод строго регламентированного упражнения	Педагогическое тестирование
10. Лёгкая атлетика			24		24	24		Метод круговой тренировки; соревновательный метод	Педагогическое тестирование
11. Волейбол			25		25	25		Игровой метод; соревновательный метод; зрительные методы; сенсорные методы.	Педагогическое тестирование
12. Баскетбол			34		34	34		Соревновательный метод; игровой метод; зрительные методы; слуховой метод	Педагогическое тестирование
13. Дартс			8		8	8		Зрительные методы; соревновательный метод; сенсор-	Педагогическое тестирование

								ные методы	
12. Контрольный модуль				8	8	8			
Итого:	8	8	104	8	128	128			
3 курс									
1. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе	2				2	2	X	Лекция-визуализация, проблемная лекция	Тестирование, теоретический зачет
2. Допинги и стимуляторы в спорте	2				2	2	X	Лекция-визуализация, проблемная лекция	Тестирование, теоретический зачет
3. Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности	2				2	2	X	Лекция-визуализация	Тестирование, теоретический зачет
4. Технические средства и тренажёры на службе здоровья	2				2	2	X	Лекция-визуализация	Тестирование, теоретический зачет
5. Оздоровительная система С. Кнейппа		2			2	2		Методическое занятие	Теоретический зачёт
6. Оценка физического состояния		2			2	2		Методическое занятие; демонстрация практических навыков.	Зачёт по практическим навыкам и теоретическим

									Знаниям
7.Ловкость. Методы развития и контроля.		2			2	2		Методическое занятие; составление и проведение индивидуальных комплексов; сюжетно-ролевой, игровой метод	Зачёт по практическим навыкам и теоретическим Знаниям
8.Составление программы производственной физической культуры бакалавра		2			2	2		Методическое занятие; составление и проведение индивидуальных комплексов; сюжетно-ролевой, игровой метод	Зачёт по практическим навыкам и теоретическим Знаниям
9. Аэробика			14		14	14		Зрительные методы; метод строго регламентированного упражнения; судейская практика.	Педагогическое тестирование
10. Гимнастика			8		8	8		Метод строго регламентированного упражнения; метод круговой	Педагогическое тестирование

								тренировки.	
11. Лёгкая атлетика			14		14	14		Соревновательный метод; метод круговой тренировки; судейская практика.	Педагогическое тестирование
12. Волейбол			20		20	20		Соревновательный метод; метод круговой тренировки; сенсорные методы зрительные методы; судейская практика.	Педагогическое тестирование
13. Баскетбол			20		20	20		Соревновательный метод; метод круговой тренировки; сенсорные методы зрительные методы; слуховой метод; судейская практика.	Педагогическое тестирование
14. Футбол			18		18	18		Соревновательный метод; метод круговой тренировки; сенсорные методы зрительные методы; слуховой ме-	Педагогическое тестирование

								тод; судейская практика.	
15. Дартс			10		10	10		Зрительные методы; соревновательный метод; сенсорные методы; судейская практика.	Педагогическое тестирование
16. Контрольный модуль				8	8	8			
Итого:	8	8	104	8	128	128			

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Студенты, обучающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено» или «выполнено»). Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовки. Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах охватывают общую физическую подготовленность студентов, а также уровень теоретических знаний.

Текущий контроль:

В качестве текущего контроля за успеваемостью и посещаемостью используются педагогические методы:

- ведение учебного журнала – учет посещаемости занятий студентом, своевременное прохождение медицинского обследования, оценка активности на занятии («прилежание»);
- измерение индивидуальной нагрузочности двигательной активности по суммарной величине частоты сердечных сокращений на занятии, по показателям артериального давления на «физиологических плато» каждой из частей урока, по общему количеству двигательных актов, измеренных шагомером;
- измерение толерантности организма студентов к интенсивности практических занятий и тренировок по данным Индивидуальных карт переносимости физических нагрузок;
- врачебно-педагогические наблюдения по регламентированной схеме;
- качественная, визуальная оценка техники движений при выполнении разнообразных элементов упражнений в практикуемых видах спорта;
- количественная оценка выполнения технических элементов, применяемых в данных видах спорта;
- количественная оценка физических качеств: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости.

Рубежный контроль:

В каждом семестре студенты выполняют 6 тестов общей физической подготовки в осеннем и 7 - в весеннем семестре, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности. За каждый тест выставляется оценка в баллах в соответствии с таблицей контрольных нормативов. Суммарная оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов. Контроль знаний теоретического раздела программы осуществляется в процессе устного опроса студентов по темам лекционных и методических занятий, предусмотренных программой для текущего семестра или в форме интерактивного тестирования. По итогам тестирования студенту выставляется оценка в баллах. Итоговые оценки за каждый раздел фиксируются в журнале посещаемости и текущей успеваемости для каждой группы отдельно.

Критериями аттестации студентов специального учебного отделения является ежегодный контроль за физическим и функциональным состоянием при помощи специально разработанной авторской методики. Шкала оценок показателей функционального состояния и физической подготовленности студентов специального учебного отделения приведена в таблице *«Оценка показателей функционального состояния и физического развития студентов специального учебного отделения»*

Критерием оценки выполнения теоретического раздела за учебный год является контроль знаний в виде интерактивной тестовой формы или тестирования на бумажном носителе.

При оценке теоретических знаний используются следующие критерии:

- Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии конспектов лекций и методических занятий, оформленных в соответствии с требованиями, и имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения теоретического материала и испытывает трудности.
- Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, твердо знающему теоретический материал, грамотно и по существу его излагающему, который не допускает существенных неточностей в ответе, правильно применяет теоретические положения.
- Оценка **«отлично»** выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему теоретический материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически его излагающему. При этом студент не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с вопросами и другими видами применения знаний, показывает знакомство с монографической литературой, правильно обосновывает принятые решения.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные вопросы теоретического и методико-практического модулей для оценки текущего контроля и промежуточной аттестации:

1. Перечислите разделы и раскройте содержание учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов.
2. Формы физического воспитания в вузе.
3. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
4. Особенности процесса обучения в медицинских вузах.
5. Характеристика понятий: «умственная усталость»; «умственное утомление» (внимание, поза, движение). Энергозатраты при различных видах умственного труда.
6. Степени переутомления по К.К. Платонову.
7. Понятие «биологические часы». Динамика умственной работоспособности в учебном дне, неделе, году (по выбору).
8. Перечислите и раскройте содержание факторов, от которых зависит социальное здоровье студентов.
9. Раскройте биохимические изменения в костно-мышечной системе тренированного организма человека.
10. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
11. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
12. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.
13. Классификация спортивных упражнений и их характеристика.
14. История появления допинга. Определение допинга и классификация допинговых препаратов.
15. Физиологическое воздействие допинга на организм человека.
16. Виды тренажеров (по направленности воздействия). Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
17. Относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.

18. Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека.
19. Показания, ограничения и противопоказания к проведению массажа.
20. Классификация методов и приемов массажа.
21. Физиологическое действие приемов и методов массажа на организм человека.
22. Влияние массажа на функциональное состояние организма человека.
23. Медицинские противопоказания к занятиям спортом.
24. Последствия использования анаболических стероидов для повышения спортивных достижений мужчин, женщин.
25. Последствия использования анаболических стероидов для повышения спортивных достижений детей.
26. Раскройте медико-физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека.
27. Структура построения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Цели и задачи утренней гигиенической гимнастики в условиях стационара.
28. Определение здорового образа жизни. Роль физической культуры как важного элемента здорового образа жизни современного человека.
29. Раскройте особенности физиологического состояния людей различного возраста.
30. Охарактеризуйте принципы рационального питания.
31. Дайте определение «физическое состояние», «физическое развитие» и способы их оценки.
32. Раскройте методику оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).
33. Понятие «физическая работоспособность». Методы определения физической работоспособности.
34. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC₁₇₀. Перечислите противопоказания к назначению степ-теста PWC₁₇₀.
35. Характеристика зон мощности нагрузки на занятиях по физическому воспитанию.
36. Раскройте методики оценки: антропометрических показателей, реакции сердечно-сосудистой системы; деятельности вегетативной нервной системы; функций органов
37. Определение искусственного ультрафиолетового облучения (ИУФО). Физиологический механизм воздействия ИУФО на организм человека.
38. Определение аэрозоль- и фитотерапии. Показания и противопоказания к использованию аэрозоль- и фитотерапии.
39. Физиологическое действие аэрозоль- и фитотерапии на организм человека.
40. Определение «стретчинг». Механизм воздействия стретчинга на организм человека. Перечислите ограничения и противопоказания при занятиях стретчингом.
41. Раскройте физиологическое воздействие виброгимнастики А. Микулина на организм человека. Опишите методику выполнения виброгимнастики.
42. Дайте характеристику аэробных упражнений. Раскройте методику применения 12-ти минутного теста К. Купера.
43. Определение «голодания» по П. Бреггу. Физиологическая характеристика голодания.
44. Определение «голодания» по Г. Шелтону. Перечислите виды, этапы и принципы голодания.
45. Определение «закаливание». Виды закаливающих процедур.
46. Содержание оздоровительной системы С. Кнейппа. Средства закаливания и водолечения по С. Кнейппу.
47. Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. Цель и задачи.
48. Физиологический механизм воздействия Пранаямы на организм человека.
49. Точечный массаж. Физиологическое воздействие точечного массажа на организм человека.

50. Краткая характеристика программы Н.М. Амосова. Раскройте структуру и сущность системы Н.М. Амосова «1000 движений».

Промежуточный тестовый контроль уровня знаний по теоретическому разделу программы студентов основного учебного отделения

**Осенний семестр
I курс**

1. Основатель отечественной системы физического образования:

- а) П.Ф. Лесгафт;
- б) Л.П. Матвеев;
- в) М.В. Ломоносов;
- г) Пьер де Кубертен.

2. В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?

- а) 1901;
- б) 1910;
- в) 1911;
- г) 1929.

3. В каком году была впервые разработана отдельная программа по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов:

- а) 1987;
- б) 1988;
- в) 1997;
- г) 1999.

4. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы (указать 5 правильных ответов):

- а) теоретический;
- б) научно-исследовательский;
- в) самостоятельный;
- г) практический;
- д) контрольный;
- е) спортивный;
- ж) профессионально-прикладной физической подготовки.

5. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;
- б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;
- в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время.
- г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время, культурно-развлекательные мероприятия.

6. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

- а) основная, подготовительная, специальная;

- б) основная, специальная, лечебная;
- в) подготовительная, основная, спортивная;
- г) спортивная, специальная, подготовительная.

7. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое развитие;
- б) *физическое воспитание*;
- в) физическая культура;
- г) комплекс физических упражнений.

8. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

- а) 2-4 часа;
- б) 4-7 часа;
- в) *6-9 часов*;
- г) 8-12 часов.

9. Выносливость – это способность:

- а) человека выполнять упражнение с максимальным усилием;
- б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды;
- в) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений;
- г) *организма противостоять утомлению*;
- д) человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.

10. Виды выносливости (укажите 2 правильных ответа):

- а) целенаправленная;
- б) *общая*;
- в) объемная;
- г) *специальная*;
- д) условная.

11. Методы определения выносливости (укажите 2 правильных ответа):

- а) *прямые*;
- б) линейные;
- в) поэтапные;
- г) относительные;
- д) *косвенные*.

12. Укажите 2 метода развития выносливости:

- а) *непрерывный*;
- б) интенсивный;
- в) равномерный;
- г) *интервальный*.

13. Разновидности специальной выносливости (укажите 4 правильных ответа):

- а) *скоростная*;
- б) *силовая*;
- в) *ведущая*;
- г) *статическая*;
- д) базовая;
- е) *скоростно-силовая*.

14. Гибкость – это способность человека выполнять:

- а) движения с максимальной скоростью;
- б) движения с максимальным усилием;
- в) сложнокоординационные движения;
- г) *движения с большой амплитудой*.

15. Виды гибкости (укажите 4 правильных ответа):

- а) статистическая;

- б) динамическая;
- в) скоростная;
- г) активная;
- д) пассивная;
- е) амплитудная;
- ж) статическая.

16. В чём значимость гибкости для спортсмена (укажите 2 правильных ответа):

- а) способствует более экономичному выполнению упражнений;
- б) способствует ускорению восстановительных процессов в организме;
- в) способствует уменьшению травматизма;
- г) способствует увеличению двигательных навыков;
- д) способствует более интенсивному выполнению упражнений.

17. Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) смежные;
- б) маховые;
- в) простые;
- г) скоростные;
- д) комплексные;
- е) пружинистые.

18. Какие из перечисленных факторов влияют на проявление степени гибкости человека (укажите 4 правильных ответа)?

- а) температура окружающей среды;
- б) половая принадлежность;
- в) ритм движений;
- г) конституция;
- д) спортивная специализация;
- е) предварительная разминка.

II курс

1. В связи с усилением синтеза структурных белков происходит рабочая гипертрофия, а именно:

- а) уменьшается число контактов между клеткой и сарколемой;
- б) увеличивается количество миофибрилл;
- в) возрастает интенсивность процессов окислительного фосфорилирования.

2. Вставьте пропущенные слова: «Под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются запасы энергии необходимые для ресинтеза АТФ, а именно: увеличивается содержание миозина, гликогена, креатинфосфата; возрастает активность ферментов АТФ-азы, фосфоорилазы, сукцинатдегидрогеназы; повышается интенсивность тканевого дыхания, гликолиза.

3. Под влиянием тренировки содержание костного белка оссеина и минеральных веществ:

- а) увеличивается;
- б) уменьшается;
- в) остаётся неизменным.

4. Состояние перетренированности характеризуется (укажите 3 правильных ответа):

- а) снижением артериального давления;
- б) расстройством тонкой мышечной координации;
- в) увеличением частоты сердечных сокращений;
- г) ухудшением зрения, слуха;
- д) амнезией;

- е) появлением диспептических расстройств;
- ж) апатией.

5. Причинами перетренированности являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) *неправильная организация тренировочного процесса;*
- б) *нерациональное питание;*
- в) *неоправданное увеличение тренировочных нагрузок;*
- г) *резкая смена климатических условий;*
- д) *перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо» заболевание.*

6. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:

- а) *силовых;*
- б) *скоростно-силовых;*
- в) *аэробных;*
- г) *смешанного характера.*

7. Рост тренированности сопровождается:

- а) *понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата;*
- б) *повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата.*

8. Вставьте пропущенные слова в предложении: «Спортивная тренировка сопровождается урежением частоты дыхания в покое, при этом глубина дыхания возрастает».

9. Гипертрофия сердечной мышцы характеризуется (укажите 3 основных изменения):

- а) *уменьшение общего объёма сердца;*
- б) *увеличение общего объёма сердца;*
- в) *увеличение ёмкости полостей сердца;*
- г) *уменьшение ёмкости коронарных сосудов;*
- д) *увеличение ёмкости коронарных сосудов.*

10. Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) *медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы;*
- б) *рациональное использование ресурсов организма;*
- в) *быстрая активизация функций организма в начале работы;*
- г) *частичное использование ресурсов организма;*
- д) *быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы.*

11. Теоретическим обоснованием правомерности применения теста PWC₁₇₀ является:

- а) *зона максимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к минимальному потреблению кислорода;*
- б) *зона оптимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к максимальному потреблению кислорода;*
- в) *зона минимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к оптимальному потреблению кислорода.*

12. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:

- а) *с максимальной скоростью;*
- б) *с минимальным усилием;*
- в) *продолжительное время;*
- г) *за счет волевых усилий;*
- д) *за счет мышечных усилий.*

13. Виды силы (укажите 2 правильных ответа):

- а) *динамическая;*
- б) *определённая;*

- в) классическая;
- г) статическая;
- д) метрическая.

14. Разновидности динамической силы (укажите 4 правильных ответа):

- а) замедленная;
- б) взрывная;
- в) ускоренная;
- г) скоростная;
- д) быстрая;
- е) предельная;
- ж) медленная.

15. Укажите 2 неправильных метода развития силы:

- а) максимальных усилий;
- б) запредельных усилий;
- в) повторных усилий;
- г) динамических усилий;
- д) изометрических усилий;
- е) минимальных усилий;
- ж) электростимуляций.

16. Относительная сила – это величина силы:

- а) относительно абсолютного усилия спортсмена;
- б) приходящаяся на 1 сантиметр тела спортсмена;
- в) относительно рекорда данного спортсмена;
- г) приходящаяся на 1 килограмм веса спортсмена;
- д) приходящаяся на 1 килограмм поднятого веса.

17. Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния:

- а) для определения переносимости нагрузки;
- б) для определения психоэмоционального состояния;
- в) для определения физической подготовленности;
- г) для определения физического развития.

18. Укажите какие из перечисленных ниже показателей фиксируются в карте экспресс-анализа:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) артериальное давление;
- в) уровень сахара в крови;
- г) электро-кожное сопротивление;
- д) количество шагов.

19. Регистрация ЧСС производится в положении:

- а) сидя;
- б) стоя.

20. Регистрация АД производится в положении:

- а) сидя;
- б) стоя.

21. Укажите, по каким трём зонам мощности производится обработка полученных результатов:

- а) до 100 уд/мин;
- б) до 120 уд/мин;
- в) до 160 уд/мин;
- г) до 200 уд/мин;
- д) свыше 160 уд/мин;
- е) свыше 200 уд/мин.

22. Укажите правильную формулу суммарного пульса покоя:

а) ЧСС в покое $\times$ продолжительность занятия (90 мин);

б) ЧСС (с 5 по 90 мин) $\times$ продолжительность занятия (90 мин).

23. Укажите правильную формулу пульсовой стоимости (PS) всего занятия:

а) ЧСС (с 5 по 90 мин) $\times$ продолжительность занятия (90 мин);

б) $\sum$ ЧСС (с 5 по 90 мин);

в) ЧСС в покое $\times$ продолжительность занятия (90 мин).

24. Укажите правильную формулу рабочей пульсовой стоимости (PS) всего занятия;

а) $\sum$ ЧСС (с 5 по 90 мин) – (ЧСС в покое $\times$ продолжительность занятия (90 мин));

б) ЧСС в покое $\times$ продолжительность занятия (90 мин)

III курс

1. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?

а) 1948;

б) 1952;

в) 1956;

г) 1960.

2. Допинг это:

а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;

б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.

3. К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

а) психотропным стимуляторам;

б) наркотическим и болеутоляющим веществам;

в) специфическим видам допинга.

4. Что не является побочным эффектом, возникающем в печени при длительном применении допинга?

а) нарушение выделительной функции печени;

б) гепатоцитоз;

в) закупорка желчных путей;

г) развитие гепатита, цирроз печени;

д) развитие злокачественных новообразований.

5. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочевыделительной системе при длительном применении допинга:

а) простатиты;

б) регенерация слизистой оболочки мочеочника;

в) нефриты;

г) мочекаменная болезнь;

д) нормализация выделительной функции.

6. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболических гормонов гипофиза и тестостерона:

а) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов;

б) резкое уменьшение продукции спермы;

в) развитие гинекомастии;

г) повышение либидо;

д) развитие импотенции.

7. Перечислите 3 патологии у женщин при приёме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации:

- а) рост волос на подбородке и верхней губе;*
- б) развитие псевдогермафродитизма;*
- в) увеличение молочных желёз;*
- г) у беременных ускорение роста эмбриона;*
- д) общая мускулинизация.*

8. Альтернативные допингам вещества (укажите 3 правильных ответа):

- а) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;*
- б) анаболизующие средства растительного происхождения;*
- в) психотропные стимуляторы;*
- г) симпатомиметические амины;*
- д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;*
- е) интермедиаты и субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот.*

9. В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицинскую Комиссию по антидопинговому контролю?

- а) 1957;*
- б) 1967;*
- в) 1974;*
- г) 1982.*

10. При первом выявлении приема симпатомиметиков спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации до 6 месяцев;*
- б) дисквалификации до 2 лет;*
- в) дисквалификации пожизненно;*
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$.*

12. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме (укажите 2 правильных ответа):

- а) кровь;*
- б) моча;*
- в) кал;*
- г) слюна.*

13. При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года;*
- б) дисквалификации на 4 года;*
- в) дисквалификации пожизненно;*
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$.*

14. При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года;*
- б) дисквалификации на 8 лет;*
- в) дисквалификации пожизненно;*
- г) штрафом в размере 10 000 000 \$.*

15. Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

- а) адаптогены растительного и животного происхождения;*
- б) симпатомиметические амины;*
- в) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;*
- г) анаболизующие средства растительного происхождения;*
- д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности.*

16. Ловкость – это способность человека:

- а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени;*
- б) постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью;*

- в) быстро овладеть техникой циклических движений;
- г) *быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью.*

17. Физиологические и психофизические основы ловкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) адекватное восприятие временных параметров;
- б) *запас двигательных навыков;*
- в) суммарное количество выполненных движений;
- г) *быстрота и точность двигательных реакций;*
- д) запас условных и безусловных рефлексов;
- е) *полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки.*

18. Виды ловкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) *телесная;*
- б) *условная;*
- в) *сочетание телесной и предметной;*
- г) сочетание телесной и условной;
- д) *предметная;*
- е) *относительная.*

19. Что учитывается при оценке ловкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) интеллектуальная сложность двигательной задачи;
- б) *координационная сложность двигательной задачи;*
- в) время восстановления после выполнения двигательной задачи;
- г) *точность выполнения движения;*
- д) *время выполнения движения.*

20. Методами измерения координационных способностей являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) *хронометрия;*
- б) *вестибулометрия;*
- в) хронология;
- г) энцефалография;
- д) *электромиография.*

21. Закаливание – это повышение:

- а) резистентности организма посредством применения биологически активных добавок;
- б) устойчивости организма к психологическим воздействиям;
- в) *сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;*
- г) сопротивляемости организма к утомлению.

22. Средства закаливания по С. Кнейпу (укажите 3 правильных ответа):

- а) прикладывание льда;
- б) *хождение по мокрой траве;*
- в) контрастные погружения;
- г) хождение по углям;
- д) *хождение по выпавшему снегу;*
- е) *хождение по воде;*
- ж) прохладные компрессы.

23. На каких свойствах воды основано водолечение по С. Кнейпу (укажите 3 правильных ответа):

- а) увлажнять;
- б) *растворять;*
- в) охлаждать;
- г) *удалять;*
- д) *укреплять.*

24. Варианты не подходящие для водолечения по С. Кнейпу (укажите 2 правильных ответа):

- а) компрессы;
- б) ванны;
- в) купание в проруби;
- г) обливание;
- д) обертывание;
- е) паровые души;
- ж) питье воды;
- з) баня.

25. Противопоказания системы С. Кнейпа (укажите 3 правильных ответа):

- а) зимнее начало закаливания;
- б) применение талой воды;
- в) применение холодной воды утром;
- г) применение холодной воды перед сном;
- д) резкое снижение температуры воды;
- е) озноб.

Весенний семестр

I курс

1. Умственное утомление это:

- а) объективное состояние организма человека;
- б) субъективное ощущение человека;
- в) психофизиологическая особенность человека.

2. Умственная усталость это:

- а) субъективное ощущение человека;
- б) объективное состояние организма;
- в) психологическая особенность человека.

3. При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят (укажите 2 правильных ответа):

- а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;
- б) сужение сосудов внутренних органов;
- в) расширение периферических сосудов конечностей;
- г) расширение сосудов внутренних органов.

4. В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа):

- а) увеличение время реакции;
- б) уменьшение время реакции;
- в) снижение устойчивости внимания;
- г) повышение сосредоточения внимания.

5. Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 правильных ответа):

- а) пониженная температура воздуха;
- б) хорошее состояние здоровья;
- в) тишина;
- г) шум;
- д) хорошая освещенность рабочего помещения.

6. К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилу) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддерживание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?

- а) незначительное утомление;
- б) *значительное утомление;*
- в) резкое утомление.

7. Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:

- а) «ритмики»;
- б) «аритмики»;
- в) «синхронники».

8. Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно-эмоциональной напряжённости) наблюдается в дни:

- а) понедельник, вторник, среда;
- б) суббота, воскресенье, понедельник;
- в) *вторник, среда, четверг.*

9. В каком семестре период вработывания будет короче?

- а) *весеннем;*
- б) осеннем.

10. В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?

- а) *весеннем;*
- б) осеннем.

11. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

- а) гипоксии;
- б) гиподинамии;
- в) *гипокинезии.*

12. Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:

- а) *позо-тонические;*
- б) статические;
- в) упражнения на развитие аэробной выносливости.

13. Задачами комплекса УГГ являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) *вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;*
- б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
- в) развить и совершенствовать быстроту;
- г) *полноценно включить организм в предстоящую работу;*
- д) развить и совершенствовать выносливость.

14. Упражнения, которые не следует включать в комплекс УГГ (укажите 2 правильных ответа):

- а) общеразвивающие;
- б) *со значительным отягощением;*
- в) на гибкость;
- г) *длительного статического характера;*
- д) на восстановление дыхания.

15. Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса УГГ:

- а) для мышц туловища;
- б) для мышц верхних и нижних конечностей;
- в) бег на месте;
- г) *прыжки в длину с разбега;*
- д) ходьба;
- е) *ускорение на короткие дистанции.*

16. Знания по составлению комплекса УГГ помогают составить (укажите 2 правильных

ответа):

- а) план спортивных мероприятий;
- б) *комплекс производственной гимнастики;*

- в) комплекс лечебной физкультуры;
- г) программу развития физических качеств.

17. Быстрота – это способность человека выполнять:

- а) движения с минимальным усилием;
- б) движения с максимальной амплитудой;
- в) движения в минимальный промежуток времени;
- г) движения в максимальный промежуток времени.

18. Разновидности проявления быстроты (укажите 3 правильных ответа):

- а) скорость реакции;
- б) характеристика умственных способностей;
- в) характеристика темпа движений;
- г) предельное усилие отдельных мышечных групп;
- д) предельная быстрота отдельных движений;
- е) предельная амплитуда отдельных движений.

19. Укажите не подходящее средство развития быстроты в затрудненных условиях:

- а) бег в гору;
- б) бег по песку;
- в) бег с закрытыми глазами;
- г) бег с сопротивлением.

20. Укажите не подходящее средство развития быстроты в облегченных условиях:

- а) пробегание дистанции с горы;
- б) метание облегченных снарядов;
- в) прыжки с подкидного мостика;
- г) бег против ветра.

21. Факторы, влияющие на быстроту (укажите 3 правильных ответа):

- а) основной обмен;
- б) врожденные способности;
- в) тренированность;
- г) резистентность организма;
- д) количество гемоглобина в крови;
- е) биохимические механизмы.

II курс

1. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

- а) воспитательной;
- б) оздоровительной;
- в) образовательной.

2. По мнению А.А. Гужаловского сложно-координационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и т.д.) следует начинать заниматься в возрасте:

- а) 7 лет;
- б) 9 лет;
- в) 12 лет.

3. Определите возрастной период (по А.А. Гужаловскому) начала занятий для видов спорта «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.):

- а) 7 лет;
- б) 9 лет;
- в) 10 лет.

4. По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) одинаковой.

5. Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:

- а) бегун – стайер;
- б) прыгун и метатель;
- в) прыгун на лыжах с трамплина.

6. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряжённой тренировки - это одна из задач:

- а) тактической подготовки;
- б) технической подготовки;
- в) психологической подготовки.

7. В каком году вышел закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где было установлено, что «профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой явилось удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей»?

- а) 1989;
- б) 1999;
- в) 2000.

8. Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

- а) витамины;
- б) психотропные стимуляторы;
- в) наркотики и болеутоляющие;
- г) микроэлементы;
- д) анаболические стероиды.

9. К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) спортивные игры;
- б) плавание;
- в) езда на велосипеде;
- г) прыжки в высоту;
- д) фигурное катание.

10. К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):

- а) бег;
- б) единоборства;
- в) водные лыжи;
- г) гребля;
- д) акробатические упражнения.

11. Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-5 мин, максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20-22 литра, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %, рН крови снижается до 7?

- а) зона максимальной мощности;
- б) зона субмаксимальной мощности;
- в) зона большой мощности;
- г) зона умеренной мощности.

12. Какой вид дистанции относится к зоне большой мощности?

- а) лёгкоатлетический бег 20,30 км;

б) спортивное плавание 25,50 км;

в) велогонки 5,10 км.

13. Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:

а) 20-30 сек;

б) 40 сек до 3-5 мин;

в) 40 мин до 3 часов.

14. Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):

а) сила;

б) внимательность;

в) ловкость;

г) уравновешенность;

д) выносливость.

15. Укажите, чему пропорциональна физическая работоспособность?

а) количеству механической работы, которую человек способен выполнять до ощущения усталости;

б) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с достаточно высокой интенсивностью;

в) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с высокой умственной интенсивностью;

г) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с максимальной интенсивностью.

16. Методы определения физической работоспособности (укажите 2 правильных ответа):

а) косвенные;

б) не прямые;

в) поэтапные;

г) волнообразные;

д) прямые.

17. Тесты для определения физической работоспособности (укажите 2 правильных ответа):

а) стандартный;

б) степ-тест 170;

в) волнообразных воздействий;

г) ограничительный;

д) велоэргометрический.

18. Укажите, какой показатель не учитывается при оценке физической работоспособности:

а) максимальное количество выполненной механической работы, измеренной современными средствами;

б) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту;

в) величина максимального потребления кислорода;

г) время работы «до отказа» при заданной мощности физической нагрузки.

19. Укажите верную формулу В.Л. Карпмана:

а) $PWC\ 170 = N1 + (N2 - N1) \times 170 - ЧСС1 / ЧСС2 - ЧСС1$ (кгм/мин);

б) $PWC\ 170 = N2 + (N1 - N2) \times 170 - ЧСС2 / ЧСС2 - ЧСС1$ (кгм/мин);

в) $PWC\ 170 = N1 + (N1 - N2) \times 170 - ЧСС1 / ЧСС1 - ЧСС2$ (кгм/мин).

20. Стретчинг – это упражнения:

а) направленные на развитие и совершенствование ловкости;

б) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;

в) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;

г) направленные на совершенствование вестибулярных функций.

21. Типы упражнений стретчинга (укажите 2 правильных ответа):

- а) динамические;
- б) статистические;
- в) баллистические;
- г) изометрические;
- д) статические.

22. Укажите какой компонент не входит в структуру контроля физической нагрузки при выполнении комплекса стретчинга:

- а) продолжительность упражнений;
- б) интенсивность упражнений;
- в) продолжительность интервалов отдыха;
- г) характер умственной нагрузки;
- д) характер отдыха;
- е) число повторений упражнения.

23. Укажите, на какую систему организма человека не влияет стретчинг:

- а) сердечно-сосудистая;
- б) нервная;
- в) костная;
- г) выделительная;
- д) нервно-мышечная.

24. Укажите главное значение стретчинга:

- а) ускорить выполнение физических упражнений;
- б) увеличить физиологический поперечник мышц;
- в) удлинить мышечные волокна путем растягивания;
- г) увеличить количество красных мышечных волокон.

III курс

1. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на (укажите 4 правильных ответа):

- а) спортивные;
- б) массовые;
- в) оздоровительные;
- г) индивидуальные;
- д) лечебные;
- е) профессионально-прикладные;
- ж) комплексные.

2. Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) выраженная недостаточность кровообращения;
- б) нарушение сердечного ритма;
- в) недавние внутренние кровотечения;
- г) ожирение 3-4 степени;
- д) нарушение менструального цикла;
- е) заболевания крови.

3. Одними из относительных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) аневризма сердца и аорты;
- б) нарушение сердечного ритма (экстрасистолия с частотой не выше 4:40);
- в) органические заболевания нервной системы;
- г) нарушение менструального цикла;
- д) облитерирующий эндартериит.

4. Затрата энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется:

- а) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки;
- б) *интегральным показателем оптимального объёма нагрузки;*
- в) относительным показателем оптимального объёма нагрузки;
- г) индивидуальным показателем оптимального объёма нагрузки.

5. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

- а) нервной системы;
- б) мочевыделительной системы;
- в) *кардиореспираторной системы;*
- г) эндокринной системы.

6. Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

- а) основной обмен, затраты на пищеварение;
- б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
- в) *основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;*
- г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.

7. Для медицинского работника в возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять:

- а) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал;
- б) *мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал;*
- в) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал;
- г) мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал.

8. Что входит в оценку физического состояния по системе КОНТРЕКС-1 (укажите 3 правильных ответа)?

- а) возраст;
- б) *сон;*
- в) *электрокардиограмма;*
- г) артериальное давление;
- д) частота сердечных сокращений в покое;
- е) *питание;*
- ж) частота сердечных сокращений в период восстановления;
- з) общая выносливость;
- и) курение.

9. Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?

- а) правила личной гигиены;
- б) *психотерапия;*
- в) соблюдение рационального распорядка дня;
- г) *биологически активные добавки;*
- д) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта;
- е) занятия физическими упражнениями.

10. Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) питание;
- б) *воздействие ионизированным воздухом;*
- в) биологически активные добавки;
- г) *бани.*

11. Гидропроцедуры, оказывающие тонизирующие воздействие на организм челове-

ка (укажите 2 правильных ответа):

- а) шотландский душ;*
- б) жемчужная ванна;*
- в) хлоридно-натриевая ванна;*
- г) щелочная ванна.*

12. Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

- а) температура воздуха 80-90°C и относительная влажность воздуха 5-10%;*
- б) температура воздуха 90-100°C и относительная влажность воздуха 5-10%;*
- в) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10-15%.*

13. Искусственное ультрафиолетовое облучение рекомендуется проводить с учётом светоклиматических особенностей местности в течение (укажите 2 правильных ответа):

- а) зимнего периода;*
- б) весеннего периода;*
- в) осеннего периода;*
- г) осенне-зимнего периода;*
- д) зимне-весеннего периода.*

14. Искусственное насыщение воздуха отрицательными ионами это:

- а) аэропоника;*
- б) аэроионизация;*
- в) аэрозольтерапия.*

15. Закаливание это:

- а) способность организма противостоять различным заболеваниям;*
- б) способность организма противостоять различным метеофакторам;*
- в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.*

16. На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:

- а) постепенного снижения атмосферного давления;*
- б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры;*
- в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;*
- г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.*

17. Укажите правильную последовательность водных процедур:

- а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;*
- б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;*
- в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.*

18. Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

- а) солнце;*
- б) воздух;*
- в) вода.*

19. Массаж и самомассаж способствуют:

- а) улучшению защитных функций кожи,*
- б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;*
- в) активизации деятельности желез внутренней секреции.*

20. Укажите правильную последовательность массажных приёмов:

- а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;*
- б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;*

- в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;
- г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.

21. Массажные движения выполняются:

- а) от периферии к центру;
- б) от центра к периферии;
- в) в зависимости от локализации массируемого участка.

22. Относительными противопоказаниями к проведению общего массажа являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) сахарный диабет;
- б) пиелонефрит;
- в) кровотечения;
- г) гастрит;
- д) кожные заболевания;
- е) расширение и воспаление вен;
- ж) депрессивные состояния.

23. Одним из абсолютных противопоказаний к применению точечного массажа является:

- а) гастрит;
- б) чрезмерное возбуждение;
- в) онкологическое заболевание;
- г) ларингит;
- д) грипп.

25. Оценка физического состояния человека, это:

- а) оценка морфологических и физических показателей;
- б) оценка функций кровоснабжения;
- в) оценка физической подготовленности;
- г) оценка морфологических и функциональных показателей.

26. Методы оценки физического развития человека (укажите 3 правильных ответа):

- а) антропометрического взаимосочетания;
- б) физических стандартов;
- в) индексов;
- г) взаимосовмещений;
- д) антропометрических стандартов;
- е) корреляций.

27. Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:

- а) формой грудной клетки;
- б) формой спины;
- в) формой живота;
- г) формой рук;
- д) формой ног.

28. Укажите верное определение индекса Кетле:

- а) отношение окружности грудной клетки к росту;
- б) отношение ЖЕЛ к массе тела;
- в) отношение силы кисти к массе тела;
- г) отношение массы тела к росту.

29. Укажите верное определение жизненного показателя:

- а) отношение ЖЕЛ к должному ЖЕЛ;
- б) отношение ЖЕЛ к массе тела;
- в) отношение ЖЕЛ к окружности грудной клетки;
- г) отношение ЖЕЛ к росту.

Промежуточный тестовый контроль уровня знаний по теоретическому разделу программы студентов специального учебного отделения

Осенний семестр

I курс

1. Основатель отечественной системы физического образования:

- а) *П.Ф. Лесгафт;*
- б) Л.П. Матвеев;
- в) М.В. Ломоносов;
- г) Пьер де Кубертен.

2. В каком году была впервые разработана отдельная программа по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов:

- а) 1987;
- б) 1988;
- в) 1997;
- г) 1999.

3. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы (указать 5 правильных ответов):

- а) *теоретический;*
- б) *научно-исследовательский;*
- в) *самостоятельный;*
- г) *практический;*
- д) *контрольный;*
- е) *спортивный;*
- ж) *методико-практический*

4. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

- а) *основная, подготовительная, специальная;*
- б) *основная, специальная, лечебная;*
- в) *подготовительная, основная, спортивная;*
- г) *спортивная, специальная, подготовительная.*

5. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) *физическое развитие;*
- б) *физическое воспитание;*
- в) *физическая культура;*
- г) *комплекс физических упражнений.*

6. Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния:

- а) *для определения переносимости нагрузки;*
- б) *для определения психоэмоционального состояния;*
- г) *для определения физического развития.*

7. Укажите, какой из нижеперечисленных показателей не фиксируются в карте экспресс-анализа:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) артериальное давление;
- в) *уровень сахара в крови;*
- г) электро-кожное сопротивление;
- д) количество шагов

8. Укажите правильную формулу суммарного пульса покоя:

- а) *ЧСС в покое x продолжительность занятия (90 мин);*
- б) ЧСС (с 5 по 90 мин) x продолжительность занятия (90 мин).

9. Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием:

- а) пробы Генчи;
- б) *индекса Кердо;*
- в) пробы Мартине;
- г) теста PWC_{170} .

10. Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается:

- а) *преобладание тонуса парасимпатической иннервации;*
- б) преобладание тонуса симпатической иннервации;
- в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.

11. Укажите правильную формулу определения жизненного индекса (ЖИ):

- а) $ЖИ = ЖЕЛ / \text{рост}$;
- б) $ЖИ = PWC_{170} / \text{масса тела}$;
- в) *$ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$.*

12. Проба Ромберга является показателем деятельности:

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) *вестибулярного аппарата;*
- г) нервно-мышечного аппарата.

13. Пульсовое артериальное давление определяется:

- а) суммой систолического и диастолического артериального давления;
- б) *разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением;*
- в) отношением систолического к диастолическому артериальному давлению.

14. Для оценки психоэмоционального состояния используется тест:

- а) Пироговой;
- б) *Ахмеджанова;*
- в) Мартине.

15. В основе дыхательной гимнастики А. Стрельниковой лежит:

- а) трехтактное поверхностное дыхание с максимальной паузой дыхания на выдохе;
- б) глубокое диафрагмальное дыхание;
- в) *дыхание, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольны.*

16. Абсолютными противопоказаниями к использованию дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) *инфаркт миокарда;*
- б) хронический гайморит;
- в) *инсульт;*
- г) гипертония;
- д) *лейкемия;*
- е) *открытая форма туберкулеза.*

17. Темпо-ритм при выполнении дыхательной гимнастики по методике А. Стрельниковой должен осуществляться:

- а) на 2, 4, 6 счета;
- б) на 4, 8, 16 счета;
- в) *на 8, 16, 32 счета.*

18. Гимнастика А. Стрельниковой способствует (укажите 2 правильных ответа):

- а) повышению физической работоспособности;
- б) *ускоренному развитию мышц, помогающих дыханию;*
- в) повышению умственной работоспособности;
- г) *укреплению голосовых связок;*
- д) *избавлению от клаустрофобии*

II курс

1. В связи с усилением синтеза структурных белков происходит рабочая гипертрофия, а именно:

- а) уменьшается число контактов между клеткой и сарколемой;
- б) *увеличивается количество миофибрилл;*
- в) *возрастает интенсивность процессов окислительного фосфорилирования.*

2. Состояние перетренированности характеризуется (укажите 3 правильных ответа):

- а) *снижением артериального давления;*
- б) *расстройством тонкой мышечной координации;*
- в) *увеличением частоты сердечных сокращений;*
- г) *ухудшением зрения, слуха;*
- д) *амнезией;*
- е) *появлением диспепсических расстройств;*
- ж) *апатией.*

3. Гипертрофия сердечной мышцы характеризуется (укажите 3 основных изменения):

- а) *уменьшение общего объёма сердца;*
- б) *увеличение общего объёма сердца;*
- в) *увеличение ёмкости полостей сердца;*
- г) *уменьшение ёмкости коронарных сосудов;*
- д) *увеличение ёмкости коронарных сосудов.*

4. Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) *медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы;*
- б) *рациональное использование ресурсов организма;*
- в) *быстрая активизация функций организма в начале работы;*
- г) *частичное использование ресурсов организма;*
- д) *быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы.*

5. Под влиянием тренировки содержание костного белка оссеина и минеральных веществ:

- а) *увеличивается;*
- б) *уменьшается;*
- в) *остаётся неизменным.*

6. Причинами перетренированности являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) *неправильная организация тренировочного процесса;*
- б) *нерациональное питание;*
- в) *неоправданное увеличение тренировочных нагрузок;*
- г) *резкая смена климатических условий;*
- д) *перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо» заболевание.*

7. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:

- а) *силовых;*
- б) *скоростно-силовых;*
- в) *аэробных;*
- г) *смешанного характера.*

8. Рост тренированности сопровождается:

- а) *понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата;*
- б) *повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата.*

9. Осанка - это:

- а) *пропорциональное соотношение всех частей тела;*
- б) *привычное положение тела непринужденно стоящего человека;*

в) соотношение длины туловища и ног человека.

10. Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны, какие?

- а) шейный и поясничный кифозы; грудной и крестцово-копчиковый лордозы;
- б) шейный и крестцово-копчиковый кифозы; грудной и поясничный лордозы;
- в) *шейный и поясничный лордозы; грудной и крестцово-копчиковый кифозы;*
- г) грудной и поясничный кифозы; шейный и крестцово-копчиковый лордозы.

11. Вследствие неправильной осанки возникает (укажите 2 правильных ответа):

- а) *недостаточность подвижности грудной клетки и диафрагмы;*
- б) снижение резистентности организма;
- в) *снижение рессорной функции позвоночника;*
- г) гипертрофия миокарда.

12. При кругловогнутой спине следует выбирать специальные упражнения, направленные на:

- а) *уменьшение угла наклона таза;*
- б) *увеличение угла наклона таза;*
- в) развитие статической выносливости;
- г) развитие аэробной выносливости.

13. При сутуловатости следует выбирать специальные упражнения, направленные на:

- а) *уменьшение угла наклона таза;*
- б) *увеличение угла наклона таза;*
- в) развитие статической выносливости;
- г) развитие аэробной выносливости.

14. Следствием нарушения нормального процесса циркуляции жидкости в глазе является:

- а) *глаукома;*
- б) катаракта;
- в) конъюнктивит.

15. Блефарит это-

- а) воспаление слизистой оболочки;
- б) *воспаление края века;*
- в) роговой оболочки

16. Абсолютными противопоказаниями к занятиям спортом являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) степень близорукости (-1,5 Д);
- б) *глаукома;*
- в) конъюнктивит;
- г) *заболевания слёзных путей*

16. Укажите виды спорта, которыми полезно заниматься при миопии (2 правильных ответа):

- а) бег;
- в) *настольный теннис;*
- г) *бадминтон;*
- д) тяжёлая атлетика;
- е) спортивная стрельба

III курс

1. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?

- а) 1948;

- б) 1952;
- в) 1956;
- г) 1960.

2. Допинг это:

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.

3. К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

- а) психотропным стимуляторам;
- б) наркотическим и болеутоляющим веществам;
- в) специфическим видам допинга.

4. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочевыделительной системе при длительном применении допинга:

- а) простатиты;
- б) регенерация слизистой оболочки мочеочника;
- в) нефриты;
- г) мочекаменная болезнь;
- д) нормализация выделительной функции.

5. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболических стероидов, угнетающих секрецию гормонов гипофиза и тестостерона:

- а) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов;
- б) резкое уменьшение продукции спермы;
- в) развитие гинекомастии;
- г) повышение либидо;
- д) развитие импотенции.

6. Перечислите 3 патологии у женщин при приеме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации:

- а) рост волос на подбородке и верхней губе;
- б) развитие псевдогермафродитизма;
- в) увеличение молочных желёз;
- г) у беременных ускорение роста эмбриона;
- д) общая мускулинизация.

8. Альтернативные допингам вещества (укажите 3 правильных ответа):

- а) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- б) анаболизирующие средства растительного происхождения;
- в) психотропные стимуляторы;
- г) симпатомиметические амины;
- д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;
- е) интермедиаты и субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот.

9. В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицинскую Комиссию по антидопинговому контролю?

- а) 1957;
- б) 1967;
- в) 1974;
- г) 1982.

10. При первом выявлении приема симпатомиметиков спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации до 6 месяцев;
- б) дисквалификации до 2 лет;

- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$.

11. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме (укажите 2 правильных ответа):

- а) кровь;
- б) моча;
- в) кал;
- г) слюна.

12. При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 4 года;
- б) дисквалификации на 2 года;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$.

13. При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года;
- б) дисквалификации на 8 лет;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 10 000 000 \$.

14. Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

- а) адаптогены растительного и животного происхождения;
- б) симпатомиметические амины;
- в) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- г) анаболизующие средства растительного происхождения;
- д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности

15. Массаж – это:

- а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
- б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека;
- в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения;

16. Одним из основных требований к помещению при выполнении массажа является:

- а) освещение по возможности естественное;
- б) при освещении используется свет, который должен падать сверху и справа;
- в) наличие естественной вентиляции

17. Одним из основных требований к инвентарю при выполнении массажа является:

- а) массажный стол должен иметь размеры: длина 200 см, высота 60-80 см, ширина 50-60 см;
- б) массажный стол должен иметь размеры: длина 170 см, высота 60-70 см, ширина 40-50 см;
- в) размеры массажного стола не имеют преимущественного значения.

18. Укажите последовательность выполнения массажных приёмов:

- а) разминание, поглаживание, растирание, выжимание;
- б) поглаживание, растирание, разминание, выжимание;
- в) растирание, поглаживание, выжимание, разминание.

19. Одним из основных показаний для проведения самомассажа является:

- а) хронические заболевания и травмы суставов;
- б) заболевания вен;

- в) хронический остеомиелит;
- г) психические заболевания.

20. Точечный массаж – это:

- а) своеобразный метод рефлекторного воздействия пальцами рук на строго определенные участки тела;
- б) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
- в) метод дозированного механического раздражения, оказывающего местное действие на кожу;
- г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия каких-либо факторов.

21. Одним из противопоказаний к применению точечного массажа является:

- а) болезни крови, кроветворных органов;
- б) синдром шейного и поясничного остеохондроза;
- в) гипертония первой степени.

22. Точечный массаж следует проводить вечером при:

- а) бронхиальной астме;
- в) пояснично-крестцовом радикулите;
- б) мигрени.

23. Точечный массаж следует проводить утром при:

- а) мигрени;
- б) бронхиальной астме;
- в) бессоннице;
- г) пояснично-крестцовом радикулите.

24. Оценка физического состояния человека, это:

- а) оценка функций кровоснабжения;
- б) оценка морфологических и функциональных показателей.
- в) оценка физической подготовленности;

25. Методы оценки физического развития человека (укажите 3 правильных ответа):

- а) антропометрического взаимосочетания;
- б) антропометрических стандартов;
- в) физических стандартов;
- г) индексов;
- д) взаимосовмещений;
- е) корреляций.

26. Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:

- а) формой грудной клетки;
- б) формой спины;
- в) формой живота;
- г) формой рук;
- д) формой ног.

27. Укажите верное определение индекса Кетле:

- а) отношение окружности грудной клетки к росту;
- б) отношение массы тела к росту;
- в) отношение ЖЕЛ к массе тела.

**Весенний семестр
I курс**

1. Умственное утомление это:

- а) объективное состояние организма человека;
- б) субъективное ощущение человека;
- в) психофизиологическая особенность человека.

2. Умственная усталость это:

- а) субъективное ощущение человека;*
- б) объективное состояние организма;*
- в) психологическая особенность человека.*

3. При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят:

- а) расширение периферических сосудов конечностей;*
- б) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;*
- в) уменьшение кровенаполнения сосудов головного мозга.*

4. В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа):

- а) увеличение время реакции;*
- б) уменьшение время реакции;*
- в) снижение устойчивости внимания;*
- г) повышение сосредоточения внимания.*

5. Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 правильных ответа):

- а) пониженная температура воздуха;*
- б) хорошее состояние здоровья;*
- в) тишина;*
- г) шум;*
- д) хорошая освещенность рабочего помещения.*

6. К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилу) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддержание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?

- а) незначительное утомление;*
- б) значительное утомление;*
- в) резкое утомление.*

7. Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:

- а) «ритмики»;*
- б) «аритмики»;*
- в) «синхронники».*

8. Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно-эмоциональной напряжённости) наблюдается в дни:

- а) понедельник, вторник, среда;*
- б) суббота, воскресенье, понедельник;*
- в) вторник, среда, четверг.*

9. В каком семестре период вработывания будет короче?

- а) весеннем;*
- б) осеннем.*

10. В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?

- а) весеннем;*
- б) осеннем.*

11. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

- а) гипоксии;*
- б) гиподинамии;*
- в) гипокинезии.*

12. Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:

- а) позно-тонические;*
- б) статические;*
- в) упражнения на развитие аэробной выносливости.*

13. Задачами комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ) являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;*
- б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;*
- в) развить и совершенствовать быстроту;*
- г) полноценно включить организм в предстоящую работу;*
- д) развить и совершенствовать выносливость.*

13. Упражнения, которые не следует включать в комплекс УГГ

- а) общеразвивающие;*
- б) со значительным отягощением;*
- в) на гибкость;*
- г) на восстановление дыхания.*

14. Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса УГГ:

- а) для мышц туловища;*
- б) для мышц верхних и нижних конечностей;*
- в) прыжки в длину с разбега;*
- г) ходьба;*
- д) ускорение на короткие дистанции.*

15. Закаливание – это повышение:

- а) резистентности организма посредством применения биологически активных добавок;*
- б) устойчивости организма к психологическим воздействиям;*
- в) сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;*
- г) сопротивляемости организма к утомлению.*

16. Укажите средства закаливания по С. Кнейпу (3 правильных ответа):

- а) прикладывание льда;*
- б) хождение по мокрой траве;*
- в) контрастные погружения;*
- г) хождение по углям;*
- д) хождение по выпавшему снегу;*
- е) хождение по воде;*
- ж) прохладные компрессы.*

17. На каких свойствах воды основано водолечение по С. Кнейпу (укажите 3 правильных ответа):

- а) увлажнять;*
- б) растворять;*
- в) охлаждать;*
- г) удалять;*
- д) укреплять.*

18. Стретчинг – это упражнения:

- а) направленные на развитие и совершенствование ловкости;*
- б) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;*
- в) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;*
- г) направленные на совершенствование вестибулярных функций.*

19. Укажите какой компонент не входит в структуру контроля физической нагрузки при выполнении комплекса стретчинга:

- а) продолжительность упражнений;*
- б) интенсивность упражнений;*
- в) продолжительность интервалов отдыха;*
- г) характер умственной нагрузки;*
- д) характер отдыха;*
- е) число повторений упражнения.*

20. Укажите, на какую систему организма человека не влияет стретчинг:

- а) сердечно-сосудистая;
- б) нервная;
- в) костная;
- г) *выделительная;*
- д) нервно-мышечная.

21. Укажите главное значение стретчинга:

- а) ускорить выполнение физических упражнений;
- б) увеличить физиологический поперечник мышц;
- в) *удлинить мышечные волокна путем растягивания;*
- г) увеличить количество красных мышечных волокон.

22. Релаксация это:

- а) *это постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов, вызывавших это состояние;*
- а) это постепенное расслабление тела в момент действия факторов, вызывающих это состояние.

23. Средствами релаксационной лечебно-профилактической гимнастики являются (РЛПГ):

- а) ходьба и бег;
- б) *асаны;*
- в) стретчинг;
- г) различные виды аэробики.

24. Что не относится к основным механизмам воздействия РЛПГ на организм человека:

- а) механизм избирательной проприоцептивной афферентации.
- б) механизм изменения интенсивности кровоснабжения органов, желёз и частей тела.
- в) механизм внутреннего глубинного массажа.
- г) *механизм, связанный с уменьшением уровня сахара в крови*
- д) механизм, связанный с устранением деформаций позвоночного столба.

25. Противопоказаниями к назначению РЛПГ являются (3 правильных ответа):

- а) *период обострения хронических заболеваний;*
- б) *онкологические заболевания;*
- в) миопия высокой степени;
- г) бронхиальная астма;
- д) *период обострения заболеваний позвоночника.*

26. При выполнении поз-связок:

- а) *сначала выполняются все упражнения с разгибанием позвоночника, а затем со сгибанием;*
- б) необходимо чередовать позы разгибания позвоночника с позами со сгибанием.

II курс

1. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

- а) *воспитательной;*
- б) *оздоровительной;*
- в) *образовательной.*

2. По мнению А.А. Гужаловского сложно-координационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и т.д.) следует начинать заниматься в возрасте:

- а) *7 лет;*
- б) *9 лет;*

в) 12 лет.

3. Определите возрастной период (по А.А. Гужаловскому) начала занятий для видов спорта «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.):

а) 7 лет;

б) 9 лет;

в) 10 лет.

4. По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть:

а) ниже;

б) выше;

в) одинаковой.

5. Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:

а) бегун – стайер;

б) прыгун и метатель;

в) прыгун на лыжах с трамплина.

6. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряжённой тренировки - это одна из задач:

а) тактической подготовки;

б) технической подготовки;

в) психологической подготовки.

7. Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

а) витамины;

б) психотропные стимуляторы;

в) наркотики и болеутоляющие;

г) микроэлементы;

д) анаболические стероиды.

8. К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):

а) спортивные игры;

б) плавание;

в) езда на велосипеде;

г) прыжки в высоту;

д) фигурное катание.

9. К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):

а) бег;

б) единоборства;

в) водные лыжи;

г) гребля;

д) акробатические упражнения.

10. Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-5 мин, максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20-22 литра, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %, рН крови снижается до 7?

а) зона максимальной мощности;

б) зона субмаксимальной мощности;

в) зона большой мощности;

г) зона умеренной мощности.

11. Какой вид дистанции относится к зоне большой мощности?

а) лёгкоатлетический бег 20,30 км;

б) спортивное плавание 25,50 км;

в) велогонки 5,10 км.

12. Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:

- а) 20-30 сек;
- б) 40 сек до 3-5 мин;
- в) 40 мин до 3 часов.

13. Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) сила;
- б) внимательность;
- в) ловкость;
- г) уравновешенность;
- д) выносливость

22. Укажите верную формулу В.Л. Карпмана:

- а) $PWC\ 170 = N1 + (N2 - N1) \times 170 - ЧСС1 / ЧСС2 - ЧСС1$ (кгм/мин);
- б) $PWC\ 170 = N2 + (N1 - N2) \times 170 - ЧСС / ЧСС2 - ЧСС1$ (кгм/мин);
- в) $PWC\ 170 = N1 + (ЧСС1 - ЧСС2) / 170 - ЧСС1 / N1 - N2$ (кгм/мин).

15. В основе методики голодания П. Брегга лежит:

- а) лечебное действие;
- б) профилактическое действие;
- в) очистительное действие.

16. По методике П. Брегга голодание следует начинать с:

- а) проведения очистительной клизмы;
- б) принятия дистиллированной воды;
- в) принятия дистиллированной воды и проведения очистительной клизмы.

17. По методике П. Брегга первой пищей после недельного голодания должен стать:

- а) овощной отвар;
- б) припущенный помидор;
- в) овощной салат;
- г) тушёные овощи;
- д) стакан сока.

18. В основе методики голодания Г. Шелтона лежит:

- а) лечебное действие;
- б) профилактическое действие;
- в) очистительное действие.

19. Конституция человека, в соответствии с которой выбирается разновидность голодания (укажите 2 правильных ответа):

- а) «Дождь»;
- б) «Слизь»;
- в) «Ветер»;
- г) «Слякоть».

III курс

1. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на (укажите 4 правильных ответа):

- а) спортивные;
- б) массовые;
- в) оздоровительные;
- г) индивидуальные;
- д) лечебные;
- е) профессионально-прикладные;
- ж) комплексные.

2. Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) выраженная недостаточность кровообращения;

- б) нарушение сердечного ритма;
- в) недавние внутренние кровотечения;
- г) *ожирение 3-4 степени;*
- д) нарушение менструального цикла;
- е) *заболевания крови.*

3. Одними из относительных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) аневризма сердца и аорты;
- б) *нарушение сердечного ритма (экстрасистолия с частотой не выше 4:40);*
- в) органические заболевания нервной системы;
- г) *нарушение менструального цикла;*
- д) *облитерирующий эндартериит.*

4. Затрата энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется:

- а) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки;
- б) *интегральным показателем оптимального объёма нагрузки;*
- в) относительным показателем оптимального объёма нагрузки.

5. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

- а) нервной системы;
- б) мочевыделительной системы;
- в) *кардиореспираторной системы;*
- г) эндокринной системы.

6. Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

- а) основной обмен, затраты на пищеварение и мышечную деятельность;
- б) *основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;*
- в) *основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.*

7. Для медицинского работника в возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять:

- а) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал;
- б) *мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал;*
- в) *мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал;*
- г) *мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал.*

8. Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?

- а) правила личной гигиены;
- б) *психотерапия;*
- в) соблюдение рационального распорядка дня;
- г) *биологически активные добавки;*
- д) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта;
- е) занятия физическими упражнениями.

9. Гидропроцедуры, оказывающие тонизирующее воздействие на организм человека (укажите 2 правильных ответа):

- а) *шотландский душ;*
- б) жемчужная ванна;
- в) *хлоридно-натриевая ванна;*
- г) щелочная ванна.

10. Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

- а) температура воздуха 80-90°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
- б) *температура воздуха 90-100°C и относительная влажность воздуха 5-10%;*

в) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10-15%.

11. Искусственное ультрафиолетовое облучение рекомендуется проводить с учётом светоклиматических особенностей местности в течение (укажите 2 правильных ответа):

- а) зимнего периода;
- б) *весеннего периода;*
- в) осеннего периода;
- г) *осенне-зимнего периода;*
- д) летнего периода.

6. Искусственное насыщение воздуха отрицательными ионами это:

- а) аэропоника;
- б) *аэроионизация;*
- в) аэрозольтерапия.

7. Закаливание это:

- а) способность организма противостоять различным метеофакторам;
- б) *повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.*

8. На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:

- а) постепенного снижения атмосферного давления;
- б) *снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры;*
- в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;
- г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.

9. Укажите правильную последовательность водных процедур:

- а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;
- б) *влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;*
- в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.

10. Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

- а) *солнце;*
- б) *воздух;*
- в) *вода.*

11. Массаж и самомассаж способствуют:

- а) *увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;*
- б) *активизации деятельности желез внутренней секреции.*

12. Массажные движения выполняются:

- а) *от периферии к центру;*
- б) *от центра к периферии;*
- в) *в зависимости от локализации массируемого участка.*

13. Относительными противопоказаниями к проведению общего массажа являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) сахарный диабет;
- б) пиелонефрит;
- в) *кровотечения;*
- г) *гастрит;*
- д) *кожные заболевания;*
- е) *расширение и воспаление вен;*
- ж) *депрессивные состояния.*

14. Одним из абсолютных противопоказаний к применению точечного массажа является:

- а) гастрит;
- б) чрезмерное возбуждение;
- в) онкологическое заболевание;
- г) ларингит;
- д) грипп.

15. К. Купер создал систему, согласно которой существует три основные потребности человека:

- а) *аэробная физическая нагрузка;*
- б) силовая физическая нагрузка;
- в) *рациональное питание;*
- г) голодание;
- д) закаливание;
- е) *эмоциональная гармония.*

16. Укажите «золотое правило», позволяющее регулировать вес тела и контролировать количество потребляемой пищи:

- а) завтрак 30%, обед 40%, ужин 30%;
- б) *завтрак 25%, обед 50%, ужин 25%;*
- г) завтрак 35%, обед 45%, ужин 20%.

17. Уровень здоровья по методике К. Купера определяется:

- а) *количеством набранных очков за неделю;*
- б) количеством потребляемых калорий;
- в) количеством затраченной энергии.

18. Оздоровительная система А. Микулина основана на:

- а) упражнениях аэробного характера;
- б) *вибругимнастике;*
- в) упражнениях силовой направленности;
- г) суставной гимнастике.

19. Оздоровительная система Н.М. Амосова основана на:

- а) упражнениях аэробного характера;
- б) *суставной гимнастике;*
- в) вибругимнастике.

20. Укажите правильное название системы Н.М. Амосова:

- а) «100 подскоков»;
- б) *«1000 движений»;*
- в) «1000 приседаний»;
- г) «100 наклонов».

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.Основная литература:

1. Физическая культура и здоровье: Учебник / под ред. В. В. Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 352 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебник/ Л.А. Рапорт - М.: Альфа-М, 2003. - 417с.
4. Суворов Ю.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебно-методическое пособие / В.А. Платонова - СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. - 77 с.

5. [Коваль В.И.](#) Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Т.А. [Родионова.](#) - Изд. [Academia](#), 2010.- 320 с.

2. Дополнительная литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Изд. 7-е, [Academia](#), 2010 - 320 с.

2. [Горшков А.Г.](#) Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов/ М.Я. Виленский - [Гардарики](#), 2007.- 218 с.

3. Грачёв О.К. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. Е.В.Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону, 2005. – 464 с.

4. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / В.А. Платонова, Е.В. Зефирова - СПб: СПбГУ ИТМО, 2008. - 96 с.

5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382с.

6. [Кузнецов В.С.](#), Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие/ Ж.К. [Холодов.](#) - Изд. [Academia](#), 2010. -480 с.

7. Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других факторов: Учебно-методическое пособие/ К.К. Квартовкин. – Москва: ВУНМЦ МЗ РФ, 1999. – 47 с.

8. Мандриков В.Б. Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов. Учебно-методическое пособие / И.А. Ушакова, М.П. Мицулина, Н.В. Замятина.- Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010.- 108 с.

9. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»: Приказ Минздравсоцразвития России № 613-н от 9августа 2010 г.

10. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы: федеральная целевая программа // Сборник официальных док. и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2006. – № 2.

11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

12. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г.

13. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» №7 от 11 января 2006 г

3. Авторские методические рекомендации преподавателей кафедры к практическим занятиям

1. Гуро О.А. Таблицы оценки морфофункциональных характеристик мальчиков 12-14 лет: /В.Б. Мандриков, Л.Н. Квартовкина. – Изд.: Волгоград, ВолГМУ, 2005. - 24с

2. Гавриков К.В. Анатомические и физиологические предпосылки использования физических упражнений при плоскостопии: Методическое пособие / В.Б. Мандриков, А.И. Перепёлкин, В.О. Аристакесян. - Волгоград: Изд.: ВолГМУ, 2009.-62с.

3. Замятина Н.В. Методика формирования культуры здоровьесбережения будущих врачей: Учебно-методическое пособие.- Волгоград: Изд.: ВолГМУ, 2010.-52с.

4. Замятина Н.В. Направления формирования культуры здоровьесбережения как основы оздоровительной деятельности будущих врачей: Монография/ В.Б. Мандриков. - Волгоград: Изд.: ВолГМУ, 2011.-156с

5. Мандриков В.Б. Программа курса лекций по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие / Л.В. Салазникова. – Волгоград: Изд.: ВолГМУ, 2005. – 76 с

6. Мандриков В.Б. Программа курса методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие / Л.В. Салазникова. – Волгоград: Изд.: ВолГМУ, 2007. – 76 с

7. Мандриков В.Б. Физическая культура и спорт в подготовки специалистов здравоохранения: Монография / А.И. Краюшкин, В.В. Неумоин.- Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2006.-160с.
8. Мандриков В.Б. Балльно-рейтинговая система в оценке освоения курса физической культуры студентами медицинских и фармацевтических вузов: Учебно-методическое пособие / Е.В. Пивоварова, И.В. Кагитина, В.В. Корнеева.- Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2011.-32с
9. Мандриков В.Б. Иллюстративный материал к лекциям по дисциплине «Физическая культура»: Методическое пособие / Л.В. Салазникова, В.В. Неумоин.- Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2007.-176с.
10. Мандриков В.Б. Программа элективного курса «Пути формирования здорового образа жизни студентов» по дисциплине «Физическая культура»: Учебно-методическое пособие / И.А. Ушакова, М.П. Мицулина. - Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2007.-64с
11. Мандриков В.Б. Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях: Учебное пособие / М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, В.О. Аристакесян.- Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2009.-168 с.
12. Мандриков В.Б. Паралимпийское движение. Спорт инвалидов в России: Учебно-методическое пособие / Е.В. Пивоварова.- Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2007.-52с.
13. Мандриков В.Б. Дартс в вузовском физическом воспитании: Учебно-методическое пособие / В.О. Аристакесян.- Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2007.- 84с.
14. Мандриков В.Б. Настольный теннис в вузовском физическом воспитании: Учебное пособие / Т.Н. Козлова, Л.В. Царапкин.- Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2006.-128с.
15. Мандриков В.Б. Стритбол: Методические рекомендации /Л.В. Салазникова, А.Н. Сидоров, П.И. Руданевский. - Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2006.-36с.
16. Мандриков В.Б. Методы оценки физического и функционального состояния студентов специального учебного отделения: Учебно-методическое пособие/ М.П. Мицулина.- Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2008.-86с.
17. Мандриков В.Б. Волейбол на занятиях по физическому воспитанию в медицинских и фармацевтических ВУЗах: Учебное пособие/ И.А. Ушакова, Н.Р. Садыкова.- Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2007.-175с.
18. Мандриков В.Б. Формирование здорового образа жизни студентов. Элективный курс: Учебное пособие / И.А. Ушакова, А.И. Краюшкин, М.П. Мицулина. - Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2006.-364с.
19. Мандриков В.Б. Спортивный бадминтон в занятиях по физическому воспитанию студентов: Учебное пособие/ М.В. Уколов.- Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2010.-128с.
20. Мандриков В.Б. Физическая культура. Сборник тестовых вопросов и ответов для студентов медицинских ВУЗов /И.А.Ушакова, М.П. Мицулина. - Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2007.- 96с.
21. Мандриков В.Б. Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов: Учебно-методическое пособие /И.А. Ушакова, М.П. Мицулина, Н.В. Замятина.- Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2010.-108с.
22. Мандриков В.Б. Организационно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов в медицинском вузе: Учебно-методическое пособие / А.И. Краюшкин, С.В.Дмитриенко, В.А.Петров. - Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2006.-88с.
23. Ушакова И.А. Системообразующие факторы в обеспечении адаптации иностранных студентов к обучению в Российских вузах: Монография.- Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2010. – 308 с.
24. Шкляр А.Л. Технология динамического мониторинга функционального состояния и физического развития студентов медицинского вуза/ В.Б. Мандриков, К.В. Гавриков. - Волгоград: Изд.: ВолгГМУ, 2006.-51с.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные программы Windows версии 1997-2007 г.г.:

1. Microsoft Office – Excel; Power Point; Word;
2. Internet Explorer;
3. Adobe Reader.

Основные интернет-ресурсы:

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. <http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. e-library – Научная электронная библиотека.
8. Wikipedia – Свободная энциклопедия.
9. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
11. <http://www.tpfl.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.
12. Гарант-студент - Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей.

Универсальные поисковые системы:

www.yandex.ru;
www.rambler.ru;
www.google.com;
www.mail.ru;
www.aport.ru.

Разделы, посвященные медицине и здоровью:

1. Яндекс.ru, категория “Дом/Здоровье” — yaca.yandex.ru/yca/cat/Private_Life/Health;
2. Rambler.ru, раздел “Медицина” (top100.rambler.ru/top100/Health) в проекте TOP-100 и проект для пациентов “Здоровье” (health.rambler.ru);
3. Google.ru, группа “Здоровье” (groups.google.ru/groups/dir?sel=topic%3D46389%2C&hl=ru&);
4. ail.ru, раздел “Медицина и здоровье” (list.mail.ru/10993/1/0_1_0_1.html);
5. Aport.ru, “Медицина и здоровье”, (catalog.aport.ru/rus/themes.aspx?ID=145).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кафедра физической культуры и здоровья для проведения учебно-тренировочных занятий и осуществления профильной регламентированной деятельности располагает следующими помещениями в главном корпусе университета (пл. Павших Борцов, 1) и по адресу - ул. КИМ, 18:

Специализированный учебно-спортивный комплекс (КИМ, 18)	683,25 кв. м
Преподавательские (2) (КИМ, 18)	84 кв. м
Кабинет заведующего (КИМ, 18)	21 кв. м
Методический кабинет (КИМ, 18)	42 кв. м
Лаборантская (КИМ, 18)	21 кв. м
Женская раздевалка (КИМ, 18)	68,75 кв. м.
Мужская раздевалка (КИМ, 18)	68,75 кв. м
Раздевалка для преподавателей (КИМ, 18)	42 кв. м
Комната для спортивного инвентаря (КИМ, 18)	113 кв. м
Зал тяжелой атлетики (КИМ, 18)	68,75 кв. м
Тренажерный зал № 1 (КИМ, 18)	24 кв. м
Тренажерный зал № 2 (КИМ, 18)	68,75 кв. м
Площадка для спортивных игр (КИМ, 18)	1296 кв. м
Специализированный гимнастический спортивный зал (гл. корпус)	200,5 кв. м
Преподавательская (гл. корпус)	13,7 кв. м
Женская раздевалка (гл. корпус)	30,87 кв. м
Мужская раздевалка (гл. корпус)	23,53 кв. м
Комната для спортивного инвентаря (гл. корпус)	12 кв. м

Для учебно-тренировочных занятий в период октябрь-май арендуются: легкоатлетический манеж академии физической культуры, спортивный зал академии госслужбы, закрытый плавательный бассейн.

Перечень наглядных и других пособий, методических указаний по проведению конкретных видов учебных занятий:

Альбомы:

1. История развития кафедры.

Презентации для мультимедиа-проектора к лекционному и методико-практическому курсу:

Лекции:

1. «Физическая культура и спорт в России». Презентация PowerPoint – 38 слайдов.
2. «Физическое воспитание в медицинских, фармацевтических вузах». Презентация PowerPoint - 32 слайда.
3. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности». Презентация PowerPoint - 24 слайда.
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности». Презентация PowerPoint - 24 слайда.
5. «Естественно-научные основы физического воспитания». Презентация PowerPoint - 14 слайдов.
6. «Медико-биологические и методические основы спортивной тренировки». Презентация PowerPoint - 26 слайдов.
7. «Допинги и стимуляторы в спорте». Презентация PowerPoint – 32 слайда

8. «Гигиенические основы физического воспитания: **часть 1**. Технические средства и тренажеры на службе здоровья». Презентация PowerPoint - 28 слайдов.

9. «Медико-биологические и социальные факторы риска». Презентация PowerPoint - 15 слайдов.

10. «Первая помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов». Презентация PowerPoint - 11 слайдов.

11. «Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека». Презентация PowerPoint - 25 слайдов.

12. «Гигиенические основы физического воспитания: **часть 2**. Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности». Презентация PowerPoint - 42 слайда.

Методико-практические занятия:

1. «Гибкость. Методы развития и контроля». Презентация PowerPoint - 18 слайдов.

2. «Выносливость. Методы развития и контроля». Презентация PowerPoint - 16 слайдов.

3. «Быстрота. Методы развития и контроля». Презентация PowerPoint – 18 слайдов.

4. «Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики». Презентация PowerPoint - 20 слайдов.

5. «Сила. Методы развития и контроля». Презентация PowerPoint - 20 слайдов.

6. «Методика проведения экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре». Презентация PowerPoint - 14 слайдов.

7. «Определение физической работоспособности». Презентация PowerPoint - 12 слайдов.

8. «Стретчинг». Презентация PowerPoint – 20 слайдов.

9. «Оценка физического состояния». Презентация PowerPoint - 18 слайдов.

10. «Ловкость. Методы развития и контроля». Презентация PowerPoint - 20 слайдов.

11. «Водолечение по С. Кнейппу». Презентация PowerPoint - 16 слайда.

12. «Аутотренинг». Презентация PowerPoint - 19 слайдов.

13. «Обзор основных методик двигательных и оздоровительных систем». Презентация PowerPoint - 24 слайдов.

Таблица объектов и средств материально-технического оснащения

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	ФГОС ВПО III поколения по направлению подготовки специалиста профиля медицинского образования	1	Примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения.
1.2	Учебный план по специаль-	1	

	ности «Биотехнические системы и технологии»		
1.3.	Примерная программа подготовки специалиста по направлению профиля медицинского образования по дисциплине «Физическая культура»	1	
1.4	Авторская рабочая программа по дисциплине «физическая культура»	12	
1.5	Учебник по физической культуре	500	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1000	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	650	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для преподавателей и студентов	10	Методические пособия и рекомендации, журналы
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	10	
2.2	Плакаты методические	30	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Информационные стенды	30	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процес-

			су
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	20	
3.2	Аудиозаписи	50	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3.3	Презентации лекций, методических занятий, электива	60	
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	3	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-аппаратура с комплектом дисков	3	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания в спортивных залах и на площадках	3	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей
4.4	Радиомикрофон	2	
4.5	Мегафон	1	
4.6	Мультимедийный компьютер	2	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	1	

4.8	Принтер лазерный	3	
4.9	Копировальный аппарат	1	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	1	
4.11	Цифровая фотокамера	2	
4.12	Мультимедиапроектор	2	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	3	Минимальные размеры 1,25 × 1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	14	
5.2	Бревно гимнастическое (напольное или высокое)	1	
5.3	Козел, конь гимнастический	1	
5.4	Перекладина гимнастическая	2	
5.5	Канат для лазанья с механизмом крепления	1	
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая	20	
5.7	Комплект навесного оборудования	3	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
5.8	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	2	
5.9	Скамья атлетическая	4	
5.10	Скамья атлетическая наклонная	2	
5.11	Стойка для штанги	4	
5.12	Штанги тренировочные	6	
5.13	Гантели наборные	4	
5.14	Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина	2	

5.15	Коврик гимнастический	50	
5.16	Станок хореографический	2	
5.17	Покрытие для борцовского ковра	2	
5.18	Маты гимнастические	12	
5.19	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	30	
5.20	Мяч малый (для н/тенниса)	60	
5.21	Стол для н/тенниса	8	
5.22	Ракетка бадминтонная	40	
5.23	Сетка бадминтонная	8	
5.24	Волан	100	
5.25	Скакалка гимнастическая	50	
5.26	Мяч малый (мягкий)	20	
5.27	Палка гимнастическая	30	
5.28	Обруч гимнастический	30	
5.29	Коврики массажные	10	
5.30	Секундомер настенный с защитной сеткой	4	
5.31	Пылесос, хозяйственный инвентарь	1	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.32	Сетка для переноса малых мячей	3	
	<i>Легкая атлетика</i>		
5.33	Стойки и планка для прыжков в высоту	2	
5.34	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	2	
5.35	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	3	
5.36	Номера нагрудные	50	
	<i>Спортивные игры</i>		
5.37	Комплект щитов баскет-	16	

	больных с кольцами и сеткой		
5.38	Мячи баскетбольные	30	
5.39	Сетка для переноса и хранения мячей	3	
5.40	Жилетки игровые с номерами	20	
5.41	Стойки волейбольные универсальные	6	
5.42	Мячи волейбольные	30	
5.43	Табло настенное	1	
5.44	Ворота для мини-футбола	4	
5.45	Ворота для гандбола	4	
5.46	Мячи футбольные	30	
5.47	Мячи гандбольные	30	
5.48	Номера нагрудные	50	
5.49	Компрессор для накачивания мячей	1	
5.50	Доска для обучения плаванию	30	
5.51	Дорожки разделительные для плавательного бассейна	2	
5.52	Палатки туристские	6	
5.53	Рюкзаки туристские	6	
5.54	Комплект туристский bivачный	1	
	<i>Измерительные приборы</i>		
5.55	Пульсометр	10	
5.56	Шагомер электронный	10	
5.57	Комплект динамометров ручных	4	
5.58	Динамометр становой	4	

5.59	Ступенька универсальная (для степ-теста)	12	
5.60	Тонометр ртутный, электронный, автоматический	10	
5.61	Весы медицинские, ростомер	4	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.62	Аппаратура и инвентарь для научных исследований	1 комплект	
5.63	Массажные столы	1	
5.64	Секундомер	20	
5.65	Лента сантиметровая	5	
5.66	Палки эстафетные	10	
5.67	Инвентарь для подвижных игр	2 комплекта	
5.68	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	3	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мужчин и женщин (оснащённые шкафчиками, гардеробными стойками, скамейками), душевыми и туалетами для мужчин и женщин
6.2	Спортивный зал гимнастический	1	
6.3	Спортивные залы в студенческих общежитиях	3	
6.4	Бассейн		Арендуется
6.5	Учебная аудитория для проведения методических, лекционных, элективных занятий и для возможности работы в сети Интернет	1	Оснащение аудитории должно позволять представлять иллюстрированные материалы для теоретических и контрольных занятий
6.6	Кабинет функциональной диагностики и проведения антропометрических измерений	1	Для проведения исследований функционального состояния человека

6.7	Преподавательская	3	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.8	Раздевалка для преподавателей	3	Включает в себя: гардеробные стойки, мягкие скамейки, шкафчики для одежды
6.9	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования	3	Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Открытые спортивные площадки		
7.1	Легкоатлетическая дорожка		Арендуются
7.2	Сектор для прыжков в длину		Арендуются
7.3	Сектор для прыжков в высоту		Арендуются
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	4	
7.6	Площадка игровая волейбольная	3	
7.7	Тренажерный городок	1	в о/с лагере
7.8	Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	2	
8	Загородная база отдыха		
8.1	Спальный корпус, домики для семей сотрудников	на 200 чел.	
8.2	Открытые спортивные площадки	6	
8.3	Столовая	1	
8.4	Душевые, туалеты	Душ – 4 Туалеты - 10	
8.5	Инвентарные комнаты	2	
8.6	Спортивный инвентарь для	имеется	В необходимом количестве для

	проведения соревнований и оздоровительных мероприятий		мероприятий, предусмотренных в плане
9	Средства для охраны труда и техники безопасности		
9.1	Документация по технике безопасности	1 комплект	
9.2	Медицинская аптечка для оказания первой мед. помощи	3	С необходимым минимумом медицинских средств, предусмотренных инструкцией
9.3	Оборудование для тушения пожара и пожарной сигнализации	имеется	С необходимым минимумом средств пожаротушения, предусмотренных инструкцией. Расположение в соответствии с планом и инструкцией по ТБ.
9.4	Оборудование для видеонаблюдения	имеется	Расположение с обязательным обзором основных помещений

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Вопросы согласования	Дата согласования и № протокола
1	Нормальная физиология	Физиологические закономерности спортивной тренировки. Основные физиологические константы спортсменов различных специальностей. Энергозатраты организма при занятиях спортом.	№__ протокола «__»____20__
2	Физическая реабилитация и спортивная медицина	Физическая реабилитация и спортивная медицина: профилактика спортивных травм и повреждений. Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.	№__ протокола «__»____20__
3	Гигиена	Гигиенические нормы и требования к инвентарю и помещениям при занятиях физической культурой спортом. Питание при занятиях физическими упражнениями различной направленности.	№__ протокола «__»____20__

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья,
д.п.н., профессор

В.Б. Мандриков

Заведующий кафедрой
нормальной физиологии,
д.м.н., профессор

С.В. Клаучек

Заведующий кафедрой
общей гигиены и экологии,
д.м.н., профессор

Н.И. Латышевская

Заведующий кафедрой физической реабилитации,
спортивной медицины с курсом восстановительной
медицины, физиотерапии, ЛФК и
спортивной медицины ФУВ,
д.м.н., профессор

М.Ю. Соломин