

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.04.2024 15:53:43

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«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.

Цель учебной дисциплины **Основы адаптивной и оздоровительной физической культуры** заключается освоение студентами системы научно-практических 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 интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.1.	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 физической культуре.
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области 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».Изд-во 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 образованные 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

План занятий:

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

План занятий:

1. Составление комплекса корригирующих 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

План занятий:

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-

та

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 опорно-двигательного 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 телосложения

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. 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

План занятий:

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

3. Наглядная демонстрация упражнений