



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)

## **«Общепфизическая подготовка»**

*Методические рекомендации к самостоятельной работе  
студентов очно-заочной формы обучения  
направления подготовки  
37.03.01 Психология направленность  
Психология образования*

**Составитель:**

Старший преподаватель кафедры «Социально культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

**Четвериков Сергей Викторович**

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Гуманитарная значимость физической культуры	4
2. Цель и задачи физического воспитания	8
3. Факторы влияющие на здоровье	5
4. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для студентов с ослабленным здоровьем	6
5. Основные требования к оформлению контрольной работы	8
6. Тематика контрольных работ	10
7. Основные требования к оформлению реферата	12
8. Тематика рефератов для студентов специального Отделения и временно освобожденных от практических Занятий по физической культуре	12
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	13

## **Введение**

### **1. Гуманитарная значимость физической культуры**

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманитаризация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности, ее самооценку. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения.

### **2. Цель и задачи физического воспитания**

Целью физического воспитания студентов ВУЗов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 3. Факторы, влияющие на здоровье

Каждый человек хочет быть здоровым. Но здоровье обычно воспринимается людьми как нечто безусловно данное, как сом собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. К сожалению, в повседневной жизни заботы о здоровье ассоциируются прежде всего с медициной, лечебными учреждениями и врачебной помощью.

На самом деле ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека применительно к нашей стране следующее:

- генетические факторы – 15-20%;
- состояние окружающей среды – 20-25%;
- медицинское обеспечение – 10-15%;
- условия и образ жизни людей – 50-55%.

Эти цифры в 1994г. представила Межведомственная комиссия Совета безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения в Федеральных концепциях «Охрана труда населения» и «К здоровой России» (на основе данных ВОЗ).

Исходя из этого понятно, что здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

К основным составляющим здорового образа жизни относятся:

- оптимальный двигательный режим;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- рациональное питание;
- психофизиологическая регуляция;
- психосексуальная и половая культура;
- рациональный режим жизни;
- отсутствие вредных привычек;
- валеологическое самообразование.

Еще академик Н.М.Амосов, анализируя проблемы здоровья, отмечал, что человек в наше время сталкивается с тремя пороками: накоплением отрицательных эмоций без физической разгрузки, переизбытком и гиподинамией. Именно эти факторы способствуют тому, что к моменту начала студенческой жизни студенты уже имеют более или менее серьезные

отклонения в состоянии здоровья. Многие держатся за левую половину груди, их мучают головные боли и скачки давления. Они напуганы этим и стремятся любыми путями снизить физическую нагрузку, чтобы избежать неприятных ощущений. К счастью, у них пока нет никакой болезни, кроме детренированности. И все еще можно исправить, если прислушаться к советам академика Н.М.Амосова, кардиохирурга, прожившего долгую жизнь и пропагандировавшего здоровый образ жизни личным примером. Вот некоторые из его советов, касающиеся физической культуры:

«Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек, к счастью, так совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней  
...

Природа милостива: достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтоб задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично...

О счастливой жизни. Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь – она уж точно – несчастье.

Так стоит ли биться за здоровье? Подумайте!»

#### **4. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для студентов с ослабленным здоровьем**

Студенты вузов в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки делятся на три группы – основную, подготовительную и специальную. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило, - хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах.

Комплектование групп осуществляет врач. Основным критерием для включения в специальную медицинскую группу является то или иное заболевание, уровень физической подготовленности, очаги хронической инфекции. Группы формируются по заболеваемости. Так студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем составляют одну группу; студенты с травмами (заболеваниями) опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы – другую; имеющие отклонения со стороны слуха или зрения – третью; имеющие отклонения ЦНС (неврозы и пр.) – четвертую.

Студенты в таких группах обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, были освобождены от уроков физкультуры в школе. Студенты плохо организованы, не могут выполнить многие физические упражнения, игры и пр.

А если в школах, где они учились, не было занятий в специальной медицинской группе, то их физическое и функциональное состояние совсем незавидное. У них часто возникают простудные заболевания, а в осенне-зимний период проходит их обострение.

Поэтому на занятиях в специальных медицинских группах решаются следующие задачи:

- улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни;
- повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам;
- снятие утомления и повышение адаптационных возможностей;
- воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам (занятиям физкультурой) бывают абсолютными и относительными.

**Абсолютные противопоказания :** недостаточность кровообращения II-III степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизм; миокардит: стенокардия покоя; эмболия легочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тахикардия покоя; экстрасистолия и другие нарушения ритма; стеноз аорты и почечной артерии; миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

**Относительные противопоказания:** суправентрикулярные нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более 5 диоптрий; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженный стеноз аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ (диабет, тиреотоксикоз, микседема и др.); выраженный стеноз трехстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертония II-III степени; ретинопатия III степени; пороки сердца с выраженным цианозом; резко выраженная анемия; значительно выраженное ожирение (III степень), протекающее с одышкой; почечная и печеночная недостаточность; заболевания ОДА, ограничивающие двигательную активность; заболевания крови (эритропения, лимфогагнулемотоз и др.).

Занятия физкультурой в специальных медицинских группах проводятся при следующих заболеваниях: болезни органов кровообращения; болезни суставов; болезни органов дыхания; болезни органов пищеварения; болезни почек и мочевыводящих путей; эндокринные и обменные заболевания; женские болезни; хирургические болезни; травматология и ортопедия; глазные болезни и болезни ЛОР-органов; кожные болезни.

Занятия в специальных медицинских группах проводятся по программе физического воспитания для высших учебных заведений. В ней имеется раздел «Учебный материал для специального отделения»

Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня

функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Программа специальных медицинских групп ограничивает (но не исключает) упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды движений (ходьба, бег в сочетании с ходьбой, медленный бег, плавание и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) включаются упражнения на укрепление мышц живота и туловища (то есть создание мышечного корсета), выработка правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Те из студентов, кто по состоянию здоровья освобождены от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных разделов программы. Перевод студентов в это отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года.

При проведении зачетов студенты, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания и сдают зачеты по теоретическому разделу программы.

К каждой из предложенных тем рефератов прилагается список рекомендуемой литературы с указанием страниц. Это облегчает студентам поиск нужного материала по заданной теме. Однако поощряется использование дополнительно и другой литературы по данному вопросу, а также материалов из Интернета, если они способствуют более полному раскрытию темы реферата.

Реферат представляет собой разновидность учебной деятельности, целью которой является развитие у студентов умения пользоваться литературой, самостоятельно подбирать материал по заданной тематике.

## **5. Основные требования к выполнению контрольных работ**

Контрольные работы являются неотъемлемой частью учебного процесса на заочном отделении. Это связано с тем, что очень много разделов студентам – заочникам приходится осваивать самостоятельно.

Контрольные работы помогают изучить по данной дисциплине более углубленно и тщательно.

Контрольные работы за две недели до начала сессии сдаются на проверку в методический кабинет (на кафедру). Работа считается выполненной, если преподаватель делает в ней отметку «зачтено».

Контрольные работы выполняются в ученических тетрадях (18 листов в клетку) или на листах формата А 4. В тетради должны быть поля, план контрольной работы, список используемой литературы в конце.



## 5.1. Содержание письменных работ рекомендации к их выполнению

1. Объем работы 10-15 страниц листа формата 20x15, страницы нумеруются.
2. Рукописные работы должны быть выполнены аккуратно, написаны разборчивым почерком.
3. На титульном листе указывается специальность, группа, дисциплина, Ф.И.О. студента, Ф.И.О. преподавателя.
4. В содержании указываются основные разделы и номера соответствующих им страниц
5. Введение, как правило, пишется на 1-1,5 страницах. В нем необходимо обосновать выбор темы, ее актуальность, место и роль в учебном курсе, сформировать цели и задачи работы, указать основные источники, которые использованы для их решения.
6. В основной части работы, с помощью источников и изученной литературы, раскрывается содержание темы.
7. Заключение пишется на 1-2 страницах. В нем студент обобщает изложенный в работе материал, формирует выводы и делает предложения.
8. В конце работы приводится список используемой литературы, в котором должны быть указаны фамилия и инициалы авторов в алфавитном порядке, точное название книги, наименование издательства, год издания, количество страниц.

## 5.2. Порядок выбора темы контрольной работы

Выбор темы письменной работы (реферата) осуществляется по последней цифре зачетной книжки. Например, если последняя цифра номера зачетной книжки 1, то можно выбрать тему письменной работы (реферата) соответственно: или 1, или 11, или 21, или 31, или 41.

Последняя цифра номера зачетной книжки	Номер темы пконтрольной работы
1	1; 11; 21; 31; 41
2	2; 12; 22; 32; 42
3	3; 13; 23; 33; 43
4	4; 14; 24; 34; 44
5	5; 15; 25; 35; 45
6	6; 16; 26; 36; 46
7	7; 17; 27; 37; 47
8	8; 18; 28; 38; 48
9	9; 19; 29; 39; 49
0	10; 20; 30; 40; 50

## **6. Основные требования к оформлению рефератов**

1. Объем работы не менее 6-8 печатных страниц (12-16 рукописных).
2. Структура работы включает: развернутый план; изложение темы согласно плану; список использованной литературы.
3. При написании необходимо обращать внимание на оформление работы. Она может быть напечатана или написана четким почерком, на пронумерованных страницах с соблюдением интервала между строчками.
4. На обложке указывается тема реферата, фамилия, инициалы студента, специальность, курс, группа (приложение 1).
5. При раскрытии темы может быть использована рекомендуемая литература, особенно учебники, а также можно самостоятельно подбирать дополнительную литературу.

## **7. Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы и временно освобожденных от практических занятий**

### **I семестр**

**Тема 1.** Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их строение и функции. Нарушения в работе организма при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы и их влияние на работоспособность и самочувствие.

**Тема 2.** Представление о пищеварительной системе, ее строении и функциях. Отклонения в работе органов пищеварительной системы при их заболевании

**Тема 3.** Строение и функции почек, как важнейшего органа мочевыводящей системы. Нарушения в работе мочеполовой системы

**Тема 4.** Опорно-двигательный аппарат человека, его строение и функции. Нарушения осанки и другие заболевания опорно-двигательного аппарата

**Тема 5.** Строение глаза. Ухудшение зрения при нарушении его функции

**Тема 6.** Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

## **II семестр.**

**Тема 1.** Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье человека

**Тема 2.** Роль физических упражнений, применяемых с целью восстановления здоровья. Средства лечебной физкультуры

**Тема 3.** Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания под воздействием направленной физической тренировки

**Тема 4.** Основы методики самомассажа

**Тема 5.** Биологически активные точки организма. Техника выполнения точечного массажа

**Тема 6.** Оздоровительный бег для профилактики различных отклонений в здоровье.

## **III семестр.**

**Тема 1.** Роль и значение физической культуры в профилактике и лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы

**Тема 2.** Физические упражнения, применяемые для реабилитации при заболеваниях органов дыхания

**Тема 3.** Профилактика и реабилитация заболеваний желудочно-кишечного тракта средствами физической культуры

**Тема 4.** Физические упражнения и средства физической культуры, применяемые при отклонении деятельности почек и мочевыводящих путей с целью повышения функциональных возможностей организма

**Тема 5.** Профилактика и реабилитация заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры

**Тема 6.** Роль физических упражнений в профилактике и реабилитации при нарушениях в обмене веществ и заболеваниях эндокринной системы

**Тема 7.** Как сохранить и улучшить зрение

**Тема 8. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовой период**

**Тема 9. Лечебная физкультура при гинекологических заболеваниях**

#### **IV семестр**

**Тема 1. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития**

**Тема 2. Здоровый образ жизни – что это?**

**Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Тема 4. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями**

#### **V-VI семестр**

**Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

**Тема 2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

**Тема 3. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека от периода внутриутробного развития до старости**

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Количество
Л1.1	Евсеев, Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие / [Электронный ресурс] : учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014	ЭБС
Л1.2	И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. под ред. В.Я. Кикоть, И.С.	Физическая культура и физическая подготовка : учебник <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a>	Юнити-Дана, 2015	ЭБС
Л1.3	Шулятьев, В.М.	Физическая культура студента : учебное пособие <a href="http://www.iprbookshop.ru/22227.html">http://www.iprbookshop.ru/22227.html</a>	Российский университет дружбы народов, 2012	ЭБС
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Количество
Л2.1	Григорович, Е.С.	Физическая культура : учебное пособие <a href="http://www.iprbookshop.ru/35564.html">http://www.iprbookshop.ru/35564.html</a>	Минск : Вышэйшая школа, 2014	ЭБС
Л2.2	Чеснова, Е.Л	Физическая культура : учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	Директ-Медиа, 2013	ЭБС
Л2.3	Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева,	Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и	Министерство образования и	ЭБС
Л2.4	С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина,	Физическая культура : Учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей)	Евразийский открытый	ЭБС
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л3.1	Сапожникова А.Г.	Сапожникова А.Г. Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся в Донском государственном техническом университете : методические указания <a href="https://drive.google.com/open?id=1xhXL5W59-ID_uyoeKOpuxd_bjWx6V7Sg">https://drive.google.com/open?id=1xhXL5W59-ID_uyoeKOpuxd_bjWx6V7Sg</a>	Ростов-на-Дону: Донской гос.тех.ун-т, 2018	ЭБС
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	ЭБС "IPRbooks" <a href="http://www.iprbookshop.ru">[http://www.iprbookshop.ru]</a>			
Э2	ЭБС "Университетская библиотека on-line" <a href="http://www.biblioclub.ru">[http://www.biblioclub.ru]</a>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения, подлежащего ежегодному обновлению</b>				
6.3.1.1	Microsoft Word			
6.3.1.2	Microsoft Power Point			
6.3.1.3	Microsoft Excel			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем, профессиональные базы данных</b>				
6.3.2.1	Консультант+			