

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет имени И. Т. Трубилина

Спортивно-оздоровительный центр

# **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Методические указания**  
по проведению занятий и организации контроля в  
специальных медицинских группах

Краснодар  
КубГАУ  
2019

*Составитель:* Т. А. Ильницкая, Е.А. Калашник

**Элективные курсы по физической культуре и спорту :**  
метод указания / Т. А. Ильницкая, Е.А. Калашник. – Красно-  
дар : КубГАУ, 2019. – 29 с.

Методические указания описывают методику проведения занятий со студентами специальной медицинской группы, контроля их функционального состояния.

Методические указания предназначены для студентов специальной медицинской группы и преподавателей.

Рассмотрено и одобрено методической комиссией спортивно – образовательного центра Кубанского государственного аграрного университета, протокол № 5 от 15.01.2019.

Председатель  
методической комиссии СОЦ

Т.А. Ильницкая

© Ильницкая Т. А., Калашник Е. А,  
составление, 2019  
© ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный аграрный  
университет имени  
И. Т. Трубилина», 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 27 января 1989 г. устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Органы государственной власти, образовательные учреждения рассматривают физическое воспитание обучающихся в вузе как важнейшее направление социальной политики государства. Государство при участии физкультурно-спортивных, молодежных организаций реализует федеральные программы, в которых предусматриваются следующие задачи:

- повышение качества физического воспитания учащейся молодежи на основе обязательных нормативных требований физической подготовленности;
- вовлечение студентов в систематические занятия физической культурой и спортом;
- пропаганда знаний об эффективности использования физических упражнений в профилактике заболеваний занимающихся физической культурой и спортом, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности.

Федеральный закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами; гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Для выполнения этого закона от специалистов в области физического воспитания требуется не только высокая квалификация, но и физическое здоровье. Поэтому среди различных оздоровительных мероприятий, проводимых со студентами,

имеющими отклонения в состоянии здоровья, физическое воспитание занимает одно из главных мест.

В настоящее время мало освещены вопросы текущего контроля на занятиях по физическому воспитанию, недостаточно учитываются индивидуальные возможности организма студентов специальной медицинской группы, их адаптация и физические нагрузки.

Наиболее реальной возможностью восстановления адаптивных систем организма является совершенствование учебного процесса, в котором сочетались бы методы физического воздействия на организм с его индивидуальными возможностями.

В работе предлагается программа организации учебного процесса со студентами специальной медицинской группы КубГАУ, составленная на базе программы «Физическое воспитание. Программа для высших учебных заведений» (1989), а также врачебно-педагогических наблюдений, позволяющих оценивать средства физического воспитания как по объему, так и по продолжительности их воздействия, направленного на восстановление адаптивных систем организма.

## КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Физическое воспитание студентов вузов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеет важное государственное значение при подготовке высококвалифицированных специалистов, восстановлении их работоспособности, готовности к защите Родины.

Занятия в специальной медицинской группе решают воспитательные, общеобразовательные и оздоровительные задачи.

Принимая во внимание, что студенты этой группы имеют слабое физическое развитие, низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, необходимо строго регулировать степень физической нагрузки каждому занимающемуся физическими упражнениями.

Под влиянием занятий физическими упражнениями происходит развитие и совершенствование таких качеств как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость и т. д.

Для правильного отбора студентов в специальную медицинскую группу по физическому развитию, функциональной подготовленности необходимо знать не только методику проведения занятий, но и краткую характеристику заболеваний.

**Заболевания сердечно-сосудистой системы.** В последние годы заболевания сердечно-сосудистой системы имеют самое широкое распространение. При заболевании органов кровообращения происходит нарушение деятельности сердца, сосудов, а также отклонения в работе центральной нервной системы, дыхательной, эндокринной, пищеварительной и др.

Занятия физической культурой проводятся при всех формах заболеваний сердечно-сосудистой системы:

- при заболеваниях сердца (ишемической болезни сердца, врожденных и приобретенных пороках сердца, стенокардии и др.);
- при заболеваниях сосудов (атеросклерозе, облитерирующем эндартериите и др.);

– при нарушениях нейрогуморальной системы, регулирующей кровообращение (гипертонической и гипотонической болезни и др.).

И. П. Павлов отмечал, что дозированная мышечная деятельность благотворно отражается на работе сердца, тогда как различные волнения нарушают ее.

Физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой системы, органов кровообращения, тренируют сердце к усиленной физической работе, укрепляют нервную и мышечную системы.

Положительное влияние физических упражнений при заболевании сердечно-сосудистой системы признаются многими известными кардиологами: Д. Ф. Зелениным, Г. Ф. Лангом, Н. А. Куршаковым и др.

Известно, что эффективным средством для укрепления и тренировки сердечной мышцы являются: ходьба на лыжах, бег трусцой, волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон. Французский клиницист Тиссо писал: «Движение как таковое может заменить все лечебные средства мира, но ни одно лекарство по своему действию не может заменить движение».

Механизм влияния физических упражнений при заболевании органов кровообращения сложен, так как происходит нарушение функции кровообращения, приводящее к нарушению деятельности различных систем организма и в первую очередь нервной.

При занятиях физическими упражнениями происходит усиление потока импульсов от рецепторов двигательного аппарата, тонизирующих кору головного мозга и благодаря этому увеличение регуляции функции кровообращения.

Основой методики занятий при сердечно-сосудистом заболевании являются физические упражнения с постепенно возрастающей нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, которые должны соответствовать функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы, функ-

циональным возможностям органов кровообращения и адаптации к физическим нагрузкам.

Общее положение методики занятий физическими упражнениями для студентов специальной медицинской группы:

1. Групповое занятие с индивидуальным подходом и учётом функциональной подготовленности студентов.

2. Постепенное обучение физическим упражнениям с соблюдением принципа от простого к сложному.

3. Физические упражнения должны быть просты и доступны каждому занимающемуся.

4. Упражнения в подготовительной части занятия должны соответствовать решению задач основной части.

5. На занятиях необходимо включать дыхательные упражнения статического и динамического характера.

6. Кривая физиологической нагрузки должна постепенно повышаться в основной части и снижаться до исходной величины или близко к ней в заключительной части занятия.

7. Занятия должны проводиться систематически.

Занятия физическими упражнениями для тренировки сердечно-сосудистой системы должны проводиться не реже двух раз в неделю.

**Заболевания нервной системы.** Актуальной проблемой медицины является реабилитация больных, имеющих различные формы заболевания центральной и периферической нервной систем.

Большое место среди заболеваний нервной системы занимают заболевания и травмы головного и спинного мозга. При травме головного мозга могут быть ушибы, ранения и сотрясения.

Заболевание и расстройство нервной системы, травмы головного и спинного мозга влекут за собой нарушения мозгового кровообращения, параличи, расстройство двигательной функции и т. д.

Большая заслуга в исследовании высшей нервной деятельности принадлежит выдающемуся русскому физиологу

И. П. Павлову, который впервые дал научное обоснование заболеванию нервной системы, объяснив тем, что в основе его лежит нарушение высшей нервной деятельности человека.

В высших отделах головного мозга в результате воздействия на них импульсов, вызывающих утомление, нарушаются взаимоотношения процессов возбуждения и утомления. И. П. Павлов указывал, что «утомление есть один из автоматических внутренних возбудителей тормозного процесса», и считал, что результатом утомления является преобладание тормозных процессов в коре головного мозга. Эти процессы являются основными в деятельности коры больших полушарий. При изучении И. П. Павловым корковой деятельности было установлено, что основными чертами, характеризующими их, является сила возбудительного и тормозного процесса, уравновешенность.

Для успешного совершенствования возбудительных процессов в ЦНС применяются различные физические упражнения и комплексы упражнений, которые повышают возбудимость вегетативной и нервной системы, а также деятельность дыхательной системы и кровообращения.

Методика занятий при заболевании нервной системы, травм головного и спинного мозга должна решать задачи поднятия общего тонуса организма, улучшения психики, восстановления двигательных, чувствительных функций. Физические упражнения должны быть общего и специального воздействия. Также необходимо применять дыхательные упражнения в строгой дозировке.

При заболевании периферических нервов (невриты) физические упражнения улучшают кровообращение, снимают вегетативно-сосудистые и трофические расстройства, укрепляют мышечно-связочный механизм, противодействуют ограничению подвижности позвоночного столба, оказывают общеоздоровительное и общеукрепляющее воздействие на организм. На занятиях необходимо обращать внимание на дозировку физической нагрузки и интенсивность.



При функциональном расстройстве нервной системы (неврозы) наблюдается большое нервно-мышечное напряжение, учащение пульса. Физические упражнения оказывают укрепляющее воздействие на психику, способствуют нормализации нервных процессов.

На занятиях необходимо выполнение физических упражнений начинать в медленном темпе. При этом физические упражнения улучшают функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Положительное влияние оказывают дыхательные упражнения статического и динамического характера.

**Заболевания органов дыхания** влекут за собой нарушение газообмена в лёгких и тканях. Наиболее часто встречаются неспецифические заболевания лёгких: пневмония, хронический бронхит, астма.

Занятия физическими упражнениями способствуют улучшению вентиляции легких, нормализации газообмена, рассасыванию воспалительного экссудата, предупреждают осложнения в лёгких и плевральной полости, а также служат восстановлению нарушенной дыхательной функции.

В методике занятий при заболевании органов дыхания применяют общетонизирующие и специальные упражнения. Общетонизирующие упражнения направлены на восстановление дыхательной функции, выполняются в медленном темпе, так как при быстром темпе может нарушиться ритм дыхания, усилиться вывод углекислоты, что отрицательно скажется на организме занимающегося. Специальные упражнения способствуют улучшению механизма дыхания как в покое, так и в движении, укрепляют дыхательную мускулатуру, улучшают подвижность грудной клетки и диафрагмы. Для положительного воздействия физических упражнений необходимо правильно выбирать исходное положение рук:

руки за голову или вверх улучшают вентиляцию нижних долей лёгких;

руки на пояс улучшают вентиляцию верхушки легкого.

Вначале выполняют дыхательные упражнения статического характера, а затем динамического. Методика занятий физическими упражнениями определяется степенью заболевания и функциональной подготовленностью.

**Заболевания органов пищеварения.** Среди заболеваний органов пищеварения наиболее часто встречаются гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Занятия физическими упражнениями должны быть направлены на улучшение процессов в ЦНС. Общеукрепляющие упражнения улучшают функцию органов пищеварения. Специальные упражнения оказывают более сильное воздействие, чем общеукрепляющие, улучшают функцию кровообращения, перистальтику, секторную функцию желудка и т.д.

При заболевании органов пищеварения упражнения выполняют в исходном положении сидя, лежа на спине, темп медленный, средний. Исключаются упражнения в напряжении, вызывающие болевые ощущения. Необходимо при этом учитывать дозировку и интенсивность нагрузки.

Нарушение обмена веществ. Болезнь обмена веществ называется нарушением деятельности ЦНС, желез внутренней секреции. Наиболее часто встречается ожирение – избыточное отложения жира. В зависимости от причин, вызывающих данное заболевание, различают следующие формы ожирения:

– экзогенное, возникающее из-за излишнего потребления пищи и малоподвижного образа жизни, ограниченной физической деятельности;

– эндогенное ожирение вызывается нарушением деятельности желез внутренней секреции (коры надпочечников, щитовидной железы и др.), а также аппарата регуляции жирового обмена в центральной нервной системе.

В зависимости от избыточного веса степень ожирения различают:

I – (легкая) степень ожирения, вес тела превышает норму (с учётом роста, пола, возраста) на 10-30%;

II – (средняя) - на 30-50%;

III – (тяжелая) – больше, чем на 50%.

При ожирении часто нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы, которой приходится работать с добавочной нагрузкой из-за лишнего веса.

Методика занятий должна быть направлена на улучшение деятельности органов кровообращения, дыхательной системы, укрепление и усиление подвижности опорно-двигательного аппарата, повышение общей работоспособности, уменьшение избыточного веса и т. д.

При экзогенном типе ожирения занятия физическими упражнениями должны быть длительными, с использованием нагрузок на большую группу мышц, на развитие и укрепление брюшного пресса. Упражнения выполняются интенсивно и с большой амплитудой. Используются специальные дыхательные упражнения.

При эндогенном типе ожирения методика занятий несколько отличается. Снижается общая нагрузка и выполнение физических упражнений происходит при участии средних групп мышц, темп выполнения средний.

Если нарушена деятельность сердечно-сосудистой системы, то физические упражнения применяются как при этом виде заболеваний, но необходимо учитывать степень и тип ожирения.

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

В период обучения студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, физические воспитание решает следующие задачи:

- воспитание у студентов высоких моральных качеств;
- восстановление нарушенных адаптивных систем организма с помощью формирования правильных двигательных навыков;
- овладение элементарными знаниями по теории, методике и организации физического воспитания (5).

Физическое воспитание проводится в форме обязательных и факультативных занятий, которые являются основной формой учебного процесса. Занятия планируются в часы учебного расписания на 1-м и 2-м курсах по 4 ч в неделю, на 3-м и 4-м курсах по 2 ч.

Содержание учебного материала по физическому воспитанию для студентов основной и специальной медицинской групп отражено в программе для высших учебных заведений (24). Кроме этого, со студентами специальной медицинской группы проводятся беседы по лечебной физической культуре. Но сами занятия по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы не должны носить характер занятий по лечебной физической культуре. Освобождённых от занятий по физическому воспитанию не должно быть.

Учебный материал включает занятия по легкой атлетике, основам спортивного бадминтона, гимнастике, волейболу, настольному теннису, баскетболу. Все нормативы сдаются только на технику выполнения.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### *Практический раздел*

**Гимнастика.** Строевые упражнения - построение, перестроение, перемещение по залу или площадке. Основные понятия - шеренга, колонна, интервал и дистанция. Построение - в шеренгу, в колонну, повороты на месте. Перестроение - из одной шеренги в две и обратно, из шеренги в колонну, из колонны по одному в колонну по два. Передвижение (14).

**Легкая атлетика.** Общеразвивающие и специальные упражнения.

Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение технике прыжка в длину с места, с шага. Бросок медицинбола двумя руками снизу вверх на дальность (13).

### **Основы спортивного бадминтона.**

Одиночная игра : как держать ракетку, передвижение по площадке, обучение подачам, место и выбор подачи. Учебная игра, правила игры, судейство.

Парная игра : основные позиции при парной игре «бок о бок», комбинированная система, подача при парной игре. Учебная игра, судейство (16).

**Настольный теннис :** как держать ракетку (хват), подачи, перемещение игрока. Одиночная и парная игра. Правила игры, судейство (2).

**Волейбол :** обучение высокой, средней и низкой стойке, способы подачи и приема мяча. Учебная игра и судейство (20).

**Баскетбол :** обучение ловле мяча, передача и ведение мяча. Остановка, перемещение игрока. Бросок мяча в корзину. Учебная игра. Правила игры и судейство (23).

Примерный план распределения учебного материала на 1 курсе (1-й и 2-й семестры)

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1-й семестр

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Подготовка к приему нормативов физического развития

Прием нормативов физического развития

Обучение технике бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места

Обучение технике бега на средние дистанции. Толкание ядра

Прием на зачет – прыжки с места, толкание ядра

### ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО БАДМИНТОНА

#### **Одиночная игра**

Обучение игре в бадминтон: как держать ракетку, передвижение по площадке, выбор подачи, место подачи

Обучение подачам: типы подач, действие при подаче, семь точек

Обучение выполнению смеша, направление выполнения смеша

Обучение ударам на заднюю линию, правила в бадминтоне, как ведется счет

Обучение ударам на заднюю линию от сетки, удары по диагонали

#### **Парная игра**

Обучение основным позициям при парной игре «бок о бок», «передне-заднее взаимодействие», комбинированная система. Как держать ракетку

Обучение подаче при парной игре, действие при подаче и приеме волана

Обучение тактике игры в бадминтон при парной игре. Правило перпендикуляра

Продолжение совершенствования игры в бадминтон. Судейство при игре в бадминтон

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы

ЛФК при заболевании органов дыхания

ЛФК при заболевании опорно-двигательного аппарата

Физическая культура и спорт в РФ

Естественно-научные основы физического воспитания

Личная и общественная гигиена

Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха

Прием зачета по теории

## 2-й семестр

### НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Обучение игре в настольный теннис, типы подач, перемещение игрока.

Обучение основным направлениям подач, учебная игра.

Тактика одиночной и парной игры. Правила игры и судейство.

### ВОЛЕЙБОЛ

Обучение высокой, средней и низкой стойкам. Обучение передаче мяча двумя руками сверху перед собой

Обучение технике выполнения верхней прямой подачи.

Передача мяча двумя руками сверху

Обучение передаче мяча в движении

Обучение нижней прямой подаче. Обучение приему мяча после подачи

Обучение приему мяча после подачи. Нижняя прямая подача

Обучение приему мяча после подачи. Обучение элементам техники нападающего удара

Обучение приему мяча после подачи. Обучение элементам техники нападающего удара

Обучение приему и передаче мяча. Учебная игра

Закрепление подачи, приема, передачи мяча. Двусторонняя игра. Правила игры и судейство

## БАСКЕТБОЛ

Обучение игре в баскетбол: как держать мяч, бросок и ловля мяча

Обучение ловле мяча, передаче одной рукой от груди, от плеча, двумя руками снизу

Обучение передаче мяча от груди, от плеча, одной рукой снизу, с отскоком от пола

Обучение ведению мяча: на месте, в движении

Обучение ведению мяча, остановки, повороты

Остановки, повороты. Обучение броскам мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в движении

Обучение броскам в корзину на месте и в движении. Обучение ведению мяча. Учебная игра

Правила и судейство игры в баскетбол

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Обучение технике бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места

Подготовка к марш-броску (мужчины на 2 км, женщины на 1 км)

Подготовка к марш-броску

Прием марш-броска:

мужчины на 2 км,

женщины на 1 км

Прием нормативов физического развития: 30 м, прыжки в длину с места, отжимание в упоре лежа от гимнастической скамейки.



### 3-й и 4-й семестры

Методика организации и проведения занятий по физическому воспитанию на 2-й курсе несколько отличается от методики проведения на 1-м курсе. Увеличивается интенсивность выполнения физических упражнений, повышается плотность урока до 60-65% по сравнению с 1-м курсом (42-50%).

На занятиях по физическому воспитанию на 2-м курсе совершенствуется техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, настольный теннис. Студенты обучаются по видам спорта судейству и могут принимать участие в судействе соревнований по приему нормативов комплекса ГТО у студентов основной группы, соревнований между учебными группами и факультетами.

К студентам специальной медицинской группы предъявляются следующие требования:

- 1) регулярное посещение занятий;
- 2) ведение дневника самоконтроля, в котором отмечаются самочувствие, желание заниматься, частота сердечных сокращений и др.;
- 3) сдача практических нормативов.

### ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Методика организации и проведения занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы имеет свою специфику и некоторые трудности.

До настоящего времени многие авторы по-разному проводят комплектование учебных групп.

В. В. Витшас (1939) в статье «О работе по физическому воспитанию в третьей врачебной группе в высших учебных заведениях» предлагал занятия в этом отделении проводить отдельно от 1 и 2 врачебных групп (основной и подготовительной), отдельно по типу заболевания.

Другие авторы предлагали занятия проводить по программе близкой к программе по лечебной физкультуре или основной группы, исключая упражнения, сложные по выполнению.

М. Н. Тарасенко (1964) комплектовала учебную группу с учётом медицинских показаний, физической подготовленности, пола (15).

Близки по содержанию к работе М. Н. Тарасенко работы М. Г. Мацук (1966, 1978). Автор обосновала методику занятий физическими упражнениями для студентов техникумов с заболеванием сердечно-сосудистой системы и доказала преимущество уроков физического воспитания над занятиями по лечебной гимнастике (12).

Тем не менее комплектование учебных групп вызывает много споров, единого мнения до сих пор нет. Но все авторы единодушно подтверждают необходимость систематических занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими отклонение в состоянии здоровья (Витшас В.В., 1939; Вишневский А.М., 1953; Тарасенко М. Н., 1964, и др.).

В КубГАУ организации занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы отделение комплектуется на основании врачебных заключений из лиц, страдающих различными формами хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и других, с неодинаковой функциональной и физической подготовленностью.

Поэтому основной задачей врачебно-педагогического контроля у студентов специальной медицинской группы является определение функциональной и физической подготовленности как до начала занятий по физическому воспитанию, так и в их процессе.

Для определения функциональной подготовленности студентов предлагается использовать наиболее доступные функциональные пробы. При использовании функциональных

проб необходимо соблюдать все требования, способствующие правильному и безопасному их проведению:

- помещение должно быть хорошо проветриваемым, удобным;

- аппаратура должна соответствовать общепринятым нормам;

- функциональные пробы с предельными нагрузками должны проводиться в присутствии врача;

Результаты функциональных проб обрабатываются совместно педагогом и врачом (II).

Функциональные пробы проводились до начала и по окончании учебного года, а также в процессе занятий.

### **Функциональные пробы на сердечно-сосудистую систему**

Оценка функциональных проб сердечно-сосудистой системы осуществляется по показателям изменения пульса, артериального давления, продолжительности времени восстановления, по типу реакции (характеру изменения пульса и артериального давления) (5).

ПРОБА Мартинэ – Кулешевского: 20 приседаний за 30 с проводится при проведении медосмотра. Качество пробы оценивают по реакции пульса, артериального давления и дыхания на нагрузку, по времени, потребовавшемуся для возвращения пульса, АД и дыхания к исходному. Во внимание принимают совокупность всех полученных показателей и характер их взаимозависимостей (3).

Благоприятными считают следующие показатели: учащение пульса после пробы на 6–7 ударов за 10 с, подъём максимального артериального давления на 12–22 мм, снижение минимального артериального давления на 0–6 мм, среднее время на возвращение пульса к исходному от 1 мин 40 с до 2 мин 30 с (4).

Оценка реакции артериального давления, предложенная доктором Клочковым, проводится в процессе учебного заня-

тия. Для этого измеряют артериальное давление до начала занятий в покое и после окончания занятий и сравнивают изменение величин максимального и минимального давления, определяя реакцию организма на физическую нагрузку.

I тип реакции – Максимальное артериальное давление повысилось

**Минимальное артериальное давление понизилось**

Наиболее благоприятная реакция

II тип реакции – Максимальное артериальное давление повысилось

**Минимальное артериальное давление повысилось**

Реакция рассматривается как допустимая

III тип реакции – Максимальное артериальное давление понизилось

**Минимальное артериальное давление понизилось**

Реакция неблагоприятная

IV тип реакции – Максимальное артериальное давление понизилось

**Минимальное артериальное давление повысилось**

Реакция недопустимая

### **Функциональная проба на дыхательную систему**

Для определения функциональной способности аппарата дыхания рекомендуем исследовать жизненную емкость легких (ЖЕЛ) при помощи сухого спирометра. ЖЕЛ измеряется в процессе учебных занятий четыре раза в год. Результаты, полученные при ее определении, оцениваются следующим образом: при правильно построенных занятиях должно наблюдаться увеличение ЖЕЛ. Ее показатель у женщин колеблется в пределах от 2,5 до 4 л, у мужчин – от 3,5 до 5 л (21).

### **Определение физической подготовленности**

В связи с тем, что большинство студентов специальной медицинской группы в школе были освобождены от занятий по физическому воспитанию, необходимо подготовить их к

выполнению нормативных упражнений. На втором и третьем занятиях проводится обучение технике выполнения прыжков в длину с места, с шага, бега на короткие дистанции, броску медицинбола.

На последующих занятиях принимаются нормативы, свидетельствующие о физической подготовленности. Так как занятия по физическому воспитанию проводятся со студентами различной степени подготовленности, мы предлагаем нормативы, позволяющие делить студентов на подгруппы с индивидуальным подходом к дальнейшему обучению.

## Примерный план-конспект занятия 1

Задачи: Прием нормативов оценки физической подготовленности. Общефизическая подготовка.

Место проведения: стадион

Время проведения – 1 час 30 мин.

Содержание учебного материала	Дозировка		Примечание
	1 курс	2 курс	
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	35 мин	30 мин	
<p>Определение состояния организма: измерение ЧСС в покое, артериального давления, исходной величины омега-потенциала. Построение.</p> <p>Объяснение задач занятия.</p> <p>Перестроение для выполнения обще-развивающих упражнений:</p>			
Ходьба на месте с высоким подниманием бедра	30"	40"	Дыхание произвольное
<p>и.п. – руки к плечам</p> <p>1-2 – руки вверх, подняться на носки</p> <p>3-4 – и.п.</p>	4-5 раз	5-6 раз	Вдох Выдох
<p>и.п. – руки к плечам</p> <p>1 – поворот туловища влево, руки в стороны</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3-4 – то же в другую сторону</p>	4-5 раз	5-6 раз	Вдох Выдох
<p>и.п. – правая рука вверх, левая вниз</p> <p>1-2 – два рывка руками</p> <p>3-4 – смена положения рук</p>	4-5 раз	5-6 раз	Вдох Выдох
<p>и.п. – ноги вместе, руки вверх ладонями вперед</p> <p>1 – наклон туловища вперед, касание руками пола слева</p> <p>2 – то же впереди</p> <p>3 – то же справа</p> <p>4 – и.п.</p>	4-5 раз	5-6 раз	

Прыжки на месте	20 раз	25 раз	
Ходьба на месте	40"	30"	
Измерение ЧСС и величины омега-потенциала через 7-14 мин и запись в дневник самоконтроля			
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> Прием нормативов оценки физической подготовленности:	40'	45'	
<p>1. Прыжки в длину с места – техника прыжка – встать прямо, ступни параллельно (на ширине ступни), подняться на носки, одновременно поднять руки вперед-вверх, опускаясь на всю ступню, согнуть ноги (до полуприседа), руки назад, затем с резким движением рук вниз-вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. Приземляться на согнутой ноги, руки вперед</p> <p>2. Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки</p> <p>3.«Мяч. Рывок за мячом». Группа делится на две команды. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Называя номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча руками, тот приносит команде очко. Если коснуться одновременно, то приносят команде по очку</p> <p>Медленная ходьба. Измерение ЧСС, величины омега-потенциала. Запись для самоконтроля.</p>			
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	15'	15'	
Медленная ходьба. Упражнение на дыхание. Измерение ЧСС, артериального давления, величины омега-потенциала. Запись в дневник самоконтроля. Подведение итогов занятия			

## Примерный план-конспект занятия 2

Задачи: Обучение технике бега на короткие дистанции.  
Общефизическая подготовка.

Место проведения: стадион

Время проведения: 1 час 30 мин.

Содержание учебного материала	Дозировка		Примечание
	1-й курс	2-й курс	
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	35 мин	30 мин	
Определение состояния организма: измерение ЧСС в покое, артериального давления, исходной величины омега-потенциала. Построение. Объяснение задач занятия			
Перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений:			
Ходьба с изменением частоты шагов	40"	50"	
Медленная ходьба	40"	50"	
Бег в чередовании с ходьбой 25 м × 25 м, 30 м × 30 м	2"	3"	
И. п. – о. с. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову, прогнуться 2 – и. п. 3 – левую ногу назад на носок, руки за голову, прогнуться 4 – и. п.	3–5 раз	4–6 раз	Вдох – в. У. Выдох – и. п.
и. п. – руки за голову 1 – поворот туловища влево, руки в стороны 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону	3–5 раз	4–6 раз	Вдох – в. У. Выдох – и. п.
И. п. – руки в стороны 1 – левую ногу вперед на носок, руки за спину 2 – и. п. 3-4 – то же с другой ноги	4–5 раз	5–6 раз	Вдох – в. У. Выдох – и. п.
Прыжки на месте	20 раз	25 раз	



Ходьба на месте	40"	30"	
Упражнения на дыхание	25"	30"	
Измерение ЧСС и величины омега-потенциала проводят через 7-14 мин одновременно. Запись в дневник самоконтроля			
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	40'	45'	
Обучение элементам техники бега на короткие дистанции: во время обучения необходимо обращать внимание на правильную осанку			
Свободный бег, непринужденный во время подвижных игр	2'	3'	
Бег с сохранением правильной осанки	40"	50"	
Бег с высоким подниманием бедра	2 раз	3 раз	
Бег на скорость на 30 м	2 раз	3 раз	Отдых 2 мин
Бег в чередовании с ходьбой	150 м	200 м	
Бег на короткие дистанции выполняется как и из положения низкого старта, так и высокого старта. Ритм движения рук должен соответствовать ритму движение ног			
Игра с бегом – эстафета			
Медленная ходьба			
Измерение ЧСС и величины омега-потенциала через 7-14 мин. Запись в дневник самоконтроля			
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	15'	15'	
Медленная ходьба. Упражнения на дыхание. Измерение ЧСС, величины омега-потенциала, артериального давления. Запись в дневник самоконтроля. Подведение итогов занятия			

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андриющенко Л. Б. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие / Л. Б. Андриющенко и др. – Волгоград: Нива, 2010.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В. А. Бароненко: учеб. пособие. М.: ИНФРА-М. 2014. –352 с.
3. Беликов Е. М. Лечебная физическая культура студентов: учебно-методическое пособие / Е. М. Беликов. – М.: МГУП, 2013.
4. Витун Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Е. В. Витун, В. Г. Витун. – Оренбург: Оренбург. гос. ун-т; ЭБС АСВ, 2017.– 111с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html/> - ЭБС «IPRbooks».
5. Германов Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов – бакалавров и магистров вузов / Г. Н. Германов. – Воронеж: Элист, 2017. – 303 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>. – ЭБС «IPRbooks».
6. Егоров А. Б. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие/ А. Б. Егоров. – М.: Издательство РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2012.
7. Клименко А. А. Физическая культура: учеб. пособие / А. А. Клименко. – Краснодар: КубГАУ , 2016. – 126 с.
8. Князев В. М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс] / В. М. Князев, С. С. Прокопчук. – СПб.: Университет ИТМО, 2013. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68724.html> - ЭБС «IPRbooks».
9. Лосева И. В. Инновационные методы контроля знаний по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие / И. В.

Лосева, Л. Б. Андрющенко, А. В. Ермаков, И. В. Батракова. – М.: РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2009.

10. Мусаев И. С.-Х. Вольная борьба: учеб. пособие / И. С.-Х. Мусаев. – М.: РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2009.

11. Никитченко С. Ю. Силовая подготовка студентов: метод. рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры / С. Ю. Никитченко. – М.: РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2014.

12. Руссу О. Н. Методика обучения основам техники игры в настольный теннис: учеб. пособие / О. Н. Руссу. – М.: РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2012. – 75 с.

13. Степанова М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М. В. Степанова. – 2-е изд. – Оренбург: Оренбург. гос. ун-т; ЭБС АСВ, 2017. – Режим доступа: <http://www.ipbookshop/ru/71310.html> - ЭБС «IPRbooks».

14. Сторчева Н. Ф. Гиревой спорт в аграрных ВУЗах Российской Федерации: учеб. пособие / Н. Ф. Сторчева. – М.: МГАУ, 2011.

15. Ханбабаев Р. К. Обучение элементам самозащиты на основе борьбы самбо: учеб. пособие / Р. К. Ханбабаев. – М.: РГАУ–МСХА им. К. А. Тимирязева, 2010.

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	3
КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ .....	5
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА .....	12
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....	13
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
1-й СЕМЕСТР .....	14
2-й СЕМЕСТР .....	15
3-й И 4-й СЕМЕСТРЫ .....	17
ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ .....	17
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	26

# **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

*Методические указания*

Составитель: **Ильницкая** Татьяна Александровна,  
**Калашник** Елена Александровна.

Подписано в печать 25.02.2019. Формат 60 × 84 1 /16.  
Усл. печ. л. – 1,7. Уч.-изд. л. – 1,4.  
Тираж 75 экз. Заказ № 68

Типография Кубанского государственного аграрного  
университета.  
350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13