Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

фио: Худин Александр Науки Российской Федерации Должность: Ректор

Дата подписа Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

«Курский государственный университет»

# Колледж коммерции, технологий и сервиса

# Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Основы адаптивной и оздоровительной физической культуры»

# Специальность 49.02.01 Физическая культура



Разработчик: Киперман Я.В. – доцент кафедры медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры

ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

#### Пояснительная записка

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях, в ходе самостоятельной работы и практических занятий. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, лабораторных работ и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться настоящими рекомендациями. При подготовке к практическим занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

<u>Цель учебной дисциплины</u> **Основы адаптивной и оздоровительной физической культуры** заключается освоение студентами системы научнопрактических знаний, умений и компетенций в области оздоровительной и адаптивной физической культуры и реализация их в своей профессиональной деятельности.

# Задачи учебной дисциплины:

- -усвоение знаний о необходимости оздоровительной и адаптивной физической культуре
- -формирование представлений об особенностях организации лечебной физической культуры
- -овладение навыками, направленными на организацию лечебной физической культуры
- усвоение знаний о сущности, структуре лечебной физической культуре
- формирование представлений о содержании, формах, особенностях лечебной физической культуры
- развитие навыков управления в сфере оздоровительной и лечебной физической культуры

# В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности
	применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпре-
	тации информации, и информационные технологии для выполне-
	ния задач профессиональной деятельности
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и ук-
	репления здоровья в процессе профессиональной деятельности и
	поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК1.1.	Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.
ПК 1.2.	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной
	политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в
	том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и
	спортивно-массовые мероприятия.
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физи-
	ческой культуре.
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в об-
	ласти физической культуры.

# Литература:

### Основные источники:

- 1. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям» М. 2005г.-192 с.
- 2. Давыдовский И. В. «Геронтология» М., « Медицина» 2009.

- 3. Мотылянская Р.Е.«Врачебный контроль при массовой физкультурно— оздоровительной работе.» М,.1990.
- 4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М..2001.- 446с.
- 5. Менхин Ю.В. и Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика; теория и методика»- Ростов на Дону «Феникс». 2002
- 6. Смирнов В.М «Физиология физического воспитания и спорта». Издво ВЛАДОС- ПРЕСС 2002
- 7. Жданова Л.А. Оздоровление детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие / Л.А. Жданова, Н.Н. Нежкина, Н.А. Гречин и др. Иваново: ИПК и ППК, 2006.
- 8. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В.А. Епифанова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 2001.
- 9. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка в коррекции вегетативных дистоний у детей / Н.Н. Нежкина, Л.А. Жданова, И.Е. Бобошко, А.М. Ширстов. Иваново: ГОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2003.
- 10. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка как основа новых вариативных программ по физическому воспитанию школьников /
- 11. Н.Н. Нежкина, Н.А. Гречин, Л.А. Жданова // Дети России образованны и здоровы: материалы 3-й Всероссийской научно-практической конференции. Москва, 28 29 октября, 2005.
- 12. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка основа вариативных программ по физическому воспитанию детей в учреждениях образования: Учебно-методическое пособие / Н.Н. Нежкина, Л.А. Жданова, М.К. Майорова и др. Иваново: ИПК и ППК, 2005.

## Дополнительные источники:

- **1.** Матвеев Л.П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. Киев., 1999.
- 2. Введение в теорию физической культуры: Учеб. Пособие для ин тов. физ. Культуры: физкультура и спорт, 1999.

- 3. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (ПР. Минобразования от 19.052010г №1235).
- 4. Физиологические основы адаптации организмов. Иванов К.П. 2000г.
- 5. Сборник инструктивно методических материалов по физическому воспитанию., М 2007г.
- 6. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М., 2000 480с.
- 7. Физическая культура. 1 11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений /Авт. сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. М.: Дрофа, 2004.
- 8. Школы здоровья в России: принципы и организация работы. Мониторинг развития и эффективность / под ред. В.Р. Кучмы. М.: Просвещение. 2012. 253 с. (Работаем по новым стандартам).

# Информационные ресурсы:

Сайт « Физическая культура» www.roster.ru

# Общие требования к практическим занятиям

Контроль качества подготовки студентов к практическим занятиям осуществляется с использованием различных форм и методов физического воспитания:

- в форме прямого контакта преподавателя с одним студентом: вопрос преподавателя ответ студента;
- в форме дискуссии с группой: вопрос преподавателя выяснение позиции нескольких студентов по данному вопросу;
- в форме обратной связи: вопрос студента ответ преподавателя или предложение преподавателя обсудить данный вопрос в группе, но с обязательным заключением преподавателя, содержащим правильный ответ на заданный вопрос;

- в форме практических занятий.

Такое разнообразие возможностей контакта, позволяет осуществлять контроль качества знаний студентов в скрытой форме. Не акцентируя внимание группы на его проверочной функции, и в то же время предоставляет преподавателю максимум необходимых данных о результатах обучения студентов.

Преподаватель проводит опрос студентов и при подведении итогов практического занятия, даёт оценку наиболее активным студентам. Наряду с положительной оценкой работы активных студентов, преподаватель отмечает пассивных студентов, предоставляя им возможность лучше подготовиться к следующему практическому занятию.

# Рекомендации по организации практических занятий

Основной формой практических занятий является групповое занятие в спортивном зале.

Структура организации практических занятий студентов включает следующие элементы:

- обсуждение домашнего задания, которое выполняется самостоятельно до проведения семинарского занятия и направлено на повторение лекционного материала, изучение обязательных и дополнительных источников;
  - групповое обсуждение вынесенных на практическое занятие;
- диалоговый контакт преподавателя и студента, направленный на оценку знаний студента и восполнение пробелов в понимании материала;
- консультации и помощь преподавателя в подготовке к написанию конспекта у практическому занятию и составлению плана-конспекта занятий, разъяснение затруднений, испытываемых студентами в работе с основными и дополнительными источниками.

# Практическое занятие № 1

#### Тема:

Составление комплекса дыхательных упражнений из разных исходных положений

#### Цели и задачи:

- Изучить основные средства общей и оздоровительной физической культуры.
- Составить комплекса дыхательных упражнений из разных исходных положений
- Познакомиться с физической реабилитацией и лечебной физической культурой

## Литература:

- 1. Менхин Ю.В. и Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика; теория и методика»- Ростов на Дону «Феникс». 2002
- 2. Смирнов В.М «Физиология физического воспитания и спорта».Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС 2002

#### Дополнительные источники:

- 1. Матвеев Л.П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. Киев., 1999.
- 2. Введение в теорию физической культуры: Учеб. Пособие для ин тов. физ. Культуры: физкультура и спорт, 1999.
- 3. Сайт « Физическая культура» www.roster.ru

- 1. Изучить цели и средства оздоровительной физической культуры, дать классификацию средств ЛФК, механизмов их действия на организм и их применение на различных этапах реабилитации.
- 2. Лечебная физкультура, кинезиотерапия, действие ЛФК на организм чело-

века (общетонизирующее, трофическое, компенсаторное), средства и методы ЛФК

3. Составить комплекса дыхательных упражнений из разных исходных положений.

# Практическое занятие № 2

#### Тема:

Составление комплекса корригирующих упражнений на укрепление мышц спины, шеи и стоп

## Цели и задачи:

- -Составить комплекс корригирующих упражнений.
- -Наглядная демонстрация упражнений

# Литература:

- 1. Менхин Ю.В. и Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика; теория и методика»- Ростов на Дону «Феникс». 2002
- 2. Смирнов В.М «Физиология физического воспитания и спорта».Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС 2002

Дополнительные источники:

- 1. Матвеев Л.П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. Киев.,1999.
- 2. Введение в теорию физической культуры: Учеб. Пособие для ин тов. физ. Культуры: физкультура и спорт, 1999.
- 3. Сайт « Физическая культура» www.roster.ru

- 1. Составление комплекса коррегирующих упражнений
- 2. Наглядная демонстрация упражнений
- 3. Лечебная физкультура, кинезиотерапия, действие ЛФК на организм че-

ловека (общетонизирующее, трофическое, компенсаторное), средства и методы ЛФК.

# Практическое занятие № 3

#### Тема:

Составление плана оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и в выходные дни

# Цели и задачи:

- -Составить планы оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и в выходные дни.
- Познакомиться с физической реабилитацией и лечебной физической культурой

# Литература:

- 1. 4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М. 2001. 446с.
- 5. Менхин Ю.В. и Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика; теория и методика»- Ростов на Дону «Феникс». 2002

## Дополнительные источники:

- 1. Физиологические основы адаптации организмов. Иванов К.П. 2000г.
- 2. Сборник инструктивно методических материалов по физическому воспитанию., М 2007г.
- 3. Сайт « Физическая культура» www.roster.ru

- 1. Составление планов оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и в выходные дни.
- 2. Лечебная физкультура, кинезиотерапия, действие ЛФК на организм человека (общетонизирующее, трофическое, компенсаторное), средства и методы ЛФК.

# Практические занятия № 4

#### Тема:

Проведение диагностики состояния вегетативной нервной системы и определение исходного типа вегетативного тонуса

## Цели и задачи:

- Провести диагностику состояния вегетативной нервной системы
- определить исходный тип вегетативного тонуса

## Литература:

- 1. Жданова Л.А. Оздоровление детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие / Л.А. Жданова, Н.Н. Нежкина, Н.А. Гречин и др. Иваново: ИПК и ППК, 2006.
- 2. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В.А. Епифанова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 2001.

Дополнительные источники:

- 1. Введение в теорию физической культуры: Учеб. Пособие для ин тов. физ. Культуры: физкультура и спорт, 1999.
- 2. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (ПР. Минобразования от 19.052010г №1235).
- 3. Сайт « Физическая культура» www.roster.ru

#### План занятий:

- 1. Проведение диагностики состояния вегетативной нервной системы
- 2. определение исходного типа вегетативного тонуса
- 3. Изучение целей и средств оздоровительной физической культуры, дать классификацию средств ЛФК, механизмов их действия на организм и их применение на различных этапах реабилитации.

## Практическое занятие № 5

#### Тема:

Составление комплекса упражнений для укрепления мышечного корсе-

### Цели и задачи:

- Познакомиться с физической реабилитацией и лечебной физической культурой.
- Составить комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.

# Литература:

- 1. Смирнов В.М «Физиология физического воспитания и спорта».Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС 2002
- 2. Жданова Л.А. Оздоровление детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие / Л.А. Жданова, Н.Н. Нежкина, Н.А. Гречин и др. Иваново: ИПК и ППК, 2006.

#### Дополнительные источники:

- 1. Матвеев Л.П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. Киев., 1999.
- 2. Введение в теорию физической культуры: Учеб. Пособие для ин тов. физ. Культуры: физкультура и спорт, 1999.
- 3. Сайт « Физическая культура» www.roster.ru

#### План занятий:

- 1. Знакомство с физической реабилитацией и лечебной физической культурой
- 2. Составление комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета.
- 3. Наглядная демонстрация упражнений

# Практическое занятие № 6

#### Тема:

Проведение диагностики (разработка тестов) состояния опорнодвигательного аппарата (гибкости позвоночника, силы и выносливости мышечного корсета)

#### Цели и задачи:

- Познакомиться с лечебной физической культурой
- Провести диагностику состояния опорно-двигательного аппарата (гибкости позвоночника, силы и выносливости мышечного корсета)

# Литература:

- 1. Смирнов В.М «Физиология физического воспитания и спорта».Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС 2002
- 2. Жданова Л.А. Оздоровление детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие / Л.А. Жданова, Н.Н. Нежкина, Н.А. Гречин и др. Иваново: ИПК и ППК, 2006.

Дополнительные источники:

- 1. Физиологические основы адаптации организмов. Иванов К.П. 2000г.
- 2. Сборник инструктивно методических материалов по физическому воспитанию., М 2007г
- 3. Сайт « Физическая культура» www.roster.ru

#### План занятий:

- 1. Знакомство с физической реабилитацией и лечебной физической культурой
- 2. Проведение диагностики состояния опорно-двигательного аппарата
- 3. Лечебная физкультура, кинезиотерапия, действие ЛФК на организм человека (общетонизирующее, трофическое, компенсаторное), средства и методы ЛФК.

# Практическое занятие № 7

#### Тема:

# Выполнение плантограммы стоп и определить степень плоскостопия

#### Цели и задачи:

- -Выполнить плантограмму стоп
- Определить степень плоскостопия

# Литература:

- 1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М..2001.- 446с.
- 2. Менхин Ю.В. и Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика; теория и методика»- Ростов на Дону «Феникс». 2002

# Дополнительные источники:

- 1. Сборник инструктивно методических материалов по физическому воспитанию., М 2007г.
- 2. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М., 2000 480с.
- 3. Сайт « Физическая культура» www.roster.ru

#### План занятий:

- 1. Знакомство с физической реабилитацией и лечебной физической культурой
- 2. Выполнение плантограммы стоп
- 3. Определение степени плоскостопия

# Практическое занятие № 8

#### Тема:

# Составление комплекса упражнений для укрепления свода стопы Цели и задачи:

- -Познакомиться с реабилитацией и оздоровительной физической культурой
- -Составить комплекс упражнений для укрепления свода стопы

# Литература:

- 1. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В.А. Епифанова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 2001.
- 2. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка в коррекции вегетативных дистоний у детей / Н.Н. Нежкина, Л.А. Жданова, И.Е. Бобошко, А.М. Ширстов. Иваново: ГОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2003

# Дополнительные источники:

- 1. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (ПР. Минобразования от 19.052010г №1235).
- 2. Физиологические основы адаптации организмов. Иванов К.П. 2000г.
- 3. Сайт « Физическая культура» www.roster.ru

#### План занятий:

- 1. Знакомство с физической реабилитацией и лечебной физической культурой
- 2. Составление комплекса упражнений для укрепления свода
- 3. Наглядная демонстрация упражнений

# Практическое занятие № 9

#### Тема:

Само-диагностирование и определение индекса массы тела и типа телосложения

### Цели и задачи:

- -Познакомиться с реабилитацией и оздоровительной физической культурой -Само-диагностировать и определить индекс массы тела и тип телосложе-
- ния

# Литература:

- 1. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В.А. Епифанова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 2001.
- 2. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка в коррекции вегетативных дистоний у детей / Н.Н. Нежкина, Л.А. Жданова, И.Е. Бобошко, А.М. Ширстов. Иваново: ГОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2003

#### Дополнительные источники:

- 1. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (ПР. Минобразования от 19.052010г №1235).
- 2. Физиологические основы адаптации организмов. Иванов К.П. 2000г.
- 3. Сайт « Физическая культура» www.roster.ru

- 1. Знакомство с физической реабилитацией и лечебной физической культурой
- 2. Само-диагностирование и определение индекса массы тела и типа телосложения
- 3. Изучить цели и средства оздоровительной физической культуры, дать классификацию средств ЛФК, механизмов их действия на организм и их применение на различных этапах реабилитации.

## Практическое занятие № 10

#### Тема:

# Составление комплекса упражнений для снижения массы тела

#### Цели и задачи:

- -Составить комплекс упражнений для снижения массы тела
- -Наглядная демонстрация упражнений

# Литература:

- 1. Давыдовский И. В. «Геронтология» М., « Медицина» 2009.
- 2. Мотылянская Р.Е.«Врачебный контроль при массовой физкультурно— оздоровительной работе.» М,.1990.

#### Дополнительные источники:

- 1. Сборник инструктивно методических материалов по физическому воспитанию., М 2007г.
- 2. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М., 2000 480с.
- 3. Сайт « Физическая культура» www.roster.ru

- 1. Изучение основных средств общей и оздоровительной физической культуры.
- 2. Составление комплекса упражнений для снижения массы тела

3. Наглядная демонстрация упражнений