

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный  
аграрный университет им. А.А. Ежевского»  
Кафедра физической культуры и спорта**

**Бомин В.А., Ракоца А.И., Трегуб А.И., Коваливнич В.В.**

**Физическая культура и спорт**

**Методическое пособие**

Иркутск 2019

УДК 796 (072)

ББК 75

Б 805

Рецензенты: В.В. Шохирев, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Иркутского государственного медицинского университета.

Саловаров В.О., д.биол.н., профессор, директор ИУПР ФБОУ ВО «Иркутский государственный аграрный университет» имени А.А. Ежевского

**Бомин В.А., Ракоца А.И., Трегуб А.И., Коваливнич В.В.**

Физическая культура и спорт: Методическое пособие для методико-практической самостоятельной работы студентов / В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб., В.В. Коваливнич. – Иркутск: \_\_\_\_\_ . – 74 с.

Библиогр. 58

В методическом пособии представлены основы организации дисциплины «Физическая культура и спорт». Освещены цели и задачи дисциплины, ее место в структуре образовательных программ, методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. Методические указания предназначены для студентов и преподавателей, изучающих и преподающих дисциплину «Физическая культура и спорт».

© Бомин В.А., Ракоца А.И., Трегуб А.И., Коваливнич В.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи освоения дисциплины .....	3
2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	6
3.	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации .....	7
4.	Описание показателей и критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования .....	8
5.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .....	17
6.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	19
7.	Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом .....	21
8.	Задания .....	37
	Список литературы .....	67

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их воспроизведения в условиях учебно-тренировочных занятий, во внеучебной физкультурно-практической деятельности в быту, на отдыхе.

Результаты многих научных исследований последнего времени доказывают, что активные люди живут более полной жизнью. Их отличают выносливость, невосприимчивость к болезням и подтянутость. Они уверены в себе, меньше подвержены депрессии и часто, даже в конце жизни, продолжают энергично работать над новыми проектами.

Медицинские исследования показали, что слишком часто плохое состояние здоровья напрямую связано с недостатком двигательной активности. Понимание этого факта в сочетании с желанием расширить свои познания в области заботы о здоровье заставляют людей полностью менять образ жизни. Сегодняшняя повальная страсть к движению - это не массовый психоз. Мы наконец-то уяснили себе, что единственным способом предотвращения болезней, вызванных гиподинамией, является усиление активности - не на месяц или год, а на всю жизнь.

Студенты должны формировать для себя оптимальный уровень двигательной активности, который позволит им на долгие годы сохранить свое здоровье.

Целью физической культуры студентов высших учебных заведений является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки и будущей профессиональной деятельности.

**Физическое воспитание** - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие

психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

**Физическая культура** – часть общей культуры общества и личности, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

**Спорт.** В широком смысле современное понятие физической культуры включает в себя только виды спорта, основанные на выполнении определённых физических упражнений и высокой двигательной активности.

**Здоровый образ жизни** - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Здоровье - состояние живого организма (или растения), при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

**Методические занятия** предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

**Формами методической подготовки** являются: ролевые, имитационные, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические занятия для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой.

При проведении методическо-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- непосредственно на методических занятиях преподаватель выдает сборник методико-практических работ, после чего студенты анализируют материал в течение 30 минут;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и порядок выполнения задания по рабочей тетради, а также в течение 10-15 минут объясняет непонятные моменты;
- студенты самостоятельно воспроизводят тематические задания с помощью рабочей тетради и методических пособий.

Закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их воспроизведения в условиях учебно-тренировочных занятий, во вне учебной физкультурно-практической деятельности, в быту, на отдыхе.

**Целью** физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое

самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре, овладение способностью приобретать новые знания, используя современные образовательные и информационные технологии;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- совершенствование спортивного мастерства студентов.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть Блока 1 учебного плана.

Приступая к изучению данной дисциплины, студент должен иметь базовые знания курса физической культуры в объеме среднего общего образования. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание программы по дисциплине «Физическая культура и спорт», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Знания и умения, полученные в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», являются необходимыми для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

### **3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт», включает:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов практики на каждом этапе формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;



- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции (ий).

#### **4. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ**

В качестве **ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ** на различных этапах их формирования в университете определены следующие средневзвешенные уровни сформированности компетенций, в которых участвует дисциплина:

- ПОВЫШЕННЫЙ;
- БАЗОВЫЙ;
- ПОРОГОВЫЙ;
- НЕДОСТАТОЧНЫЙ

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ** (признак, на основании которого, проводится оценка по выбранному показателю):

**ТАБЛИЦА 1**

<b>Показатель оценивания компетенций</b>	<b>Результат обучения</b>	<b>Критерии оценивания компетенций</b>
	<b>Знать</b>	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой; методов и средств

		физической культуры спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Повышенный</b>	<b>Уметь</b>	Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); умение применять средства физической культуры и спорта для повышения работоспособности и реализации своих возможностей в социальной и профессиональной деятельности; логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
	<b>Владеть</b>	Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать комплексные практические задания; владение методами и приемами развития физических качеств, навыками письменного и устного аргументированного изложения собственной точки зрения; навыками обобщения, анализа и практического применения знаний по физической культуре и спорту в профессиональной и социальной деятельности; способностью использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и

		<p>профессиональной деятельности;  свободное владение основной и  дополнительной литературой,  рекомендованной учебной программой</p>
<b>Базовый</b>	<b>Знать</b>	<p>Обучаемый продемонстрировал: твердые  и достаточно полные знания  программного материала; правильное  понимание сущности и взаимосвязи  рассматриваемых процессов и явлений;  последовательные, правильные,  конкретные ответы на поставленные  вопросы при свободном устранении  замечаний по отдельным вопросам;  достаточное владение литературой,  рекомендованной учебной программой;  методов и средств физической культуры  и спорта для обеспечения полноценной  социальной и профессиональной  деятельности</p>
	<b>Уметь</b>	<p>Обучаемый продемонстрировал:  понимание программного материала;  умение свободно решать практические  контрольные задания; применять  средства физической культуры и спорта  для обеспечения полноценной  социальной и профессиональной  деятельности ;  логически последовательные,  содержательные, полные, правильные и  конкретные ответы (решения) на все  поставленные задания (вопросы),  включая дополнительные; устранение  замечаний по отдельным элементам  задания (вопроса); владение основной и  дополнительной литературой,  рекомендованной учебной программой</p>

	<b>Владеть</b>	<p>Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать комплексные практические задания; владение методами и приемами развития физических качеств, навыками письменного и устного аргументированного изложения собственной точки зрения; навыками обобщения, анализа и практического применения знаний по физической культуре и спорту в профессиональной и социальной деятельности; способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно устранил замечания по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>
	<b>Знать</b>	<p>Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой; методов и средств физической культуры спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

<b>Пороговый</b>	<b>Уметь</b>	<p>Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания, которые следует выполнить; правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным заданиям (вопросам); умение применять методы и средства физической культуры и спорта для повышения работоспособности и реализации своих возможностей в профессиональной деятельности; недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой</p>
	<b>Владеть</b>	<p>Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать комплексные практические задания; частичное владение методами и приемами развития физических качеств, навыками письменного и устного аргументированного изложения собственной точки зрения; навыками обобщения, анализа и практического применения знаний по физической культуре в профессиональной и социальной деятельности; способностью использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении</p>

		неточностей и ошибок , при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой
<b>Недостаточный</b>	<b>Знать</b>	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой; знание методов и средств физической культуры спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>Уметь</b>	Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания; не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не умеет применять методы и средства физической культуры и спорта для повышения работоспособности и реализации своих возможностей в профессиональной деятельности; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой
	<b>Владеть</b>	Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение, решать

		<p>комплексные практические задания, при наличии грубых ошибок дал неправильные ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях при наводящих вопросах преподавателя; не владеет методами и приемами развития физических качеств, навыками письменного и устного аргументированного изложения собственной точки зрения; навыками обобщения, анализа и практического применения знаний по физической культуре и спорту в профессиональной и социальной деятельности; не владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой</p>
--	--	--

### ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

При проведении аттестации в университете используются традиционные формы аттестации:

<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Шкала оценивания</b>
<b>ЗАЧЕТ</b>	"зачтено", "не зачтено"

## **КРИТЕРИИ И ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ**

Для **оценивания** результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- устный ответ на вопрос(ы) или индивидуальное собеседование,
- письменные ответы на вопрос(ы),
- тестирование и т.п.

Для **оценивания** результатов обучения в виде **УМЕНИЙ** и **ВЛАДЕНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающие одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

По сложности ПКЗ разделяются на:

простые задания (далее – простые ПКЗ);

комплексные задания (далее – комплексные ПКЗ).

Для **оценивания** **УМЕНИЙ** - применяются простые ПКЗ.

**Простые ПКЗ** предполагают решение в одно или два действия. К ним можно отнести: простые ситуационные задачи с коротким ответом или простым действием; несложные задания по выполнению конкретных действий.

Для **оценивания** **ВЛАДЕНИЙ** - применяются комплексные ПКЗ.

Комплексные задания требуют многоходовых решений как в типичной, так и в нестандартной ситуациях. Это задания в открытой форме, требующие поэтапного решения и развернутого ответа.



### **Типы практических контрольных заданий:**

- задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания;
- установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия),
- нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий);
- указать возможное влияние факторов на последствия реализации умения и т.д.
- задания на принятие решения в нестандартной ситуации (ситуации выбора, многоальтернативности решений, проблемной ситуации);
- задания на оценку последствий принятых решений;
- задания на оценку эффективности выполнения действия;
- задания на оценку эффективности выполнения действия и т.п.

**Примечание 1.** Если дисциплина (модуль) завершает освоение какой-то компетенции, то критерии и процедуры оценивания формируются под итоговый контроль освоения данной компетенции.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

При организации и проведении промежуточной аттестации, исходя из перечня планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), по каждой компетенции, в формировании которых участвует учебная дисциплина (модуль), кафедрой формируются фонд оценочных средств к зачету:

- **примерный перечень вопросов к зачету** для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ. При этом, за каждым вопросом в скобках указываются (ется) компетенции (я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень простых практических контрольных заданий к зачету** для оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ. При этом, за каждым заданием в скобках указываются (ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень комплексных практических контрольных заданий к зачету** для оценивания результатов обучения в виде ВЛАДЕНИЙ. При этом, за каждым заданием в скобках указываются (ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться.

**Примечание 2.** Если дисциплина (модуль) не завершает освоение хотя бы одной компетенции, то комплексное ПКЗ может быть заменено простым ПКЗ. В таком случае перечень комплексных ПКЗ по данной дисциплине кафедрой не формируется, а разрабатывается:

- **примерный перечень практических контрольных заданий к зачету** для оценивания результатов обучения в виде ВЛАДЕНИЙ. При этом, за каждым заданием в скобках указываются (ется) компетенции (я), уровень сформированности которых (ой) будет оцениваться.

**Примечание 3.** Сформированные перечни вопросы к зачету, должны в совокупности охватывать все компетенции и заявленные в программе основные результаты обучения по дисциплине (модулю) на уровне ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ.

Вопросы формируются выборкой из приведенных выше перечней, а итоговый результат оценивания соотносится на весь заявленный в программе перечень результатов обучения по дисциплине (модулю).

**Методика оценивания:** при проведении промежуточной аттестации, как правило, применяется среднее арифметическое значения оценок полученных за каждый элемент оценивания, указанный в заданиях (методико практические задания и практические задания).

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) рассчитывается как отношение суммы оценок, полученных обучаемым за каждый вопрос и задания.

При проведении оценивания по вопросам и заданиям, в ходе промежуточной аттестации, преподаватель может учитывать результаты текущего контроля.

Устанавливаются следующие **шкалы оценивания** уровней освоения компетенций, предусмотренных рабочей программой **при проведении зачета:**

«ПОВЫШЕННЫЙ» - выставляется оценка - 5 «ОТЛИЧНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 4.5-5.0;

«БАЗОВЫЙ» - выставляется оценка - 4 «ХОРОШО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 3.5 – 4.4;

«Пороговый» - выставляется оценка - 3 «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 2.5 – 3.4.

«НЕДОСТАТОЧНЫЙ» - выставляется оценка - 2  
«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля менее 2.5.

**При проведении зачета:** если достигнут один из показателей:

«ПОВЫШЕННЫЙ», «БАЗОВЫЙ» или «ПОРОГОВЫЙ» - выставляется оценка «ЗАЧТЕНО», если среднее арифметическое значение оценок находится в интервале от 2.5-5.0. В противном случае: если достигнут показатель «НЕДОСТАТОЧНЫЙ» - выставляется оценка «НЕЗАЧТЕНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля менее 2,5. Согласно полученных оценок зачет определяется по баллам.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Методические указания для проведения методико-практических занятий**

#### **Методико-практические занятия**

Методико-практические занятия – одна из организационных форм обучения и один из методов обучения традиционна для высшего образования, где на ее основе формируются курсы по многим предметам учебного процесса. Методико-практические занятия входят органичной частью в систему учебных занятий и должна быть содержательно увязана с их комплексом, с характером учебной дисциплины, с учебным предметным курсом.

Методико-практические занятия должны постоянно совершенствоваться содержанием, руководствуясь следующими требованиями:

- целостность, систематичность и доступность изложения материала;
- выделение и акцентирование главных положений;
- логическая связь излагаемого материала с ранее изложенным;
- реализация всех дидактических принципов с учетом этой формы обучения;
- структурно-логическая взаимосвязь излагаемого материала с положениями других дисциплин;

Процесс обучения – это процесс воздействия на интеллект студента. Процесс воспитания – процесс воздействия на волю, эмоции, эстетические чувства и мораль студента. Воспитывающее действие педагогического процесса на студента складывается из двух моментов:

- с одной стороны, преподаватель может развивать интеллект своего слушателя, меняя соответствующим образом метод преподнесения материала;
- с другой стороны, педагогический процесс, осуществляемый преподавателем, в целом сказывается в формировании личности студента и его отношении к данной дисциплине.

### **Практические занятия**

Практические занятия должны помочь студенту правильно организовать работу, помочь усвоить и закрепить практический материал и методико-практическую работу, приобрести навыки в решении задач.

Успешное проведение практических занятий обеспечивается высокой степенью теоретической подготовленности преподавателя и высоким уровнем его педагогического мастерства.

Чтобы подготовить отдельное практическое занятие, преподаватель должен в первую очередь четко сформулировать тему занятия, в

соответствии с ней выбрать ту или иную форму его проведения, продумать форму проверки домашнего задания, опроса студентов по теоретическому материалу, найти средства стимулирования их работы.

Практическое занятие, даже хорошо построенное, пройдет с оптимальной пользой для студентов лишь тогда, когда к нему готовятся и они.

Для активной творческой работы студентов преподавателю следует проводить занятие в темпе, удовлетворяющем большую часть студентов; установить с ними контакт; рассматривать кроме стандартных нешаблонные приемы решения задач; давать дополнительные задачи студентам, которые справляются с основным заданием быстрее других.

## **7. ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

### **1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой**

#### Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне броска во время метаний;
  - при выполнении упражнений без разминки.
3. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи, пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.)
4. Провести проверку спортивных зон (беговые дорожки, прыжковые ямы, секторы для метания и т.д.)

#### Требования безопасности во время занятий

1. Провести разминку
2. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
3. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
4. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
5. Перед выполнением метаний посмотреть, нет людей в секторе для метания.
6. Не производить метание без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра снаряды для метания.
7. Не стоять справа от метящего (при метании левой рукой – слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения преподавателя.
8. Не подавать друг, другу снаряд для метания броском.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. При получении занимающимися травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся зав.кафедрой и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо с мылом.

## **1.2. Инструкция по технике безопасности на занятиях специальной медицинской группы**

### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. Назначение зала и стадиона - проведение занятий по физической подготовке в специальных медицинских группах.
- 1.2. Ответственные преподаватели обязаны проинструктировать занимающихся в зале и на стадионе, следить за техникой безопасности проведения занятий и соблюдение правил охраны труда.
- 1.3. Следить за тем, чтобы занимающиеся были в соответствующей спортивной форме.
- 1.4. Следить за правильностью выполнения упражнений.
- 1.5. Во время учебных занятий постоянно вести контроль (пульс, частота дыхания, внешние признаки утомления и др.) переносимости нагрузок занимающимися.
- 1.6. Преподаватель должен знать основы патологии и влияния физических нагрузок на больной организм, обязан соблюдать указания врача, поставившего диагноз, и рекомендуемые средства физической культуры, дозировку, частоту и продолжительность занятий, а также учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физкультуры.
- 1.7. Не допускать в зал для выполнения упражнений занимающихся без



разрешения преподавателей.

2. Требования безопасности перед началом работы.

2.1. Студента, не прошедшего медицинскую комиссию, к занятиям не допускать.

2.2. В начале учебного года всем занимающимся пройти соответствующий медосмотр.

2.3. На занятия приходить в спортивной форме, соответствующей погодным условиям, нагрузке с учетом характера заболевания, частоты обострений и т.д.

2.4. Студенты должны знать противопоказания в выполнении определенных упражнений по своему заболеванию.

2.5. Студенты должны уметь оценивать свое состояние (момент наступления утомления), чтобы избежать переутомления.

2.6. В начале учебных занятий или тренировок необходимо хорошо провести разминку всех групп мышц во избежание травм, увеличивать нагрузку постепенно.

### 3. Требование безопасности во время занятий

3.1. Во время учебных занятий студент должен убедиться в безопасности выполнения упражнения, соблюдать дистанцию.

3.2. Во время проведения учебных занятий не отлучаться без разрешения преподавателя, строго выполнять его требования.

3.3. Не менять самостоятельно вид упражнения, направления действий.

3.4. Следить за своим самочувствием.

3.5. Следить за соблюдением мер противопожарной безопасности.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1.1. При любых неисправностях используемого на занятиях инвентаря сообщить преподавателю.

1.2. При травме оказать пострадавшему первую доврачебную помощь и сообщить в медпункт или вызвать "скорую помощь".

4.3. При ушибах наложите тугую стягивающую повязку и применяйте холодные примочки. При значительных ушибах туловища и нижних конечностей пострадавшего доставьте в лечебное учреждение. Ушибы в области живота ведут к разрывам внутренних органов. Поэтому немедленно доставьте пострадавшего в больницу при малейшем подозрении на это.

4.4. При закрытом переломе придайте конечности удобное положение, обращаясь с ней при этом осторожно, не допускайте резких движений и наложите шины. В случае открытого перелома остановите кровотечение, смажьте края раны йодом, перевяжите рану и наложите шину, прибинтуйте сломанную ногу к здоровой ноге, а руку к грудной клетке. При переломе ключицы и лопатки, в подмышечную область поврежденной стороны вложите тугой ватный валик, а руку подвести на косынку. При переломе ребер туго забинтуйте грудь или стяните ее полотенцем во время выдоха.

4.5. При переломе позвоночника уложите пострадавшего на носилки, доски или фанеру, следите за тем, чтобы туловище не перегибалось во избежание повреждения спинного мозга.

4.6. При вывихе обеспечьте неподвижность поврежденной конечности, наложите шины, не изменяя того угла, который образовался в суставе при вывихе. Вывихи должен вправлять только врач.

## 5. Требования безопасности по окончании работ.

5.1. По окончании необходимо навести порядок на рабочем месте. Старший подгруппы проверяет использованный во время занятий спортивный инвентарь и оборудования. Выполнять требования личной гигиены.

### **1.3. Инструкция по технике безопасности на занятиях греко-римской борьбой**

#### **I. Общее требование безопасности.**

- 1.1. Проведение учебных занятий по греко-римской борьбе.
- 1.2. Проведение учебно-тренировочных занятий.

#### **II. Требования безопасности перед началом работы**

- 2.1. Проинструктировать занимающихся в зале с последующей фиксацией в журнале инструктажей.
- 2.2. На занятия являться в соответствующей спортивной форме.
- 2.3. Начинать и оканчивать занятия, входить в спортивный зал только по звонку.
- 2.4. Не допускать в сектора для выполнения упражнений занимающихся без решения преподавателей, тренера.
- 2.5. В начале учебного года всем занимающимся пройти медосмотр.
- 2.6. Студента не прошедшего медицинскую комиссию к занятиям не допускать.

#### **III. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. В начале учебных занятий или тренировок необходимо хорошо провести разминку всех групп мышц во избежание травм, увеличивать нагрузку постепенно.
- 3.2. Во время проведения учебных занятий или тренировки не отлучаться без разрешения преподавателя или тренера, строго выполнять их требования.
- 3.3. Не менять самостоятельно вид игры, направления действий, не отлучаться из указанного сектора занятий;
- 3.4. Следить за соблюдением мер противоположной безопасности и пользования первичными средствами пожарной безопасности.

#### IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При любых неисправностях используемого на занятиях инвентаря сообщить преподавателю.

4.2. Проверять на каждом занятии исправность электропроводки, выключателей (в помещении).

4.3. При травме оказать пострадавшему первую доврачебную помощь и сообщить в медпункт или вызвать "скорую помощь"

4.4. В условиях задымления и наличия огня в помещении люди должны передвигаться вдоль стен, согнувшись или ползком; для облегчения дыхания рот и нос прикрывают платком (тканью), смоченной водой; через пламя передвигаются, накрывшись с головой верхней одеждой или покрывалом, по возможности, обливаясь водой. Загоревшую одежду срывают или гасят.

4.5. При поражении электрическим током надо как можно быстрее освободить пострадавшего от действия тока, т.к. продолжительность его действия определяет тяжесть травмирования. Для этого необходимо быстро отключить рубильником ту часть электроустановки, которой касается пострадавший.

4.6. При невозможности быстрого отключения электроустановки необходимо отделить пострадавшего от токоведущих частей:

- при освобождении пострадавшего от токоведущих частей или провода с напряжением до 1000В пользуются веревкой, палкой, доской или другим сухим предметом, не проводящим электрический ток, или оттягивают пострадавшего за одежду (если она сухая), избегая при этом прикосновения к окружающим предметам и частям тела пострадавшего, не прикрытым одеждой;

- если пострадавший касается провода, который лежит на земле, то прежде чем подойти к нему, подкладывают себе под ноги сухую доску, сверток сухой одежды или какую-либо сухую, не проводящую

электрический ток подставку, и отделяют провод от пострадавшего с помощью сухой палки, доски. Рекомендуется при этом действовать одной рукой;

- если нет возможности отделить пострадавшего от токоведущих частей или отключить электроустановку от источника питания, необходимо перерубить или перерезать провода топором с сухой деревянной ручкой или перекусить их инструментом с изолированными рукоятками (пассатижи, кусачки). Перерубать или перекусывать провода нужно пофазно, т.е. каждый провод в отдельности;

- при отделении пострадавшего от токоведущих частей с напряжением больше 1000В нельзя подходить к пострадавшему ближе, чем на 4-5 м в помещении и на 8-10 м вне помещения;

- для освобождения пострадавшего надевают диэлектрические перчатки и боты и действуют только изолированной штангой или клещами, рассчитанными на соответствующее напряжение;

- если пострадавший находится в сознании, но испугался, растерялся и не знает, что для освобождения от тока ему необходимо оторваться от земли, резким окриком заставьте его действовать правильно.

4.7. После освобождения пострадавшего от действия электротока, надо уложить его на подстилку и тепло укрыть. Следует организовать вызов врача и принять следующие меры:

- если пострадавший дышит и находится в сознании, уложите его в удобное положение, расстегните на нем одежду. До прихода врача обеспечьте пострадавшему полный покой и доступ свежего воздуха, при этом следите за его пульсом и дыханием. Не позволяйте пострадавшему до прихода врача вставать и двигаться;

- если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него сохраняется устойчивое дыхание и пульс, давайте ему нюхать

нашатырный спирт и обрызгивайте лицо водой, обеспечивая полный покой до прихода врача;

- при отсутствии дыхания немедленно сделать искусственное дыхание или закрытый массаж сердца. Искусственное дыхание и массаж сердца начинают проводить не позднее 4-6 минут с момента прекращения сердечной деятельности и дыхания, так как после этого срока наступает смерть.

4.8. Ссадины, уколы, мелкие ранения смажьте йодом или бриллиантовой зеленью и наложите стерильную повязку или заклейте полоской лейкопластыря. При большой ране наложите жгут, смажьте кожу вокруг раны йодом и перевяжите чистым марлевым бинтом из индивидуального пакета. Если бинт или жгут отсутствуют, возьмите чистый носовой платок или тряпочку и на место, которое ляжет на рану, накапайте йода, чтобы получилось пятно, размером больше раны, и наложите пятно на рану. Повязку накладывайте так, чтобы не сдавливались кровеносные сосуды, а повязка держалась на ране. При остановке кровотечения поднимите раненую конечность вверх или расположите поврежденную часть тела так, чтобы они оказались на возвышении и наложите тугую давящую повязку. Если при артериальном кровотечении кровь не останавливается, наложите жгут или закрутку.

4.9. При ушибах наложите тугую стягивающую повязку и применяйте холодные примочки. При значительных ушибах туловища и нижних конечностей пострадавшего доставьте в лечебное учреждение. Ушибы в области живота ведут к разрывам внутренних органов. Поэтому немедленно доставьте пострадавшего в больницу при малейшем подозрении на это.

4.10. При закрытом переломе придайте конечности удобное положение, обращаясь с ней при этом осторожно, не допускайте резких движений и наложите шины. В случае открытого перелома остановите кровотечение, смажьте края раны йодом, перевяжите рану и наложите шину, прибинтуйте

сломанную ногу к здоровой ноге, а руку к грудной клетке. При переломе ключицы и лопатки, в подмышечную область поврежденной стороны вложите тугой ватный валик, а руку подвести на косынку. При переломе ребер туго забинтуйте грудь или стяните ее полотенцем во время выдоха.

4.11. При переломе позвоночника уложите пострадавшего на носилки, доски или фанеру, следите за тем, чтобы туловище не перегибалось во избежание повреждения спинного мозга.

4.12. При вывихе обеспечьте неподвижность поврежденной конечности, наложите шины, не изменяя того угла, который образовался в суставе при вывихе. Вывихи должен вправлять только врач.

#### V. Требования безопасности по окончании работ.

5.1. По окончании занятия преподаватель обязан обеспечить уборку и сдачу использованного во время занятий спортивного инвентаря и оборудования лаборанту.

5.2. Выполнять требования личной гигиены.

### **1.4. Инструкция по технике безопасности при проведении занятия по лыжным гонкам и полиатлону**

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжным гонкам и полиатлону допускаются лица, обучающиеся в академии студенты прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятия должно соблюдаться, расписание учебных занятий, установленные режимы занятия и отдыха.

1.3. При проведении занятия по лыжным гонкам и полиатлону возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил по температурному режиму.

1.4. Занятия по лыжным гонкам и полиатлону должны проводиться в спортивной одежде и соответствующим спортивным инвентарем.

1.5. При проведении занятий по лыжным гонкам и полиатлону должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий (преподаватель) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с занимающимся руководитель занятий (преподаватель) обязан немедленно сообщить ректору академии, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель (преподаватель) и обучающиеся должны соблюдать правила проведения лыжных гонок и полиатлона, ношение спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнения или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму, получить и использовать спортивный инвентарь к себе.

2.2. Проверить надежность применяемого спортивного инвентаря.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на месте проведения занятий.

## 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Провести разминку.



3.2. Начинать занятия, делать остановки в занятиях и заканчивать занятия только по команде (сигналу) преподавателя.

3.3. Строго выполнять правила проведения занятий по лыжным гонкам и полиатлону.

3.4. Избегать столкновений с другими занимающимися.

3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

#### 4. Требование безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, зав.кафедрой. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении занимающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом зав.кафедрой, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара на лыжной базе немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре ректору академии и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### 5. Требования безопасности по окончанию занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить лыжную базу.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, сдать спортивный инвентарь.

#### 6. Оказание доврачебной помощи

6.1. Первая помощь пострадавшему должна быть оказана немедленно непосредственно на месте, сразу же после устранения причины, повлекшей травму.

6.2. При ссадинах, царапинах место повреждения нужно смазать настойкой йода.

6.3. При небольших ранениях с кровотечением необходимо смазать края раны настойкой йода, ни в коем случае не допускать попадания йода внутрь раны. Нельзя промывать рану водой. Затем положить повязку из индивидуального пакета. Бинтовать надо не туго, снизу вверх.

6.4. При ранении конечностей, которые сопровождаются кровотечением – наложить жгут выше раны. Оставлять жгут можно не более чем на 1,5 часа, затем ослабить и снова наложить.

6.5. На ушибы, вывихи, переломы наложить тугую повязку, сверху повязки прикладывать холодные предметы.

## 7. Меры безопасности при окончании занятий

7.1. Преподаватель физического воспитания обязан:

а) проверить закрытие всех подсобных помещений, окон, дверей, аварийных выходов.

б) убедиться в том, что выключены нагревательные элементы.

в) убедиться, что нет повреждений электрической проводки, трубопроводов, освещение, пожарной сигнализации, пожарного инвентаря.

г) привести в порядок свое рабочее место и рабочую одежду.

д) вымыть лицо, руки с мылом и потереть их.

## **1.5. Инструкция по охране труда при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций**

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.

1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без соответствующей одежды;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу студентов должен сопровождать преподаватель.

1.5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об это руководителю прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции.

1.7. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок соблюдения проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции  
медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

3. Требования безопасности во время проведения прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать 30 дней.

3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

3.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.9. уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1 При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. При получении травмы оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции

5.1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

#### **Контрольные вопросы:**

1. С какой целью необходимо проводить инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой?
2. Основные положения инструкций по технике безопасности занятий физической культурой.
3. Отличительные особенности инструкции по охране труда при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций.

## 8. ЗАДАНИЯ

Для получения зачета представлены задания:

Задания для получения зачета согласуются с преподавателем, согласно рабочей программы по дисциплине.

1. Каждый семестр проводятся антропометрические измерения.

### АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

N п/п	Показатели	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Рост стоя								
2	Рост сидя								
3	Масса тела								
4	Экскурсия грудной клетки								
5	Окружность талии								
6	Динамометрия кисти								
	левая								
	правая								

-

2. Оценивается работа студентов на занятиях по учебному расписанию и их посещение.

3. Дополнительные баллы даются за участие и организацию спортивных, оздоровительных мероприятий.

4. Оценивается методико-практические задания.

5. Оценивается выполнение зачетных нормативов по физической подготовленности.

## **1 курс 1 семестр.**

### **I. Методико-практические задания.**

#### **ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.**

##### **Контрольные вопросы:**

4. С какой целью необходимо проводить инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой?

5. Основные положения инструкций по технике безопасности занятий физической культурой.

6. Отличительные особенности инструкции по охране труда при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций.

## **СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОСОБЕННОСТИ ИХ ЭКСПЛУАТАЦИИ.**

### **Контрольные вопросы:**

1. В зависимости от отношения средств, используемых для оснащения сооружений спортивного назначения с целью их адаптации к потребностям инвалидов, непосредственно к соревновательной деятельности инвалидов эти средства на какие группы можно разделить?

2. Какие используются способы воздействия тренажеров на спортсмена-инвалида?

3. В чем различие универсальных и специализированных спортивных залов?

4. Какие основные предназначения бассейнов используются для учебно-тренировочных занятий и соревнований?



5. Что такое тренажер в учебно-тренировочном процессе?
  
6. Как должны быть ориентированы продольными осями в направлении север-юг площадки для спортивных игр (кроме площадок для городков)?
  
7. Где следует располагать площадки для пляжного волейбола и футбола?
  
8. Какие размеры площадок для волейбола, баскетбола, бадминтона и футбольного поля?
  
9. Какая минимальная ширина трассы рекомендуется для классического и свободного хода в лыжных гонках?

10. Какие виды включает в себя горнолыжный спорт?

11. Какие элементы нормируют в гигиенических требованиях ко всем спортивным сооружениям независимо от их типа?

## II. Контрольные нормативы.

Виды упражнений	Нормативы	Оценка (выставляется преподавателем)
	Результат	
Подтягивание на перекладине (мужчины)		
Поднимание туловища из положения лежа		
Прыжок в длину с разбега		
Прыжок в длину с места		
Челночный бег 10 раз по метрам (женщины), 10 раз по 10 метрам (мужчины)		
Отжимание (девушки)		
Бег 100 м		
Бег 2000 м (женщины), 3000 м (мужчины)		
Метание гранаты		
Гибкость, стоя на скамейке согнуться вниз		
		ИТОГО:

**Итоговая оценка:**

**1 курс 2 семестр.**

**I. Методико-практические задания.**

**ОСНОВНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

**Контрольные вопросы:**

1. Какие показатели сердечно -сосудистой системы вы знаете?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Какие изменения происходят в показателях сердечно-сосудистой системы при постоянных тренировках?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Какие показатели дыхательной системы вы знаете?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Каким образом физические нагрузки влияют на показатели дыхательной системы?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. Что включает в себя понятие опорно-двигательный аппарат?

6. От чего зависит физическая сила мышц?

7. Перечислите изменения в опорно-двигательном аппарате, происходящие в ответ на физические нагрузки.

8. Что включает в себя понятие опорно-двигательный аппарат?

9. От чего зависит физическая сила мышц?

10. Перечислите изменения в опорно-двигательном аппарате, происходящие в ответ на физические нагрузки.

## II. Контрольные нормативы.

Виды упражнений	Нормативы	Оценка (выставляется преподавателем)
	Результат	
Подтягивание на перекладине (мужчины)		
Поднимание туловища из положения лежа		
Прыжок в длину с разбега		
Прыжок в длину с места		
Челночный бег 10 раз по метров (женщины), 10 раз по 10 метров (мужчины)		
Отжимание (девушки)		
Бег 100 м		
Бег 2000 м (женщины), 3000 м (мужчины)		
Метание гранаты		
Гибкость, стоя на скамейке согнуться вниз		
Лыжные гонки 3000 м (женщины), 5000 м (мужчины)		
		ИТОГО:

**Итоговая оценка:**

**2 курс 1 семестр.**

**СОСТАВЛЯЮЩИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Контрольные вопросы:**

1. Что такое спортивная тренировка?
  
2. Чем характеризуется внешняя и внутренняя нагрузка в тренировке спортсменов?
  
3. Чем характеризуется интенсивность физической нагрузки?
  
4. Чем обусловлена система спортивной подготовки?
  
5. Какие виды подготовки состоят в системе спортивной подготовки?
  
6. Какие существуют основные методы тренировок?
  
7. Чем обусловлена система спортивной подготовки?

8. Какие виды подготовки состоят в системе спортивной подготовки?

9. Какие существуют основные методы тренировок?

10. Какие основные элементы включает в себя система управления?

11. Чем и как производится контроль функциональных параметров в спортивной медицине?

12. За счет чего можно варьировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок?

13. Какие морфо -функциональные особенности девушек и юношей нужно знать, прежде чем приступать к физическим нагрузкам?

14. Какие различия существуют в организации и проведении тренировочного процесса для юношей и девушек?

15. Какие три состояния организма во время тренировки вы знаете?

16. Какие изменения в организме происходят в каждый период?

17. Для чего необходима разминка?

18. Какие виды утомления вы знаете?

19. Что необходимо учитывать при составлении плана индивидуальных тренировок?

20. В чем заключаются физиологические основы спортивной тренировки?



## II. Контрольные нормативы.

Виды упражнений	Нормативы	Оценка (выставляется преподавателем)
	Результат	
Подтягивание на перекладине (мужчины)		
Поднимание туловища из положения лежа		
Прыжок в длину с разбега		
Прыжок в длину с места		
Челночный бег 10 раз по метров (женщины), 10 раз по 10 метров (мужчины)		
Отжимание (девушки)		
Бег 100 м		
Бег 2000 м (женщины), 3000 м (мужчины)		
Метание гранаты		
Гибкость, стоя на скамейке согнуться вниз		
		ИТОГО:

**Итоговая оценка:**

**2 курс 2 семестр.**

**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
И СПОРТОМ**

**Контрольные вопросы:**

1. Какие существуют методики оценки состояния здоровья?

2. Как может быть оценено физическое развитие?

3. Что позволяет оценивать метод антропометрических стандартов?

4. Произвести анализ своего здоровья и расчет по формулам для определения оптимальной массы тела, показателя пропорциональности развития грудной клетки, индекса общего физического развития.

5. Оценить свое физическое развитие.

6. Основные правила проведения учебно-тренировочного занятия.

7. Какие выделяют части учебно-тренировочного занятия?

8. Какие физические качества совершенствуют, применяя общую физическую подготовку?

9. Охарактеризуйте специальную физическую подготовку и их средства.

10. Оценка быстроты движений, гибкости, равновесия и вестибулярной устойчивости.

11. Какие Вы знаете отдельные физические качества при физической подготовке?

12. «Спринтерские» упражнения для развития быстроты и метод тренировки.

13. Упражнения для развития силы и метод тренировки.

14. Интервал отдыха между силовыми упражнениями, правильное дыхание.

15. Основное средство развития гибкости, методические условия.

16. Упражнения для развития ловкости.

17. Определение «работоспособность».

18. Чем определяется уровень физической и умственной работоспособности?
19. Итог снижения эффективности работы.
20. Степени утомления и их признаки.
21. Порядок проведения клиноортоэстатической пробы, Ваш результат.
22. Порядок проведения шестимоментной функциональной пробы, выполнив, запишите результат.
23. Средства развития выносливости, частота и продолжительность занятий.

24. Виды отдыха после физических нагрузок.

25. Критерии распределения на медицинские группы.

26. В чем состоят различия между занятиями физическими упражнениями восстановительной, рекреационной и тренировочной направленности?

27. Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.

28. Что используется как основной критерий работоспособности?

29. Охарактеризовать понятие: функциональное состояние, функциональная проба и для чего они необходимы.

30. Охарактеризуй ППФП.

31. Как влияет объем и время занятий на организм студента, занимающегося спортом?

32. Опишите различные виды спорта, развивающие те или иные качества.

33. Какие виды спорта вы применили бы для ППФП по вашей специальности?

## II. Контрольные нормативы.

Виды упражнений	Нормативы	Оценка (выставляется преподавателем)
	Результат	
Подтягивание на перекладине (мужчины)		
Поднимание туловища из положения лежа		
Прыжок в длину с разбега		
Прыжок в длину с места		
Челночный бег 10 раз по 10 метров (женщины), 10 раз по 10 метров (мужчины)		
Отжимание (девушки)		
Бег 100 м		
Бег 2000 м (женщины), 3000 м (мужчины)		
Метание гранаты		
Гибкость, стоя на скамейке согнуться вниз		
Лыжные гонки 3000 м (женщины), 5000 м (мужчины)		
		ИТОГО:

**Итоговая оценка:**

**3 курс 1 семестр.**

**МЕТОДИКА КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ**



**Контрольные вопросы:**

1. Для чего необходима коррекция зрения.
2. Какие физические упражнения применяются для коррекции зрения.
3. Какие упражнения включаются при ощущении усталости глаз, тяжести головы.

**МЕТОДЫ ОЦЕНКИ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

**Контрольные вопросы:**

1. Основной метод исследования осанки.
2. Значение осанки и как она определяется?
3. Какие существуют типы телосложения?

4. Как определяется форма ног, наличие плоскостопия, степень упитанности?

5. Каким бывает развитие мускулатуры?

7. Составить комплекс физических упражнений для коррекции осанки.

## **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ И СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **Контрольные вопросы:**

1. Составить положение о проведении соревнований.

2. Составь заявку на участие в соревнованиях, перезаявку, карточку участника, протокол соревнований: по прыжкам в длину с разбега; по легкоатлетическому кроссу; в беге на 100 метров; по кроссу.

3. Заполнить листок контролера, финишный листок, протокол финала, сводную таблицу командных соревнований по л/а кроссу.

## **МЕТОДЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое психика?
2. Природа психических процессов и что они включают.

3. Опишите восприятие.

4. Назовите ощущения отражающие свойства предметов, явлений внешней среды и различные состояния внутренних органов.

5. Какая память задействуется при занятиях физическими упражнениями?

6. С чем связаны физические упражнения?

7. Опишите активные и пассивные эмоции?

8. С чем связаны волевые действия в спорте?

9. К чему ведет перевозбуждение?

10. Какие существуют методы регулирования и нормализации психоэмоционального состояния?

## **СРЕДСТВА МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ В СПОРТЕ**

### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое релаксация?

2. Как регулировать различные параметры движений?

3. Сдвиги в системе организма при применении упражнений на расслабление мышц.

4. Специальные упражнения на расслабление мышц.

## II. Контрольные нормативы.

Виды упражнений	Нормативы	Оценка (выставляется преподавателем)
	Результат	
Подтягивание на перекладине (мужчины)		
Поднимание туловища из положения лежа		
Прыжок в длину с разбега		
Прыжок в длину с места		
Челночный бег 10 раз по метрам (женщины), 10 раз по 10 метров (мужчины)		
Отжимание (девушки)		
Бег 100 м		
Бег 2000 м (женщины), 3000 м (мужчины)		
Метание гранаты		
Гибкость, стоя на скамейке согнуться вниз		
		ИТОГО:

**Итоговая оценка:**

**3 курс 2 семестр.**

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Контрольные вопросы:**

1. Какие заболевания относятся к нарушениям обмена веществ в организме человека?
2. Какие задачи лечебной физической культуры?
3. Какие формы лечебной физической культуры?
4. Какие основные причины заболеваний органов дыхания?
5. Какое конечное проявление заболеваний органов дыхания?

6. Какие функции выполняет дозированная тренировка?
  
7. В чем заключается лечебное действие физических упражнений?
  
8. Перечислите основные упражнения, применяемые при травмах коленного сустава.
  
9. Какие основные принципы применяемых упражнений при травмах коленного сустава. Перечислите упражнения, применяемые при кругло-вогнутой спине.
  
10. Перечислите упражнения, применяемые при асимметричной осанке.



11. Перечислите упражнения с мячом, применяемые при асимметричной осанке.

12. Перечислите упражнения, применяемые при плоской спине.

13. Перечислите упражнения, применяемые при круглой спине.

14. Перечислите упражнения, применяемые для плечевого сустава.

15. Перечислите упражнения, применяемые с гимнастической палкой.

16. Перечислите упражнения, применяемые при асимметричной осанке.

17. Перечислите упражнения, применяемых у шведской стенки.

18. Перечислите упражнения без предметов.

19. Перечислите упражнения, применяемые для голеностопного сустава.

## II. Контрольные нормативы.

Виды упражнений	Нормативы	Оценка (выставляется преподавателем)
	Результат	
Подтягивание на перекладине (мужчины)		
Поднимание туловища из положения лежа		
Прыжок в длину с разбега		
Прыжок в длину с места		
Челночный бег 10 раз по метров (женщины), 10 раз по 10 метров (мужчины)		
Отжимание (девушки)		
Бег 100 м		
Бег 2000 м (женщины), 3000 м (мужчины)		
Метание гранаты		
Гибкость, стоя на		

скамейке согнуться вниз		
Лыжные гонки 3000 м (женщины), 5000 м (мужчины)		
		ИТОГО:

**Итоговая оценка:**

**4 курс 2 семестр.**

**I. Контрольные нормативы.**

Виды упражнений	Нормативы	Оценка (выставляется преподавателем)
	Результат	
Подтягивание на перекладине (мужчины)		
Поднимание туловища из положения лежа		
Прыжок в длину с разбега		
Прыжок в длину с места		
Челночный бег 10 раз по 10 метров (женщины), 10 раз по 10 метров (мужчины)		
Отжимание (девушки)		
Бег 100 м		
Бег 2000 м (женщины), 3000 м (мужчины)		
Метание гранаты		
Гибкость, стоя на скамейке согнуться вниз		
Лыжные гонки 3000 м (женщины), 5000 м (мужчины)		
		ИТОГО:

**Итоговая оценка:**

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова, А.М. Влияние глубокого рефлексорно-мышечного массажа на организм / А.М. Аксенова // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2007. - № 5. - С. 7-13.
2. Аксенова, А.М. Роль растягивания мышц для здоровья / А.М. Аксенова, Н.И. Аксенова // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2007. - № 10. - С. 3-7.
3. Бельпокой, В.И. Основные закономерности проприоцептивной регуляции сердечно-сосудистой системы : обзор работ М.Р. Могендовича и его учеников / В.И. Бельпокой, В.П. Колычев, М.Р. Могендович // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2007. - № 11. - С. 51-61.
4. Бернштейн, А.Н. О построении движений / А.Н. Бернштейн // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2008. - № 11. - С. 3-9.
5. Бирюков, А.А. Лечебный массаж / А.А. Бирюков // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2008. - № 10. - С. 13-20.
6. Бомин, В.А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: Учебное пособие / В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб. – Иркутск: ИрГАУ, 2019. - 322 с.
7. Бомин, В.А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие / Бомин В.А., Сухинина К.В. - Иркутск: Изд-во ООО «Мегапринт», 2011. – 158 с.
8. Босл, Т. Тренировка дыхательной мускулатуры / Т. Босл, Й. Бонш // ЛФК и массаж. - 2007. - № 4. - С. 45-48.
9. Бурцева, Н.И. Лечебная гимнастика при остеохондрозе шейного отдела позвоночника / Н.И. Бурцева // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2008. - № 3. - С. 29-30.

10. Быков, Д.Б. Искусство движений без боли, или Формирование оптимального статического и динамического стереотипа в лечении и профилактике болей в спине / Д.В. Быков, А.Г. Арутюнов, Ю.П. Макаров // ЛФК и массаж. - 2004. - № 3. - С. 22-36.

11. Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов при травмах кисти и запястья / Н.М. Валеев, О.А. Белова // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2008. - № 12. - С. 35-39.

12. Васильева, Л.Ф. Почему болевые мышечные синдромы одно из самых частых страданий человека? / Л.Ф. Васильева // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2007. - № 10. - С. 8-15.

13. Васильева, Л.Ф. Функциональные блоки суставов позвоночника и конечностей / Л.Ф. Васильева // ЛФК и массаж. - 2006. - № 10. - С. 3-9.

14. Васильева, Л.Ф. Функциональные блоки суставов позвоночника и конечностей / Л.Ф. Васильева // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2007. - № 6. - С. 12-16.

15. Вебер, К.Г. Дыхательная гимнастика / К.Г. Вебер // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2007. - № 7. - С. 39-43.

16. Волков, В.М. Бег и здоровье/В.М. Волков, В.М. Мильнер . – М.: Знание, 1988, - 92 с.

17. Волков, В.М. Бег и здоровье/В.М. Волков, В.М. Мильнер . – М.: Знание, 1988, - 92 с.

18. Восстановление функции коленного сустава при его контрактурах с применением обезболивающих средств / Робина С.И. [и др.] // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2007. - № 9. - С. 39-44.

19. Дембо, А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: учебник для техник. физкультуры / А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1979,- 352 с.

20. Дубровский, В.И. Движения для здоровья / В.И. Дубровский. – М.: Знания, 1989, - 92 с.

21. Дубровский, В.И. Движения для здоровья / В.И. Дубровский. – М.: Знания, 1989, - 92 с.
22. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: Справочник / В.А. Епифанов, В.Н. Мошков, Р.И. Антуфьева. – М.: Медицина, 1987. – 528 с.
23. Епифанов, В.А. Остеохондроз позвоночника / Епифанов В.А., Епифанов А.В. // ЛФК и массаж. - 2006. - № 2. - С. 3-11.
24. Уфимов, А.П. Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия у детей и взрослых : метод. пособие для больных, мед. и соц. работников / А.П. Уфимов, С.К. Нестерова // ЛФК и массаж. - 2006. - № 8. - С. 25-28.
25. Журавлева, А.И. К вопросу о научном обосновании лечебной физкультуры при заболеваниях внутренних органов / А.И. Журавлева // ЛФК и массаж. - 2006. - № 9. - С. 54.
26. Журавлева, А.И. Физиология физических упражнений - теория и практика лечебной физкультуры : обзоры / А.И. Журавлева // ЛФК и массаж. - 2006. - № 5. - С. 47-53.
27. Загородний, Н.В. Восстановительное лечение при переломах плеча бытового характера / Н.В. Загородний, И.А. Редько, М.И. Лызень // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. - 2007. - № 6. - С. 35-41.
28. Исанова, В.А. Руководство по реабилитации больных с двигательными и когнитивными нарушениями : извлеч. / В.А. Исанова // ЛФК и массаж. - 2007. - № 3. - С. 13-26.
29. Исследование психологического статуса студентов, занимающихся в группах ЛФК / Т.А. Шилько [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 11. - С. 52-54.
30. К вопросу о коррекции осанки по типу плоско-вогнутой спины у студенток медицинского вуза / Н.А. Зеленская [и др.] // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. - 2007. - № 7. - С. 26-30.

31. Казантинова, Г.М. Уровень функционирования системы дыхания у студентов, занимающихся в группе ЛФК [Электронный ресурс] / Казантинова Г.М., Цуцаева М.В. // Науч.-пед. шк. в сфере физ. культуры и спорта : материалы междунар. науч.-практ. конгр, 30-31 мая 2018 г. : электрон. сб. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2018. - С. 228 Режим доступа : [НТТР://lib.sportedu.ru/Books/PDF/287055.pdf](http://lib.sportedu.ru/Books/PDF/287055.pdf)

32. Калюжин, В.Г. Программа ЛФК и массажа при травмах крестообразной связки коленного сустава у спортсменов / В.Г. Калюжин, Ю.В. Зыбин // 2 Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием "Лечеб. физ. культура: достижения и перспективы развития", (27 - 28 мая 2013 г.) : материалы / [под общ. ред.: Ивановой Н.Л., Козыревой О.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма". - М., 2013. - С. 95-97.

33. Козлова, О.А. Профилактика гиподинамии / О.А. Козлова // ЛФК и массаж. - 2006. - № 10. - С. 37-39.

34. Концептуальный подход к восстановительному лечению больных с патологией опоры и движения / О.А. Лайшева [и др.] // ЛФК и массаж. - 2006. - № 11. - С. 14-21.

35. Косилина, Н.И. Гимнастика в режиме рабочего дня / Н.И. Косилина, С.П. Сидоров. – М.: Знания, 1988, - 96 с.

36. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие.- М.: Советский спорт, 2006.- 208 с.

37. Лапшин, В.П. Общебиологические и физико-математические принципы построения теории пространственно-временной зависимости энергетических составляющих лечебного массажа / В.П. Лапшин [и др.] // ЛФК и массаж. - 2006. - № 7. - С. 3-7.

38. Лечебная физкультура в реабилитации больных с переломами костей таза = Therapeutic Physical Training in Rehabilitation of Patients with Fractures of Pelvic Bones / Гусев С.В. [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - № 1. - С. 44-46.
39. Любовски, Г. Упражнения для пальцев и кистей рук / Георг Любовски, Карин Платье // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2008. - № 4. - С. 45-51.
40. Мак-Кензи, Р.Т. Физические упражнения в воспитании и медицине : извлеч. / Р.Т. Мак-Кензи // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2007. - № 6. - С. 17-31.
41. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 320 с.
42. Михайлова, М.Г. Влияние оздоровительной физической культуры на физическую подготовленность часто болеющих дошкольников / М.Г. Михайлова // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2008. - № 10. - С. 26-27.
43. Мошков, В.Н. Общие основы лечебной физкультуры / В.Н. Мошков // ЛФК и массаж. - 2006. - № 5. - С. 54-61.
44. Нестерец, О.Ю. Учебное пособие «Особенности занятий лечебной физической культурой» / О.Ю. Нестерец, В.А. Бомин, А.И. Ракоца. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2018, - 96 с.
45. Николаенко, Д.В. Оценка эффективности физической реабилитации больных с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника в условиях санитарно-курортного лечения / Д.В. Николаенко, В.П. Боряк, Ю.Д. Попов // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2007. - № 12. Носкова, А.С. Локальные физические тренировки при остеоартрите коленных суставов / А.С. Носкова [и др.] // ЛФК и массаж. - 2006. - № 8. - С. 33-36.



46. Новый способ восстановления функции локтевого сустава у больных с посттравматическими контрактурами на фоне блокад плечевого сплетения / Т.С. Авдонченко [и др.] // ЛФК и массаж. - 2006. - № 7. - С. 8-12.

47. Перспективы комплексного использования лечебной физкультуры и функциональной мионейростимуляции в восстановительном лечении больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / А.И. Алехин [и др.] // ЛФК и массаж. - 2005. - № 3. - С. 30-33.

48. Петров, К.Б. Особенности кинезитерапии опорно-локомоторных функций верхних конечностей у больных с последствиями шейно-спинальной травмы / К.Б. Петров, Д.М. Иванчин // ЛФК и массаж. - 2006. - № 1. - С. 11-19.

49. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для ин-тов физ.культ / С.Н. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1988,- 271 с.

50. Попов, С.Н. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж: Учебник для техн. Физкульт / С.Н. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 351 с.

51. Практикум по нормальной физиологии: Учебное пособие / Отв. Ред. В.И.Торшин.- М.: Изд-во РУДН, 2004.- 609 с.

52. Программа восстановительного лечения нестабильности коленного сустава / М.Л. Смирнов [и др.] // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2007. - № 9. - С. 36-39.

53. Ракоца, А.И. Организация учебно-тренировочных занятий студентов: Учебное пособие / Ракоца А.И., Бомин В.А., Соколова О.М., Калашникова Р.В. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2017. - 122 с.

54. Сазонова, Н.В. Лечебная физкультура при ранних стадиях остеоартроза тазобедренного сустава / Н.В. Сазонова // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2008. - № 6. - С. 32-36.

55. Сквознова, Т.М. Биомеханическая характеристика нарушений осанки. Кифоз и лордоз / Т.М. Сквознова // ЛФК и массаж. - 2006. - № 11. - С. 51-55.

56. Ушакова, М.Ю. Интегральная программа ЛФК для младших школьников специального медицинского отделения в условиях образовательного процесса / Ушакова М.Ю., Тоцкая Е.Н., Иванов И.Н. // Адаптив. физ. культура. - 2014. - № 3 (59). - С. 45-46.

57. Шадрин, Д.И. Двигательные режимы в ЛФК [Электронный ресурс] / Шадрин Д.И., Смирнов Г.И., Лутков В.Ф. // Лечеб. физ. культура: достижения и перспективы развития : материалы 5 Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 25-26 мая 2016 г. / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - С. 260-? Режим доступа : [HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/258121.pdf](http://lib.sportedu.ru/Books/PDF/258121.pdf)

58. Юрина, И.С. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей дошкольного возраста средствами и методами ЛФК / Юрина И.С., Кротова В.Ю. // Культура физ. и здоровье. - 2014. - № 1 (48). - С. 85-88

В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб, В.В. Коваливнич

## **Физическая культура и спорт**

Сдано в набор

Подписано в печать

Бумага офсетная

Формат 60x90/5,75

Гарнитура – Time New Roman

Тираж – \_\_\_\_\_ экз.

**Заказ №**

Отпечатано в \_\_\_\_\_