

студентов, временно освобожденных от практических занятий по
физической культуре.

1 курс / 1 семестр

- ✓ 1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- ✓ 2. Социально-биологические основы физической культуры.
- ✓ 3. Основы здорового образа жизни студента.
4. Формы занятий физической культурой в ССУЗе.
5. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физической культурой.
- ✓ 6. Характеристика и содержание здорового образа жизни.
7. Правильное питание как компонент здорового образа жизни.
- ✓ 8. Влияние физических упражнений на организм.
9. Общеразвивающие упражнения в системе занятий физической культурой.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.

1 курс / 2 семестр/

1. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании(диагнозе).
- ② 2. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
4. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Оценка функционального состояния организма.
- ✓ 7. Двигательная активность - характеристика, значение, регулирование.
- ✓ 8. Ходьба - основное средство оздоровительной физической культуры.
9. Бег - основное средство самостоятельных занятий.
10. Методы оценки общей работоспособности организма.

2 курс / 3 семестр/

- + 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание).
- + 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
- + 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- + 6. Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.
7. Гимнастика для глаз Э.С. Аветисова.
- ✓ 8. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
- ✓ 9. Плавание как фактор закаливания.
- ✓ 10. Общая работоспособность организма и её проявления в повседневной жизни студента.

2 курс / 4 семестр/

1. Основы методики самомассажа.
2. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
6. Шейпинг - как система физических упражнений.
- ⑦ 7. Калланетика - как система физических упражнений.
8. Пилатес - как система физических упражнений.
9. Гидроаэробика - как система физических упражнений.
10. Развитие выносливости и ее оценка.

3 курс / 5 семестр/

1. ^{Дмитров} Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. ^{Авдеев} Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.)
3. ^{Бирюков} Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба). ^{Мелехин}
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ^{Хаскин}
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. ^{Мелехин}
6. Коррекции фигуры с помощью средств физического воспитания.
7. ^{Иван} Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья. ^{Павлов}
8. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
9. Развитие скоростных способностей и их оценка. ^{Николаев}
10. ^{Курочкин} Развитие силовых способностей и их оценка. ^{Мелехин}

3 курс / 6 семестр/

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
2. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
3. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. ^(Велика)
4. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
5. ^{Хаскин} Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. ^{Павлов}
6. ^{Курочкин} Характеристика основных оздоровительных программ для самостоятельных занятий физических упражнений. ^{Мелехин}
7. Общая физическая подготовка человека. ^{Александр}
8. Система дыхательных упражнений К.П. Бутейко. ^{Мелехин}
9. Система оздоровления Кеннета Купера. ^{Мелехин}
10. Система очищения организма Н.А. Семеновым. ^{Бирюков}

4 курс / 1 семестр

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика поведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
5. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
6. Развитие гибкости и ее оценка.
7. Развитие ловкости и ее оценка.
8. Слайд-аэробика - как система физических упражнений.
9. Степ-аэробика - как система физических упражнений.
10. Система физических упражнений академика Н.М. Амосова.

4 курс/ 8 семестр

1. Характеристика основных восстановительных средств.
2. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях (применительно к конкретному заболеванию студента).
3. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечнососудистую и дыхательную системы организма.
4. Формирование психических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Роуп-скиппинг - как система физических упражнений.
6. Супер-стронг - как система физических упражнений.
7. Памп-аэробика - как система физических упражнений.
8. Йога - как система физических упражнений.
9. Атлетическая гимнастика - система упражнений, развивающих силу.
10. Характеристика основных восстановительных средств
11. Ритмика как средство физического воспитания.