

ПЛАН
СЕМИНАРСКОГО ЗАНЯТИЯ № 1

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»
(6 семестр)

М-1 ТЕМА 7 Основы педагогического контроля в СМГ

Время: 2 учебных часа

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К СЕМИНАРУ:

1. Врачебно-педагогический контроль при проведении уроков в специальной медицинской группе.
2. Методы врачебно-педагогического наблюдения при проведении урока физической культуры в СМГ.
3. Педагогический контроль в СМГ с учетом индивидуальной физической подготовленности и индивидуальных функциональных возможностей учащегося.
4. Определение общей и моторной плотности урока методом хронометрирования в СМГ.
5. Физиологическая кривая пульса, оценка правильности распределения физических нагрузок на уроке в СМГ.
6. Самоконтроль учащихся в СМГ как составная часть педагогического контроля.
7. Физическая подготовленность как основа высокой работоспособности во всех видах деятельности человека.
8. Классификация двигательных способностей человека.
9. Гетерохронность в развитии физических качеств человека и влияние факторов внешней среды на их развитие.
10. Понятие «выносливость», виды.
11. Факторы, определяющие развитие различных видов выносливости.
12. Сенситивные периоды развития выносливости.
13. Средства и методы развития выносливости в СМГ.
14. Особенности развития качества выносливости у занимающихся в СМГ.
15. Дозирование нагрузки, направленной на тренировку качества выносливости в СМГ.
16. Методы и критерии оценки выносливости в СМГ.
17. Понятие «силовые способности», виды.
18. Факторы, определяющие развитие силовых способностей.
19. Сенситивные периоды развития силовых способностей.
20. Средства и методы развития силовых способностей в СМГ.
21. Особенности развития силы у занимающихся в СМГ.
22. Дозирование нагрузки, направленной на развитие силовой выносливости в СМГ.

23. Методы и критерии оценки силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости в СМГ.

24. Специальные контрольные упражнения и измерительные устройства для оценки силовых способностей.

25. Понятие «скоростные способности», виды.

26. Факторы, определяющие развитие скоростных способностей.

27. Сенситивные периоды развития скоростных способностей.

28. Средства и методы развития скоростных способностей в СМГ.

29. Особенности развития скоростных способностей у лиц, занимающихся в СМГ.

30. Дозирование нагрузки направленной на тренировку скоростных способностей в СМГ.

31. Тесты для оценки быстроты простой и сложной реакций; скорости одиночного движения; максимальной быстроты движений в СМГ.

32. Понятие «гибкость», виды.

33. Факторы, определяющие развитие гибкости.

34. Сенситивные периоды развития гибкости.

35. Характеристика развития гибкости у учащихся с хроническими заболеваниями по сравнению со здоровыми.

36. Средства и методы развития гибкости в СМГ.

37. Особенности развития качества гибкости у занимающихся в СМГ.

38. Дозирование нагрузки, направленной на развитие гибкости в СМГ.

39. Методы и критерии оценки гибкости в СМГ. Аппаратные способы измерения гибкости: механический, механо-электрический, оптический, рентгенографический.

40. Тесты для оценки подвижности различных суставов.

ПЛАН
МОДУЛЬ КОНТРОЛЯ (М-К₁)

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»
(6 семестр)

М-К₁ Функциональное обследование в СМГ

Время: 2 учебных часа

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К МОДУЛЬ КОНТРОЛЮ:

1. Понятие «физическое развитие».
2. Факторы, влияющие на физическое развитие человека.
3. Характеристика физического развития учащихся с хроническими заболеваниями.
4. Методы изучения физического развития в СМГ: соматоскопия, антропометрия.
5. Оценка физического развития занимающихся в СМГ методами антропометрических стандартов, индексов и корреляции.
6. Учет показателей физического развития для планирования объема и интенсивности физической нагрузки в СМГ.
7. Функциональная характеристика состояния желудочно-кишечного тракта и выделительной системы у учащихся, отнесенных к СМГ с учетом возрастных особенностей.
8. Определение функционального состояния органов пищеварения и выделения с целью контроля процесса восстановления при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гепатобиллиарной системы и органов мочевыделительной системы.
9. Контрольно-педагогическое тестирование у лиц с заболеванием пищеварительной и выделительной систем.
10. Функциональные пробы применяемые у детей и лиц юношеского возраста с заболеваниями пищеварительной, выделительной систем и оценка их результатов.
11. Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы как интегративные, характеризующие состояние организма в целом.
12. Функциональные изменения в организме занимающихся в СМГ при патологии сердечно-сосудистой системы с учетом возрастных особенностей.
13. Функциональные пробы для оценки состояния сердечно-сосудистой системы, правила проведения, оценка результатов.
14. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы с целью адекватного дозирования физической нагрузки в СМГ при разных двигательных режимах.
15. Функциональные изменения в организме при заболеваниях органов дыхания с учетом возрастных особенностей.
16. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы. Определение функционального состояния органов дыхания с целью

оценки эффективности процесса физического воспитания в СМГ на разных двигательных режимах.

17. Аппаратные методы контроля функционального состояния органов дыхания.

18. Особенности функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата у лиц, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

19. Роль неврологического анамнеза в оценке функционального состояния нервной системы.

20. Характеристика основных нервных процессов: силы, уравновешенности, подвижности.

21. Характеристика сенсорных систем: зрительной, слуховой, вестибулярной и двигательной.

22. Влияние физической нагрузки на состояние ЦНС и нервно-мышечного аппарата у занимающихся в СМГ.

23. Определение функционального состояния ЦНС, периферической нервной системы, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, сенсорных систем у занимающихся в СМГ.

24. Понятие «реабилитационный потенциал», содержание.

25. Методика оценки реабилитационного потенциала.

26. Принципы дифференцирования физической нагрузки у занимающихся в соответствии с уровнями их физического развития, функционального состояния и функциональной подготовленности.

ПЛАН СЕМИНАРСКОГО ЗАНЯТИЯ № 2

по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»
(7 семестр)

М-2 ТЕМА 17. Организация физической культуры в СМГ

Время: 2 учебных часа

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К СЕМИНАРУ:

1. Группы для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.
2. Основа комплектования специальных медицинских групп – углубленный медицинский осмотр.
3. Критерии комплексной оценки состояния здоровья.
4. Группы здоровья.
5. Принцип формирования специальных медицинских групп в средних общеобразовательных учреждениях, физиологическое его обоснование.
6. Принцип формирования специального учебного отделения в учреждениях среднего специального и высшего образования.
7. Допустимые физические нагрузки с учетом диагноза заболевания, функционального состояния организма, физической подготовленности учащихся и студентов.
8. Основные средства физической культуры в СМГ: физические упражнения и природные факторы.
9. Влияние физических упражнений на организм учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.
10. Комплексное воздействие физических упражнений и природных факторов на повышение адаптационных возможностей учащихся специальной медицинской группы.
11. Выполнение программы по физической культуре в соответствии с решением общих и специальных задач в СМГ.
12. Подбор специальных упражнений в зависимости от патогенеза заболевания.
13. Основные показания и противопоказания к применению различных физических упражнений у учащихся СМГ с учетом имеющихся заболеваний.
14. Основные формы занятий физическими упражнениями в СМГ: учебные занятия (классно-урочные).
15. Физические упражнения в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультурные паузы, минутки; самостоятельные занятия физическими упражнениями; оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от занятий время (в выходные дни, в период каникул).
16. Организационно-методические требования к учебным занятиям в СМГ.

17. Базовый и вариативный компоненты программы по физической культуре для специальных медицинских групп в средних общеобразовательных учреждениях и их характеристика.

18. Примерное распределение часов, содержание теоретического и практического разделов базового и вариативного компонентов программы.

19. Средства по годам обучения с учетом показаний, ограничений и противопоказаний к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья занимающихся.

20. Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся специальной медицинской группы, декларируемые базовым и вариативным компонентами программы по физической культуре.

21. Характеристика базового и вариативного компонентов программы по физической культуре в специальном учебном отделении учреждений среднего специального и высшего образования.

ПЛАН
МОДУЛЬ КОНТРОЛЯ (М-К₂) по СМ–2
по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»
(8 семестр)

М-К₂ Организация и методика занятий физической культурой в СМГ

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К МОДУЛЬ КОНТРОЛЮ:

1. Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «А».
2. Задачи теоретического и практического разделов учебной программы для учреждений высшего образования (группа специального учебного отделения) «Физическая культура».
3. Особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в специальных учебных отделениях.
4. Схема занятия с лицами группы «А».
5. Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «А».
6. Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «А».
7. Дозирование физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях по физической культуре в специальном учебном отделении с лицами группы «А».
8. Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «Б».
9. Особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в специальных учебных отделениях студентов группы «Б».
10. Схема занятия с лицами группы «Б».
11. Средства, применяемые на занятиях физической культурой у лиц, отнесенных к группе «Б».
12. Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «Б».
13. Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «Б».
14. Дозирование физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях физической культурой в специальном учебном отделении с лицами группы «Б».
15. Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «В».
16. Особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в специальных учебных отделениях студентов группы «В».
17. Схема занятия с лицами группы «В».

18. Средства, применяемые на занятиях физической культурой у лиц, отнесенных к группе «В».

19. Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «В».

20. Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «В».

21. Дозирование физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях по физической культуре в специальном учебном отделении с лицами группы «В».

ПЛАН
МОДУЛЬ КОНТРОЛЯ (М-К₃) по М–4
по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»
(8 семестр)

М-К₂ Особенности организации и методики занятий физической культурой в СМГ в учреждениях общего среднего образования

Время: 2 учебных часа

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К МОДУЛЬ КОНТРОЛЮ:

1. Цель и задачи физической культуры в СМГ в учреждениях общего среднего образования.
2. Задачи теоретического и практического разделов учебной программы для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений «Физическая культура и здоровье» для лиц младшего, среднего и старшего школьного возраста.
3. Особенности изучения основ видов спорта на занятиях в СМГ у лиц младшего, среднего и старшего школьного возраста.
4. Развитие двигательных способностей на занятиях в СМГ у лиц младшего, среднего и старшего школьного возраста.
5. Схема построения урока в СМГ с учащимися различного возраста, ее принципиальные особенности в зависимости от возраста.
6. Подготовительный и основной периоды в учебно-воспитательном процессе по физической культуре в СМГ.
7. Особенности дозирования физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях по физическому воспитанию в СМГ.
8. Основные документы планирования учебно-воспитательной работы в СМГ.

ПЛАН
МОДУЛЬ КОНТРОЛЯ (М-К₄) по СМ 3
по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах»
(8 семестр)

М-К₄ Оздоровительные системы и практики

Время: 2 учебных часа

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К МОДУЛЬ КОНТРОЛЮ:

1. Физиологическое действие аэробной нагрузки на организм человека в системе К.Купера.
2. Основные принципы рационального питания по системе Кеннета Купера.
3. Определение идеального веса используемое в системе К.Купера. Его оздоровительное значение.
4. Определение оптимального числа калорий, употребляемых ежедневно в системе К.Купера. Его оздоровительное значение.
5. Влияние оздоровительной системы К.Купера на жировой обмен в организме человека.
6. Суть оздоровительной системы Кеннета Купера.
7. Роль холестерина обмена в нормальном функционировании организма (К.Купера).
8. Раскрыть понятие системы очков для выполнения оптимальной физической нагрузки предложенное К.Купером.
9. Порядок составления программы оздоровительных упражнений по системе Кеннета Купера.
10. Условия для оздоровления организма рекомендуемое системой Поля Брега.
11. Комплекс физических упражнений, используемый в программе оздоровления позвоночника в системе П. Брега.
12. Диета, как элемент оздоровления в системе П. Брега.
13. Мероприятия для предупреждения преждевременного старения в системе П. Брега.
14. Физическая тренировка в системе П. Брега.
15. Психологическая тренировка в оздоровительной системе П. Брега.
16. Использование дыхательных упражнений в системе П. Брега.
17. Понятие о сенсорно-моторной амнезии.
18. Специфические реакции нервно-мышечной системы на действие негативных факторов (рефлекс красного света).
19. Специфические реакции нервно-мышечной системы на действие позитивных факторов (рефлекс зеленого света).
20. Специфические реакции нервно-мышечной системы в результате возникновения травмы.

21. Комплекс упражнений, используемый для улучшения состояния мышц спины, предложенный Томасом Ханна.
22. Комплекс упражнений, используемый для устранения последствий «реакции травмы», предложенный Томасом Ханна.
23. Комплекс упражнений, используемый для улучшения работы дыхательных мышц, предложенный Томасом Ханна.
24. Исторические аспекты зарождения системы Йога.
25. Статодинамический аспект физических упражнений гимнастики хатха-йога.
26. Восточная медицина о лечебном действии физических упражнений.
27. Особенности выполнения дыхательных упражнений «Пранояма».
28. Типы дыхания, применяемые в системе гимнастики «Йога».
29. Показания и противопоказания к выполнению упражнений гимнастики хатха-йога.
30. Истоки зарождения китайской гимнастики.
31. Основные направления гимнастики УШУ.
32. Характеристика упражнений, используемых в гимнастике «Великий предел» (тай-цзи цюань).
33. Физиологическое влияние гимнастики «Великий предел» на системы организма человека.
34. Основные направления и школы гимнастики Цигун.
35. Показания и противопоказания к выполнению упражнений из комплексов гимнастик Китая.
36. Суть метода волевой ликвидации глубокого дыхания по Бутейко.
37. Методика проведения занятия по методу волевой ликвидации глубокого дыхания.
38. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Ее сущность.
39. Физиологическое обоснование применения физических упражнений гимнастики Стрельниковой.
40. Дыхательные упражнения, применяемые в системе Стрельниковой. Правила их выполнения.
41. Применение дыхательной гимнастики Стрельниковой при заболеваниях органов дыхания.
42. Использование дыхательной гимнастики Стрельниковой при заболеваниях ССС.
43. Применение дыхательной гимнастики Стрельниковой при заболеваниях ОДА.
44. Понятие и физиологическое действие тренажера Фролова.
45. Главные идеи о факторах формирующих здоровье по системе Н.М. Амосова.
46. Физическая и психическая природа человека (Н.М. Амосов).
47. Понятие «тренировка функции», «детренированность функции», по Н.М. Амосову.
48. Понятие «Количество здоровья» по Амосову.

49. Подсистема «питание» в оздоровительной системе Амосова Н.М. Мифы и реальность.
50. Методы закаливания по системе Н.М. Амосова.
51. Понятие «отдых системы напряжения» по Н.М. Амосову.
52. Рекомендации Н.М. Амосова по применению физических упражнений.
53. Оценка исходной «тренированности» по Н.М. Амосову.
54. Звенья психофизической тренировки К. Динейка
55. Внешние факторы, увеличивающие резервы здоровья (К. Динейка).
56. Значение активной сознательности в психофизической тренировке (К. Динейка).
57. Содержание 1-5 уроков школы психофизической тренировки (К. Динейка).
58. Содержание 6-10 уроков школы психофизической тренировки (К. Динейка).
59. Система оздоровления П.К. Иванова
60. Кодекс здоровья «Детка» П.К. Иванова
61. Сравнительная характеристика системы закаливания П.К. Иванова с традиционной системой закаливания.

