ГОССТРОЙ РОССИИ

ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. Директора по

Учебной работе

Депиева А.М.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Рассмотрено на заседании

Отделения физ. воспитании

Протокол № от « »\_\_\_\_\_2004г.

Заведующая цикловой комиссии

Худина Л.В.

Составил преподаватель

Измайлович Т.С.

г. Тольятти

2004 уч. год

**Содержание**

1. **Требования к теоретическим работам по теории физического воспитания и спорта**
2. **Контрольные вопросы**
3. **Задания для контрольных работ**
4. **Список литературы:**

**Требования к теоретическим работам по теории физического воспитания и спорта**

Реферат по теории физического воспитания и спорта является одной из форм приобщения студентов к самостоятельному получению знаний на основе изучения научной и методической литературы. Она способствует формированию творческих способностей, анализу и обучению фактов.

При выполнение реферата осуществляется подбор публикаций, относящихся к выбранной студентом теме, анализ, систематизация и по возможности творческое изложение их в виде осмысленного текста.

Работа над темой включает несколько этапов. На первом этапе осуществляется подбор и анализ литературных источников. Литература по теме должна быть законспектирована.

На втором этапе работы на основание предварительного изучения литературы составляется план работы.

Третий этап – обобщение материала. Получившееся в результате конспектирования работ заголовки текста должны быть скомпонованы в единое изложение. При этом не обязательно все они могут быть использованы.

Полученный материал должен представлять собой самостоятельное изложение студента о том, что именно по данному вопросу установили различные авторы, есть ли между ними противоречия, чем они друг друга дополняют, каково отношение к рассматриваемому вопросу самого исполнителя реферата.

Заключительный этап представляет собой редактирование и оформление работы.

Объём работы составляет 8 – 10 страниц машинописного текста.

**Структура теоретической работы:**

1. Титульный лист – с указанием темы, фамилией и инициалами студента, курса, группы. Титульный лист не нумеруется.
2. Оглавление – с указанием перечня, рассматриваемых вопросов, разделов и глав.
3. Введение – с обоснованием выбора темы (указывается актуальность, объект и предмет исследования).
4. Основное изложение работы – указывается главы и разделы работы.
5. Заключение или выводы.
6. Библиография (список литературы) – указывается перечень литературы (в алфавитном порядке).

**Контрольные вопросы**

* 1. Гигиена – её назначение в жизни человека. Гигиена физической культуры и спорта.
  2. Инфекционные заболевания и их профилактика.
  3. Личная гигиена спортсмена.
  4. Вредные привычки (алкоголь, наркотики, курение).
  5. Закаливание.
  6. Гигиена спортивных сооружений.
  7. Гигиена питания.
  8. Питание спортсменов.
  9. Гигиена детей и подростков.
  10. Понятие о физических качествах.
  11. Физическое воспитание детей раннего дошкольного возраста.
  12. Физическое воспитание детей младшего возраста.
  13. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
  14. Физическое воспитание старшего школьного детей возраста.
  15. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
  16. Физическое воспитание в пожилом возрасте.
  17. Профессионально – прикладная физическая подготовка.
  18. Общая характеристика спорта.
  19. Утомление, восстановление при физической и умственной работе. Биологические ритмы работоспособности.
  20. Изменение в системах крови, кровообращения и пищеварения при интенсивной Мышечной деятельности.
  21. Краткая характеристика физических состояний организма при занятиях физическими упражнениями.
  22. Режим труда и отдыха; организация сна. Личная гигиена.
  23. Гигиенические основы закаливания.
  24. Культура межличностных отношений. Психофизическая регуляция организма.
  25. Организация режима питания.
  26. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
  27. Формы и содержание самостоятельных занятий.
  28. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
  29. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.
  30. Самоконтроль при занятиями физическими упражнениями.
  31. Методик составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики (комплекс 8 – 16 упр.).
  32. Лечебная физическая культура при заболеваниях.

**- сердечно – сосудистой системы**

а) гипертонии (гипотонии)

б) ишемической болезни сердца

в) стенокардии

г) инфаркт миокарда

д) аритмии сердца

е) сердечная недостаточность

ё) пороки сердца

ж) атеросклероз

з) вегетососудистая дистония и т. д.

**- заболевания органов дыхания**

а) бронхит

б) пневмония

в) бронхиальная астма

г) туберкулёз лёгких и т. д.

**- при заболеваниях органов пищеварения**

а) гастрит

б) язвенная болезнь желудка двенадцатиперстной кишки

в) дискинезии желчных путей

г) хронический холецистит

д) гастроптоз и т. д.

**- заболевания крови**

а) лейкоз

б) анемия

в) лимфогранулонатоз

**- при заболевание почек и мочевыводящих путей**

а) мочекаменная болезнь

б) простатит

в) нефроптоз

г) пислонефрит

**- при заболевание желёз внутренней секреции и расстройствах обмена веществ**

а) сахарный диабет

б) ожирение

в) амисентарная дистрофия

**- ЛФК в травматологии и ортопедии**

а) повреждение сухожилий

б) ничелопаточный периартит

в) хронический бурсит

г) заболевание надкостницы

д) ушибы суставов

е) артрозы

ё) повреждение менисков

ж) повреждение связок

з) вывихи

к) переломы

л) контрактуры суставов

м)статистические деформации

н) остеохондропатии

**- ЛФК в хирургии**

а) при операциях

**-при травмах и заболевания центральной и периферийной нервной системы**

а) сотрясение головного мозга

б) травмы позвоночника и спинного мозга

в) остеохондроз

г) радикулит

д) невриты и невралгии

е) болезнь Бехтерева

ё) параличи

**- при психических заболеваниях**

а) депрессивный синдром

б) эпилепсия

в) психопатия

г) неврозы

д) астенический синдром

**- при детских заболеваниях**

а) рахит

б) гипотрофия

в) пупочная грыжа

г) диатез

д) плоскостопия

е) бронхит

ё) ожирение

ж) нарушение осанки, сколиоз

з) ДЦП

**- ЛФК в гинекологии**

а) аменорея

б) аднекситы

в) воспалительные заболевания

г) неправильное положение половых органов

д) ЛФК при беременности

е) ЛФК в послеродовом периоде

ё) заболевание молочных желёз

ж) в послеоперационном периоде и др.

**- при кожных заболеваниях**

а) кожный зуд

б) нейродермит

в) псориаз

**Задания для контрольных работ**

**1). Гигиена – её назначение в жизни человека.**

Гигиена область медицины, целью которой является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существование человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики, которая осуществляется путём широкой системы социально – экономических, медика – санитарных и общественных мероприятий по охране людей.

Основные задачи гигиены – изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособности людей; научное основание и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов; научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивления организма к возможным вредным влияниям окружающей среды.

**2). Инфекционные заболевания и их профилактика.**

Обратить внимание на значение гигиены физической культуры и спорта. Раскрыть тему инфекционных заболеваний (грипп, дифтерия, коклюш). Передача и распространение инфекционных заболеваний (воздух, вода, почва, животные). Что такое иммунитет? Медицинские мероприятия в борьбе с инфекцией.

**3). Личная гигиена спортсмена.**

Гигиена спортсмена состоит из рационального распорядка дня, уход за телом, гигиена сна, одежды, обуви.

а). Гигиена одежды.

Теплозащитные свойства, водоупорные, лёгкая, эластичная, удобная.

**4). Вредные привычки.**

Алкоголь. Отрицательное воздействие на центральную нервную систему, сердечнососудистую систему, нагрузка на печень. Снижает умственную работоспособность. Употребление наркотиков. Курение.

**5). Закаливание.**

Принципы закаливания (систематичность, постепенность, дозировано, разнообразно). Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание в спортивной практике (тренировки на открытом воздухе, водой, солнце).

**6). Гигиена спортивных сооружений.**

Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (внутренняя отделка помещений; микроклиматические условия; освещение; температура воздуха; уборка спортивных помещений).

Требования к открытым спортивным сооружениям (температура для занятий на улице летом и зимой).

**7). Гигиена питания.**

Задачи гигиены питания. Значение основного обмена. Калорийность питания, энергетическая ценность пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Качественный состав пищи.

**8). Питание спортсменов.**

Калорийность пищи. Качественная полноценность пищевых рационов (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества). Пищевой рацион и режимы питания. Питание во время тренировок.

**9). Гигиена детей и подростков.**

Возрастные особенности детей и подростков (костная система, мышечная, сердечно – сосудистая, дыхательная системы, нервные процессы, эндокринный аппарат). Распорядок дня школьника. Особенности питания в школьном возрасте. Гигиена физического воспитания школьников (медицинские группы : основная, подготовительная, специальная). Закаливание детей.

**10). Понятия о физических качествах.**

Одной из задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечением оптимального развития физических качеств, присущих человеку.

Физическими качествами принято называть врожденное, унаследованное генетическое морфофункциональное качество, благодаря которым возможно физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Термины «развитие» и «воспитание» анатомо – физиологические задатки (особенности мозга и нервной системы, сердечно – сосудистой, дыхательной системы, обмена веществ, телесные показатели, хромосомные (генные)).

Характеристика силы, скоростно- силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости. Средства и методы воспитания способностей. Контрольные тесты и упражнения. Комплексы упражнений развития качеств.

**11). Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.**

Значение и задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи). Возрастные особенности физического развития детей (периода жизни).

Средства физического воспитания; форма организации занятий физическими упражнениями. Методические особенности физического воспитания.

Комплекс упражнений (8-16 упр.)

**12). Физическое воспитание детей школьного возраста.**

Задача физического воспитания детей. Возрастные особенности физического развития в средствах физического воспитания; форма организация занятий; методические особенности физического воспитания.

**13). Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.**

Задача физического воспитания детей. Возрастные особенности физического развития в средствах физического воспитания; форма организация занятий; методические особенности физического воспитания.

**14). Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.**

Задача физического воспитания детей. Возрастные особенности физического развития в средствах физического воспитания; форма организация занятий; методические особенности физического воспитания.

**15). Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.**

Подготовительная, специальная группы. Основные задачи физического воспитания учащихся. Двигательные режимы для детей с ослабленным здоровьем. Формы физического воспитания.

**16). Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.**

Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте (функциональные изменения в организме). Методические основы занятий физическими упражнениями (средства физического воспитания, формы организаций занятий).

**17). Профессионально – прикладная физическая подготовка.**

Назначение и задачи ППФП. Основы методики ППФП (средства, формы занятий).

**18). Общая характеристика спорта.**

Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. (классифицировать по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности – 6 групп). Социальные функции спорта – специфические т общие. Основные направления в развитии спортивного движения (общедоступный спорт и спорт высших достижений).

**19). Утомление, восстановление при физической и умственной работе. Биологические ритмы работоспособности.**

Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов. Однако при увеличении физической или умственной нагрузки развивается утомление.

Понятия утомления (хроническое, острое, общее, локальное). Фазы утомления (компенсированное, некомпенсированное). К чему ведет переутомление.

Понятие переутомления (сверх восстановление или суперкомпенсация). Раннее и поздняя фаps восстановления. Средства восстановления (средства гигиены, питания, массаж, биологически активные вещества, витамины) понятия о биологических ритмах (экзогенные, эндрогенные, физические, экологические, социальные)

**20). Изменения в системе крови, кровообращения и пищеварении при интенсивной мышечной деятельности.**

При регулярных занятиях физическими упражнениями, каким – либо видом спорта в крови увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, обеспечивающая рост кислорода, возрастает количество лейкоцитов и их активность. Работая с большой нагрузкой при выполнении спортивных упражнений, сердце тренируется. Оно приспосабливается к перекачке количества крови намного большего чем сердце нетренированного человека. Происходит увеличение массы сердечной мышцы и размеров сердца (так масса сердца у нетренированного человека 300 грамм, у тренированного 500 грамм).

В покое кровь совершает полный кругооборот за 21 – 22 секунды, при физической работе за 8 секунд и менее, при этом объём циркулирующей крови способен возрастать до 40 литров в минуту.

Присасывающие действия в кровообращение (переход из капилляров в вены); мышечный насос. Гравитационный шок. Особенности пищеварения. Эффективность процесса превращения пищи зависит от того, насколько оптимально количество выделенных пищеварительных соков и какова активность перистальтических продвигающих движений желудка и кишечника. Действия органов выделения (желудочно – кишечный тракта выводит остатки непереваренной пищи, слизи, желчи, пигментов, бактерий; через легкие удаляются газообразные продукты обмена веществ (углекислота); сальные, слезные железы, почки, потовые железы).

**21). Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятии физическими упражнениями.**

Предстартовое состояние (боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия). Один из приемов регулирования предстартового состояния является разминка и т.д.. Значения врабатывания; истинного и ложного устойчивого состояния. Понятие «мертвой точки», «второе дыхание».

**22). Здоровый образ жизни.**

Режим труда и отдыха; организация сна (норма сна, сколько часов нужно спать, профилактика бессонницы), личная гигиена. Личная гигиена (гигиена одежды и обуви).

**23). Гигиенические основы закаливания.**

(Принципы закаливания, необходимость процедуры; закаливания воздухом, солнцем, водой, действие ледяной воды на физиологические системы организма).

**24). Культура личностных отношений. Психофизическая регуляция организма.**

Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых обществом, где живет индивид. Коммуникативная культура общения.

Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связанны с эмоциями. Состояние стресса (напряжения). Причины стресса. Регулирование психического состояния, аутогенное тренировка ее действие на организм.

**25). Организация режима питания.**

Питание строится на следующих принципах: достижении энергетического баланса, установление правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами; простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичность приема пищи. Раскрыть все эти понятия. Что такое калорийность, основной обмен, потребность организма в воде. Режим питания и распределения калорийности пищи в течении суток.

**26). Физическое самовоспитание, самосовершенствование.**

Три этапа самовоспитания:

1. самопознание собственной личности.

2. цель и программа самовоспитания.

3. осуществление намеченного.

Ведение дневника самоконтроля.

**27). Формы и содержание самостоятельных занятий.**

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. утренняя гигиеническая гимнастика.
2. упражнения в течении дня.
3. самостоятельные тренировочные занятия.

Раскрыть из каких упражнений состоит утренняя гигиеническая гимнастика и какой эффект они дают.

Содержание самостоятельных занятий, влияние их на организм (ходьба, бег, четыре зоны нагрузок, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипед, ритмическая, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, походы, занятия на тренажерах).

**28). Особенности самостоятельных занятий для женщин.**

Рассказать о возрастных изменениях и о распределении нагрузки в различном возрасте. Организм женщины имеет анатома – физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивными тренировками.

В отличие от мужского и женского организма мене прочно строение костей, меньше общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовой пояс, более мощная мускулатура тазового дна.

Для здоровья женщин большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины, тазового дна.

**29). Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.**

Врачебный контроль направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Форма врачебного контроля. Объективные показатели (рост, вес, динамометрия, окружность грудной клетки, указать пульс в норме, при средней, выше среднего, предельной нагрузке; ЖЕЛ, частота дыхания, осанка) объяснить назначение этих изменений.

**30). Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.**

Цели и задачи самоконтроля. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Дневник самоконтроля, его оформление объективные и субъективные данные самоконтроля. (изменение пульса при нагрузке, АД; частота дыхания, изменение массы тела, задержка дыхания). Оценка тяжести нагрузки по субъективному показателю.

**31). Методика составления комплексов упражнений различных видов производственной гимнастики.**

Методика производственной гимнастики включает два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня. Схема вводной гимнастики. Распределение нагрузки в зависимости от труда. Правила составления комплекса. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы(4 группы профессии). Составить комплекс упражнений (8 – 16 упражнений).

**32). Лечебная физическая культура при заболеваниях.**

1. Значение, цели, средства, методы и задачи ЛФК.

2. Течение заболевания.

3. Причины заболевания.

4. Лечение и профилактика заболевания.

5. Противопоказания к занятиям.

6. Комплекс упражнений (8 – 16 упражнений).

7. Вывод.

**Список литературы:**

1. «Физическое воспитание» Н. К Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко. М. Высшая школа 1989 г.
2. «Физическая культура студента» В.И. Ильинич. М. 2002г.
3. «Теория и методика физического воспитания» Ж.К, Холдов, В.С. Кузнецов. М. Академия 2000г.
4. «Гигиена» А.П. Лаптев М. ФиС 1977г.
5. «Лечебная Физическая культура» Учебник для ВУЗов В.И. Дубровский. М. Владос 1999г.
6. «Лечебная физическая культура и массаж» учебник для медицинских училищ и колледжей – М. ГОДАР-МЕД 2002г.
7. «Питание и здоровье» Воробьев Р.И. М. 1990г.
8. «Закаливание человека» Подшубякин А.К. Киев – 1986г.