

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Основные термины и понятия физической культуры

Физическая культура в структуре профессионального образования студентов медицинского вуза

Физическая культура как часть культуры личности студента

Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов

Контрольные вопросы

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Цель и задачи физической культуры

Формы занятий. Преподавание учебной дисциплины «физическая культура»

Распределение студентов по учебным отделениям

Распределение программного материала

Содержание учебного материала по физической культуре

Теоретико-методический раздел

Тематический план лекций и методических занятий для студентов 1-4-х курсов

Практический раздел

Основные средства общей и специальной физической подготовки для студентов основного и подготовительного отделений

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития координации

Упражнения для развития гибкости

Гимнастика

Атлетическая гимнастика

Оздоровительная аэробика

Легкая атлетика

Лыжный спорт

Баскетбол

Волейбол

Футбол

Настольный теннис

Плавание

Современные оздоровительные системы

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Основные средства общей и корригирующей физической подготовки для студентов специального учебного отделения

Ходьба

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Дыхательные упражнения

Оздоровительная аэробика (ритмическая гимнастика)

Атлетическая гимнастика

Плавание

Оценка освоения учебного материала программы

Зачет по физической культуре

Зачетные требования, предъявляемые к студентам основного, подготовительного и спортивного отделений

Зачетные требования, предъявляемые к студентам специального учебного отделения

Контрольные тесты для оценки уровня физического состояния организма студентов СМГ

Контрольные тесты для оценки уровня функциональных показателей кардиореспираторной, вегетативной нервной систем

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

Контрольные вопросы

Глава 3. ЛЕКЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА

Лекция. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь

Лекция. Основы здорового образа жизни

Методические занятия. Развитие физических качеств. Методы восстановления организма

Оздоровительно-профилактическая роль физических упражнений

Принципы и сущность педагогических средств

Средства и методы восстановления организма

Понятие о психологических методах восстановления организма

Понятие о **медико**-биологических методах восстановления организма

Методы развития физических качеств

Структура мышечных волокон

Сила как физическое качество

Метод повторных усилий

Изометрический метод

Метод максимальных усилий

Гибкость и методы ее развития

Гибкость как физическое качество

Методика и средства развития гибкости

Быстрота и методы ее развития

Быстрота как физическое качество

Методика развития быстроты реакции и скорости движений

Ловкость и методы ее развития

Ловкость как физическое качество

Методика развития ловкости

Выносливость и методы ее развития

Физиологические механизмы воспитания выносливости

Средства и методы воспитания выносливости

Оздоровительный бег

Оздоровительная ходьба

Оздоровительная аэробика

Метод равномерной тренировки

Интервальный метод

Повторный метод

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Методы самоконтроля

Оценка общего уровня соматического здоровья студентов

Контрольные вопросы

Глава 4. ЛЕКЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2-ГО КУРСА

Лекция. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма

Лекция. Физическая культура и спорт как общественное

Явление

Методическое занятие. Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры

Принципы энергообеспечения организма человека при мышечной работе

Утомление и восстановление

Энергообеспечение сердца при мышечной работе

Значение физической активности для профилактики заболеваний

Оздоровительная ходьба

Оздоровительный бег :

Общеразвивающие упражнения

Производственная гимнастика для работников умственного труда

Характеристика физических упражнений как средства активного отдыха

Физические упражнения производственной гимнастики

Формы производственной гимнастики

Гигиеническая гимнастика как оздоровительно-профилактическое средство в режиме дня

Оценка тренированности сердечно-сосудистой системы с помощью тестов

Контрольные вопросы

Глава 5. ЛЕКЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-ГО КУРСА

Лекция. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки

Средства и методы ППФП в системе физического воспитания

Средства физической культуры

Методы физического воспитания

Классификация физических упражнений

Методическое занятие. Физические упражнения и их роль в профессиональной деятельности врача-стоматолога, хирурга и работников умственного труда

Понятие, сущность, структура и содержание профессионально-прикладной физической подготовки

Рабочие нагрузки и состояние позвоночника

Средства укрепления поясничного отдела позвоночника

Средства укрепления шейного отдела позвоночника

Массаж

Самомассаж

Физические упражнения

Формы и средства физического воспитания детей

Возрастные периоды и гетерохронность развития детей

Основные задачи физического воспитания детей

Становление различных форм движений и физическое воспитание детей дошкольного возраста

Анатомо-физиологические особенности и физическое воспитание детей дошкольного возраста

Особенности физического воспитания младших школьников

Средства физического воспитания учащихся 1-4-х классов

Анатомо-физиологические особенности и физическое воспитание детей среднего и старшего школьного возраста

Средства физической культуры учащихся 5-9-х классов

Легкая атлетика

Гимнастика и акробатика

Лыжная подготовка

Кроссовая подготовка

Спортивные игры

Средства физической культуры учащихся 10-11-х классов

Легкая атлетика

Аэробика (девушки)

Акробатика (девушки)

Акробатика (юноши)

Атлетическая гимнастика (юноши)

Лыжная подготовка

Кроссовая подготовка

Спортивные игры

Инновационные технологии оздоровительно-развивающей направленности, рекомендуемые при проведении занятий физической культурой

Программа проведения комплексных уроков по физической культуре для детей среднего школьного возраста (11-14 лет)

Программа проведения комплексных уроков по физической культуре для детей старшего школьного возраста (15-18 лет)

Подвижные игры для школьников 1-4-й классы 5-8-й классы

Контрольные вопросы

Глава 6. ЛЕКЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4-ГО КУРСА

Лекция. Физическая культура в научной организации труда

Методическое занятие. Двигательная активность для людей зрелого и старшего возраста

Физическая активность - основа жизнедеятельности организма человека

Возрастные изменения в организме человека в процессе старения

Использование средств физической культуры на этапах возрастного развития взрослого человека

Характеристика основных форм двигательных режимов для занятий физической культурой людьми зрелого и старших возрастов 1

Избыточная масса тела и ожирение у людей старших возрастных групп. Физические нагрузки для коррекции массы тела

Проблема ожирения в современном мире

Обследование людей с избыточной массой тела и/или ожирением

Физические нагрузки для коррекции массы тела

Изменения в костной ткани (остеопороз)

Контрольные вопросы

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений в СМГ

Приложение 2. Самоконтроль на занятиях физической культурой студентов СМГ

Приложение 3. Примерная тематика рефератов для студентов ЛФК и СМГ (освобожденных более чем на 50% от практических занятий по болезни)

Приложение 4. Контрольные тесты для оценки уровня физического здоровья и физической подготовленности

Приложение 5. Паспорт здоровья

Приложение 6. Перечень комплексов физических упражнений

ЛИТЕРАТУРА