

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального
образования «Педагогический колледж» г. Орск
Кафедра гуманитарных дисциплин

Рассмотрено и рекомендовано на
заседании кафедры гуманитарных наук
Протокол № _____
«_____» 20____ г.
Зав.кафедрой _____ А.Ф.Зыряева

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
по дисциплине ОП.06 Основы врачебного контроля, лечебной
физической культуры и массажа

для специальностей:
050141 «Физическая культура »,
очной формы обучения

Составитель:
Широковская Ольга Леонидовна

(подпись)
«_____» _____ 20____ г.

Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы составлены на основе рабочей программы, **ОП.06 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа**, реализуемой в рамках основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 050141. **Физическая культура**

Организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов регулируется Типовым положением об образовательном учреждении среднего профессионального образования Российской Федерации, ФГОС СПО (пункт 7.16), Уставом колледжа, настоящим Положением, а также рекомендациями Регионального центра развития образования Оренбургской области.

Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом; **выполняется по заданию при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.**

ГАОУ СПО
«Педколледж» г. Орска
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Широковская О.Л.
(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Тематический план внеаудиторной самостоятельной работы..... | 4 |
| 2. Содержание самостоятельной работы..... | 6 |
| 3. Список рекомендуемой литературы..... | 21 |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Наименование темы | № уро ка | Задания для самостоятельной работы | Коли чество часов |
|------------------|--|-------------------------|--|----------------------------------|
| 1 | Тема 1.1 Организация врачебно – педагогического наблюдения. | 1 | Составление рекомендаций по проведению врачебного контроля на уроках по физической культуре | 2 |
| 2 | Тема 1.2. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся | 3 | Составление алгоритмов проведения функциональных проб (лестничная проба; проба с приседаниями; проба с подскоками; ортостатическая проба; клиностатическая проба; проба Штанге) | 2 |
| 3 | Тема 1.3. Организация самоконтроля за состоянием здоровья занимающихся. | 5 | Анализ реакции на физическую нагрузку по данным экспресс контроля. Оформление дневника самоконтроля. | 4 |
| 4 | Тема 1.4 Организация медицинского сопровождения оздоровительной физической тренировки | 7 | Составление рекомендаций к оздоровительной физической тренировки. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры: утренняя гимнастика, производственная гимнастика, атлетическая гимнастика, гимн. по системе «хатха-йога», оздоров. ходьба. | 4 |
| 5 | Тема 2.2 Средства лечебной физической культуры. | 10 | Подбор спортивно – прикладных упражнений для занятий лечебно физической культуры | 2 |
| 6 | Тема 2.4 Формы и методы применения ЛФК. | 13 | Требования по профилактике спортивного травматизма и патологических состояний , возникающих при нерациональных занятиях ФКиС. Пропаганда | 4 |

| | | | | |
|----|--|-----------|---|---|
| | | | оздоровительного влияния физической культуры и спорта. | |
| 7 | Тема 2.5 Процесс дозирования физических упражнений и величина физической нагрузки в лечебной физической культуре. | 15 | Подбор упражнений дыхательной гимнастики. | 2 |
| 8 | Тема 3.1. Заболевания и возобновления занятий по лечебной физкультуре. | 18 | Подбор упражнений ЛФК для профилактики и коррекции нарушения осанки. | 2 |
| 9 | Тема 3.2. Структура и методические особенности проведения лечебно-оздоровительных мероприятий с больными детьми и детьми из группы риска. | 20 | Подбор упражнений и составление комплекса ЛФК для групповых занятий лечебной физической культурой при различных заболеваниях. Составление рекомендаций для проведения занятий ЛФК с детьми страдающими заболеваниями : нервной системы, деформация и заболевание опорно-двигательного аппарата. | 4 |
| 10 | Тема 3.3. Физическое развитие и состояние здоровья школьников имеющих отклонения в состоянии здоровья и особенности коррекции нарушения. | 23 | Составление рекомендаций для учителей физической культуры по проведению занятий с детьми спец.мед.группы. | 2 |
| 11 | Тема 4.3. Техника массажа отдельных частей тела в физическом воспитании. | 28 | Составление методических указаний к массажу данных областей(головы, шеи, груди, спины, живота, верхних конечностей, нижних конечностей) | 3 |

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Внеаудиторная самостоятельная работа № 1

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 1. | Тема 1.1 | Организация врачебно - педагогического наблюдения |
| 2. | № урока | 1 |
| 3. | Задание | Составление рекомендаций по проведению врачебного контроля на уроках по физической культуре |
| 4. | Количество часов | 2 |
| 5. | Источники | 1.Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура.Учебник для вузов /В.И. Дубровский.— М.: «Владос», 1999.-608с. 2.Дубровский, В.И. Массаж: Учебник для вузов/ В.И. Дубровский - М.: «Владос», 1999. http://aupam.narod.ru/fizkult.htm http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181454242-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-pri-zabolevaniyah-i-travmah-nervnoy-sistemy-u-detey.html |
| 6. | Методические рекомендации | Рекомендации по проведению врачебного контроля должно быть вложено в папку самостоятельной работы. |
| 7. | Форма организации | Индивидуальная работа |
| 8. | Форма отчетности | Рекомендации в папке самостоятельной работы |
| 9. | Форма проверки | Индивидуальная проверка рекомендаций . |
| 10. | Критерии оценки | 1. Информативность рекомендаций – 1 балл. 2. Умение выделять основное в информации – 1 балл. 3. Рекомендации включают в себя основные этапы врачебного контроля – 1 балл. 4. Лаконичность, краткость и четкость формулировки рекомендаций – 2 балл. Максимальное количество баллов -5 |

Внеаудиторная самостоятельная работа № 2

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 1. | Тема | Тема 1.2. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся |
| 2. | № урока | 3 |
| 3. | Задание | Составление алгоритмов проведения функциональных проб (лестничная проба; проба с приседаниями; проба с подскоками; ортостатическая проба; клиностатическая проба; проба Штанге) |
| 4. | Количество часов | 2 |
| 5. | Источники | 1.Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура.Учебник для вузов /В.И. Дубровский.— М.: «Владос», 1999.-608с. 2.Дубровский, В.И. Массаж: Учебник для вузов/ В.И. Дубровский - М.: «Владос», 1999. http://aupam.narod.ru/fizkult.htm http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181454242-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-pri-zabolevaniyah-i-travmah-nervnoy-sistemy-u-detey.html |
| 6. | Методические рекомендации | Алгоритм должен содержать поэтапное проведение функциональных проб. |
| 7. | Форма организации | Индивидуальная работа |
| 8. | Форма отчетности | Алгоритм в папке самостоятельной работы |
| 9. | Форма проверки | Индивидуальная проверка рекомендаций . |
| 10. | Критерии оценки | 1. Информативность алгоритма – 1 балл. 2. Умение выделять основное в информации – 1 балл. 3.Алгоритм включает в себя основные этапы проведения функциональных проб. – 1 балл. 4. Лаконичность, четкость и краткость алгоритма – 2 балл. Максимальное количество баллов -5 |

Внеаудиторная самостоятельная работа № 3

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 1. | Тема | Тема 1.3. Организация самоконтроля за состоянием здоровья занимающихся. |
| 2. | № урока | 5 |
| 3. | Задание | Анализ реакции на физическую нагрузку по данным экспресс контроля. Оформление дневника самоконтроля. |
| 4. | Количество часов | 4 |
| 5. | Источники | 1.Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура.Учебник для вузов /В.И. Дубровский.— М.: «Владос», 1999.-608с. 2.Дубровский, В.И. Массаж: Учебник для вузов/ В.И. Дубровский - М.: «Владос», 1999. http://aupam.narod.ru/fizkult.htm http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181454242-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-pri-zabolevaniyah-i-travmah-nervnoy-sistemy-u-detey.html |
| 6. | Методические рекомендации | 1.Анализ реакции на физическую нагрузку должен быть вложен в папку самостоятельной работы. 2.Представить основные пункты дневника самоконтроля. |
| 7. | Форма организации | Индивидуальная работа |
| 8. | Форма отчетности | Дневник самоконтроля в папке самостоятельной работы |
| 9. | Форма проверки | Индивидуальная проверка рекомендаций . |
| 10. | Критерии оценки | 1. Информативность представленной анализа – 1 балл. 2. Умение выделять основное в информации – 1 балл. 3. Дневник включает в себя основные пункты самоконтроля – 1 балл. 4. Лаконичность и краткость формулировки – 1 балл. 5. Четкая формулировка каждого пункта дневника, определяющего его устойчивое содержание – 1 балл. |

Внеаудиторная самостоятельная работа № 4

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 1. | Тема | Тема 1.4 Организация медицинского сопровождения оздоровительной физической тренировки |
| 2. | № урока | 7 |
| 3. | Задание | Составление рекомендаций к оздоровительной физической тренировки. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры: утренняя гимнастика, производственная гимнастика, атлетическая гимнастика, гимн. по системе «хатха-йога», оздоровительная. ходьба. |
| 4. | Количество часов | 4 |
| 5. | Источники | 1.Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура.Учебник для вузов /В.И. Дубровский.— М.: «Владос», 1999.-608с. 2.Дубровский, В.И. Массаж: Учебник для вузов/ В.И. Дубровский - М.: «Владос», 1999. http://aupam.narod.ru/fizkult.htm http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181454242-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-pri-zabolevaniyah-i-travmah-nervnoy-sistemy-u-detey.html |
| 6. | Методические рекомендации | Составленные рекомендации и характеристика основных форм оздоровительной физической культуры должны быть вложены в папку самостоятельной работы. |
| 7. | Форма организации | Индивидуальная работа |
| 8. | Форма отчетности | Рекомендации в папке самостоятельной работы |
| 9. | Форма проверки | Индивидуальная проверка рекомендаций . |
| 10. | Критерии оценки | 1. Информативность рекомендаций – 1 балл. 2.Умение выделять основное в информации – 1 балл. 3. Рекомендации включают в себя основные этапы оздоровительной тренировки – 1 балл. 4.Лаконичность, краткость и четкость характеристики основных форм оздоровительной физической культуры – 2 балл. Максимальное количество баллов -5 |

Внеаудиторная самостоятельная работа № 5

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 1. | Тема | Тема 2.2 Средства лечебной физической культуры. |
| 2. | № урока | 10 |
| 3. | Задание | Подбор спортивно – прикладных упражнений для занятий лечебной физической культуры |
| 4. | Количество часов | 2 |
| 5. | Источники | 1.Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура.Учебник для вузов /В.И. Дубровский.— М.: «Владос», 1999.-608с. 2.Дубровский, В.И. Массаж: Учебник для вузов/ В.И. Дубровский - М.: «Владос», 1999. http://aupam.narod.ru/fizkult.htm http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181454242-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-pri-zabolevaniyah-i-travmah-nervnoy-sistemy-u-detey.html |
| 6. | Методические рекомендации | Составление комплекса спортивно-прикладных упражнений для занятий лечебной физической культуры должен быть составлен в соответствии с правилами (см. приложение №1) |
| 7. | Форма организации | Индивидуальная работа |
| 8. | Форма отчетности | Комплекс в папке самостоятельной работы |
| 9. | Форма проверки | Индивидуальная проверка комплексов |
| 10. | Критерии оценки | 1.Наличие комплекса – 1 балл 2.Комплекс составлен в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности учащихся - 2 балла 3.Разнообразие упражнений – 1 балл 4. Аккуратность и эстетичность оформления – 1 балл Максимальное количество баллов -5 |

Внеаудиторная самостоятельная работа № 6

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 1. | Тема | Тема 2.4 Формы и методы применения ЛФК. |
| 2. | № урока | 13 |
| 3. | Задание | Требования по профилактике спортивного травматизма и патологических состояний, возникающих при нерациональных занятиях ФКиС. Пропаганда оздоровительного влияния физической культуры и спорта. |
| 4. | Количество часов | 4 |
| 5. | Источники | 1.Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура.Учебник для вузов /В.И. Дубровский.— М.: «Владос», 1999.-608с. 2.Дубровский, В.И. Массаж: Учебник для вузов/ В.И. Дубровский - М.: «Владос», 1999. http://aupam.narod.ru/fizkult.htm http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181454242-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-pri-zabolevaniyah-i-travmah-nervnoy-sistemy-u-detey.html |
| 6. | Методические рекомендации | Требования по профилактике спортивного травматизма составить и вложить в папку самостоятельной работы. |
| 7. | Форма организации | Индивидуальная работа |
| 8. | Форма отчетности | Фронтальный опрос на уроке, Индивидуальная проверка таблицы. |
| 9. | Форма проверки | Индивидуальная проверка рекомендаций . |
| 10. | Критерии оценки | 1. Информативность требований – 1 балл. 2. Умение выделять основное в информации – 1 балл. 3. Требования включают в себя основные этапы оздоровительной тренировки – 1 балл. 4. Лаконичность, краткость и четкость характеристики основных форм оздоровительной физической культуры – 2 балл. Максимальное количество баллов -5 |

Внеаудиторная самостоятельная работа № 7

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 1. | Тема | Тема 2.5 Процесс дозирования физических упражнений и величина физической нагрузки в лечебной физической культуре. |
| 2. | № урока | 15 |
| 3. | Задание | Подбор упражнений дыхательной гимнастики |
| 4. | Количество часов | 2 |
| 5. | Источники | 1.Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура.Учебник для вузов /В.И. Дубровский.— М.: «Владос», 1999.-608с. 2.Дубровский, В.И. Массаж: Учебник для вузов/ В.И. Дубровский - М.: «Владос», 1999. http://aupam.narod.ru/fizkult.htm http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181454242-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-pri-zabolevaniyah-i-travmah-nervnoy-sistemy-u-detey.html |
| 6. | Методические рекомендации | Подбирая упражнения дыхательной гимнастики надо учитывать возраст, состояние здоровья и соблюдать ряд гигиенических требований при его проведении. (см. Приложение 2) |
| 7. | Форма организации | Индивидуальная работа |
| 8. | Форма отчетности | Упражнения вложены в папку самостоятельных работ. |
| 9. | Форма проверки | Проведение упражнений на уроке. |
| 10. | Критерии оценки | 1.Наличие упражнений – 1 балл 2.Упражнения составлены в соответствии с возрастом и состоянием здоровья учащихся - 2 балла 3.Разнообразие упражнений – 1 балл 4. Аккуратность и эстетичность оформления – 1 балл Максимальное количество баллов -5 |

Внеаудиторная самостоятельная работа № 8

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 1. | Тема | Тема 3.1. Заболевания и возобновления занятий по лечебной физкультуре. |
| 2. | № урока | 18 |
| 3. | Задание | Подбор упражнений ЛФК для профилактики и коррекции нарушения осанки. |
| 4. | Количество часов | 2 |
| 5. | Источники | 1.Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура.Учебник для вузов /В.И. Дубровский.— М.: «Владос», 1999.-608с. 2.Дубровский, В.И. Массаж: Учебник для вузов/ В.И. Дубровский - М.: «Владос», 1999. http://aupam.narod.ru/fizkult.htm http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181454242-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-pri-zabolevaniyah-i-travmah-nervnoy-sistemy-u-detey.html |
| 6. | Методические рекомендации | Подбирая упражнения дыхательной гимнастики надо учитывать возраст, состояние здоровья и соблюдать ряд гигиенических требований при его проведении. (см. Приложение 2) |
| 7. | Форма организации | Индивидуальная работа |
| 8. | Форма отчетности | Комплекс упражнений в папке самостоятельной работы |
| 9. | Форма проверки | Проведение упражнений на уроке. |
| 10. | Критерии оценки | 1.Наличие упражнений – 1 балл 2.Упражнения составлены в соответствии с возрастом и состоянием здоровья учащихся - 2 балла 3.Разнообразие упражнений – 1 балл 4. Аккуратность и эстетичность оформления – 1 балл Максимальное количество баллов -5 |

Внеаудиторная самостоятельная работа № 9

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 1. | Тема | Тема 3.2. Структура и методические особенности проведения лечебно- оздоровительных мероприятий с больными детьми и детьми из группы риска. |
| 2. | № урока | 20 |
| 3. | Задание | 1.Подбор упражнений и составление комплекса ЛФК для групповых занятий лечебной физической культурой при различных заболеваниях. 2.Составление рекомендаций для проведения занятий ЛФК с детьми страдающими заболеваниями : нервной системы, деформация и заболевание опорно-двигательного аппарата. |
| 4. | Количество часов | 4 |
| 5. | Источники | 1.Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура.Учебник для вузов /В.И. Дубровский.— М.: «Владос», 1999.-608с. 2.Дубровский, В.И. Массаж: Учебник для вузов/ В.И. Дубровский - М.: «Владос», 1999. http://aupam.narod.ru/fizkult.htm http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181454242-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-pri-zabolevaniyah-i-travmah-nervnoy-sistemy-u-detey.html |
| 6. | Методические рекомендации | 1. При подборе упражнений необходимо учитывать диагноз, возраст, состояние здоровья. 2.При составлении рекомендаций учитывать особенности заболевания. |
| 7. | Форма организации | Индивидуальная работа. |
| 8. | Форма отчетности | Упражнения и рекомендации в папке самостоятельной работы. |
| 9. | Форма проверки | Индивидуальная проверка рекомендаций . |
| 10. | Критерии оценки | 1.Наличие материала – 1 балл 2.Упражнения составлены в соответствии с возрастом и состоянием здоровья учащихся, рекомендации учитывают особенности заболеваний-2 балла. 3.Разнообразие упражнений; лаконичность, четкость и краткость рекомендаций – 1 балл 4. Аккуратность и эстетичность оформления – 1 балл Максимальное количество баллов -5 |

Внеаудиторная самостоятельная работа № 10

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 1. | Тема | Тема 3.3. Физическое развитие и состояние здоровья школьников имеющих отклонения в состоянии здоровья и особенности коррекции нарушения. |
| 2. | № урока | 23 |
| 3. | Задание | Составление рекомендаций для учителей физической культуры по проведению занятий с детьми спец.мед.группы |
| 4. | Количество часов | 2 |
| 5. | Источники | 1.Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура.Учебник для вузов /В.И. Дубровский.— М.: «Владос», 1999.-608с. 2.Дубровский, В.И. Массаж: Учебник для вузов/ В.И. Дубровский - М.: «Владос», 1999. http://aupam.narod.ru/fizkult.htm http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181454242-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-pri-zabolevaniyah-i-travmah-nervnoy-sistemy-u-detey.html |
| 6. | Методические рекомендации | При составлении рекомендаций по проведению занятий с детьми спец.мед.группы необходимо учитывать группу здоровья, комплектование учебных групп их наполняемость |
| 7. | Форма организации | Индивидуальная работа |
| 8. | Форма отчетности | Рекомендации в папке самостоятельной работы |
| 9. | Форма проверки | Индивидуальная проверка рекомендаций . |
| 10. | Критерии оценки | 1. Наличие рекомендаций - 1 балла 2. Логика построения рекомендаций – 1 балл 3. Умение выделять основное в информации – 2 балл 4. Аккуратность, эстетичность – 1 балл Максимальное количество баллов - 5 |

Внеаудиторная самостоятельная работа № 11

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 1. | Тема | Тема 4.3. Техника массажа отдельных частей тела в физическом воспитании. |
| 2. | № урока | 28 |
| 3. | Задание | Составление методических указаний к массажу данных областей(головы, шеи, груди, спины, живота, верхних конечностей, нижних конечностей |
| 4. | Количество часов | 3 |
| 5. | Источники | 1.Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура.Учебник для вузов /В.И. Дубровский.— М.: «Владос», 1999.-608с. 2.Дубровский, В.И. Массаж: Учебник для вузов/ В.И. Дубровский - М.: «Владос», 1999. http://aupam.narod.ru/fizkult.htm http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181454242-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-pri-zabolevaniyah-i-travmah-nervnoy-sistemy-u-detey.html |
| 6. | Методические рекомендации | Составляются методические указания к массажу головы, шеи, груди, спины, живота, верхних конечностей, нижних конечностей. |
| 7. | Форма организации | Индивидуальная работа |
| 8. | Форма отчетности | Составленные методические указания в папке самостоятельных работ . |
| 9. | Форма проверки | Индивидуальная проверка рекомендаций . |
| 10. | Критерии оценки | 1. Наличие методических указаний- 2 балла 2.Логика построения методических указаний – 1 балл 3. Умение выделять основное в информации – 1 балл 4. Аккуратность, эстетичность – 1 балл Максимальное количество баллов - 5 |

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), необходимо соблюдать следующие правила:

- Содержание комплекса упражнений должно соответствовать его назначению (гимнастика до уроков, подготовительная часть урока, **комплекс** для развития физических качеств и т. д.). В комплекс утренней гимнастики и подготовительной части урока не следует включать упражнения, которые требуют значительных функциональных напряжений. Для подготовительной части урока комплексы лучше составлять из комбинированных упражнений, вовлекающих большое число мышечных групп, оказывая тем самым положительное влияние на организм занимающихся.
- Учитывать место и условия проведения занятий: зал или открытая площадка; состояние погоды.
- Упражнения комплекса должны оказывать всестороннее воздействие на основные мышечные группы.
- Учитывать особенности занимающихся (подготовленность, различия пола).
- Для каждого комплекса ОРУ необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме).
- Содержание комплекса ОРУ должно соответствовать задачам урока (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные).
- Содержание комплекса ОРУ должно соответствовать содержанию основной части урока.
- Несколько упражнений в каждом комплексе ОРУ должны иметь корректирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления).
- Выполнение упражнений комплекса ОРУ должно иметь определённую последовательность. Наибольшее распространение в практике физического

воспитания в определении последовательности упражнений в комплексе ОРУ получил принцип «сверху вниз». Однако, судя по технологии круговой тренировки (где занимающиеся, переходя от станции к станции, выполняют упражнения, нарушая такую последовательность), этим принципом можно пренебречь в условиях реализации задач физической подготовки.

- В определении количества упражнений комплекса и числа повторений каждого из них следует в первую очередь исходить из ресурса, выделяемого для этого времени урока.
- Все способы организации выполнения комплексов общеразвивающих упражнений можно классифицировать на три вида: стоя на месте, в движении, комплексно (сочетание выполнения упражнений стоя на месте и с движением). При этом выполнение упражнений можно организовать с разделением (объяснение, показ, выполнение, исправление ошибок) и непрерывно (поточно, аэробично).

Организация системы использования ОРУ (для разнообразия и полноты) может быть осуществлена на основе следующей классификации. Все ОРУ динамического характера применительно к запросам и возможностям массового физического воспитания можно классифицировать на пять групп:

- ❖ элементарные,
- ❖ с весом собственного тела,
- ❖ с партнёром,
 - ❖ с предметами,
- ❖ на спортивных снарядах.

Данная классификация даёт возможность использовать достаточно разнообразный перечень ОРУ,

- ✓ реализовать их систему (поочерёдно или в комплексе),
- ✓ сформировать состав ОРУ каждой из выделенных групп,
- ✓ специфицировать ОРУ каждой группы применительно к особенностям содержания разделов образовательной программы и возможностям учеников в связи с возрастными предпосылками.

Комплексы дыхательной гимнастики направлены на выработку правильного дыхания при занятиях физической культурой и некоторыми видами спорта. В настоящих комплексах дыхательные упражнения сочетаются с активными движениями и физическими нагрузками. Ведь еще древнегреческий философ Платон назвал движения «целительной частью медицины».

Именно во время движения у многих людей нарушается ритм и глубина дыхания.

Сочетание активных движений с дыхательными упражнениями поддерживает эластичность легочной ткани, увеличивает подвижность грудной клетки, тем самым значительно повышая ее резервные возможности, а также способствует тренировке дыхательных мышц, повышая их работоспособность.

Дыхательная гимнастика, сочетающаяся с активными движениями и нагрузками, по выражению советского физиолога академика П. К. Анохина, приводит к перестройке координационных отношений в функциональной системе дыхания в соответствии с новыми требованиями, предъявляемыми организму. В результате такой тренировки постепенно происходит уравнивание между потребностью организма в кислороде и работой его функциональных систем.

В настоящих комплексах дыхательной гимнастики положительный эффект достигается, таким образом, как за счет дыхательных, так и физических упражнений.

Необходимо подчеркнуть, что все эти изменения возникают только в результате систематических тренировок. Именно регулярная тренировка способствует развитию и укреплению тех свойств организма, которые защищают его от вредных воздействий, помогают лучше приспособиться к постоянно меняющимся условиям внешней среды и физическим нагрузкам.

Заниматься дыхательной гимнастикой могут люди любого возраста. Однако при дозировке нагрузки надо учитывать возраст, состояние здоровья и соблюдать ряд гигиенических требований.

Приступая к занятиям дыхательной гимнастикой, рекомендуем придерживаться следующих правил:

— *заведите дневник самоконтроля, в котором один-два раза в неделю фиксируйте такие показатели, как самочувствие, сон, аппетит, вес, частоту дыхания, пульс до начала занятий и после их окончания;*

— *занимайтесь гимнастикой регулярно, выполняя упражнения в той последовательности, которая вам предлагается;*

— *занятие проводите на свежем воздухе или в хорошо-проветриваемом помещении. Одежда при занятиях должна соответствовать погоде, но не стеснять движений;*

— *нагрузку при занятиях выбирайте, исходя из вашего самочувствия. При неважном самочувствии снизьте нагрузку, уменьшив число выполняемых упражнений и количество повторений;*

— *строго следите за правильностью дыхания.*

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1.Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура. Учебник для вузов /В.И. Дубровский.— М.: «Владос», 1999.-608с.
- 2.Дубровский, В.И. Массаж: Учебник для вузов/ В.И. Дубровский - М.: «Владос», 1999.
- 3.Дубровский, В. И. Спортивная медицина: Учебник для вузов/В.И. Дубровский. - М.: «Владос», 1999.
- 4.Васичкин, В.И. Техника массажа. Справочное пособие/В.И.Васичкин-Тюмень, 1992.
- 5.Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник/ Под ред.В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко.- М.Медицина. 1990.

Дополнительные источники:

- 1.Баранов, С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/ С.А. Баранов.- М.: Просвещение, 1988.
- 2.Белая,Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебно-методическое пособие для медработников/ Н.А.Белая.- М.: Советский спорт, 2001.
- 3.Белая, Н.А. Массаж лечебный и оздоровительный: Практическое пособие/ Н.А. Белая.- М.: Изд-во М-ОКОД.1997.
- 4.Васичкин, В.В. Энциклопедия массажа: Практическое руководство/ В.В. Васичкин. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2002.
- 5.Велитченко, В.К. Физкультура без травм/ В.К.Велитченко. - М.: Просвещение, 1993.
- 6.Белая, Н.А. Руководство по лечебному массажу/ Н.А.Белая. -М.: Медицина, 1983.
- 7.Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте/ В.М. Волков.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Геселевич, В.А., Макарова ,Г.А. Спортивная медицина/ В.А.Геселевич, Г.А Макарова. - М.:ФИС, 2002.
- 9.Граевская, Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему/ Н.Д. Граевская. - М.:Медицина,1975.
10. Граевская, Н.Д. Бодрость и здоровье/ Н.Д.Граевская.- М.:Медицина,1976
- 11.Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте/ А.Г.Дембо. - М.: Медицина, 1988.
- 12.Журавлева, А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура /Руководство.-М.: Медицина.-1993.- 43 с.
- 13.Карпман, В.Л., Дюбина Б.О. Динамика кровообращения у спортсменов/ В.Л. Карпман, Б.О.Дюбина -М.: Физкультура и спорт, 1982
- 14.Мурахов, И.В. Оздоровительный эффект физической культуры и спорта/И.В. Мурахов. - Киев,1989.- 265 с.

15. Спортивная медицина /Под ред. А.В. Чоговадзе и Л.А. Бутченко.- М.: Медицина, 1984.- 383 с.
16. Спортивная медицина / Под ред. В.Л. Карпмана.- М.:Физкультура и спорт, 1987.- 304 с.

Интернет-ресурсов

<http://aupam.narod.ru/fizkult.htm>

<http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181454242-lechebnaya-fizkultura-i-massazh-pri-zabolevaniyah-i-travmah-nervnoy-sistemy-u-detey.html>

<http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181374907-lechebnyy-massazh.html>

http://mirknig.com/2007/10/18/lechebnaja_fizkultura_i_massazh.html