

**Методические рекомендации к выполнению СРС по дисциплине  
«Физическая культура» для студентов 3 курса 2022 года поступления  
отделения 34.02.01. «Сестринское дело» в 2024-2025 учебном году**

**3 курс осенний семестр**

**ЗАДАНИЕ 1.** Составление и выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц спины.

**ЗАДАНИЕ 2.** Составление и выполнение комплекса упражнений на улучшение функций фасции.

**ЗАДАНИЕ 3.** Составление и выполнение комплекса упражнений при синдроме «компьютерная шея».

**ЗАДАНИЕ 4.** Составление и выполнение дыхательных упражнений после перенесенного заболевания Covid-19.

**Алгоритм выполнения заданий:**

1. Изучить определение «сатурация крови». Знать нормы сатурации, симптомы и причины ее снижения, последствия для организма при низком уровне сатурации.
2. Изучить упражнения, которые направлены на восстановление дыхания после перенесенных заболеваний ОРВИ и гриппа.
3. Изучить технику диафрагмального дыхания.
4. Изучить мышцы спины и шеи.
5. Изучить синдромы «компьютерная шея».
6. Изучить термин «фасция». Знать основные методики, направленные на улучшение качества фасциальной ткани.
7. Поочередно составить комплексы упражнений.
8. Оформить в соответствии с требованиями (*приложение №1*).
9. Выполнить комплексы упражнений, записав на видео.
10. Продемонстрировать умения и навыки в своей группе.
11. Ответить на вопросы.

**ЗАДАНИЕ 5.** Написать и защитить реферат. Тематика рефератов **на выбор:**

1. «Фасция как чувство. Влияние фасции на движение человека.
2. Двигательный режим человека в различные периоды жизни.
3. Психосоматика или как влияют наши эмоции на физическое состояние человека.

**Алгоритм написания и защиты реферата:**

1. Изучить и проанализировать литературу по выбранной тематике.
2. Составить план реферата, согласно выбранной теме.
3. Оформить в соответствии с требованиями (*приложение №2*).
4. Выполнить презентацию по теме реферата (*приложение №3*).
5. Защитить реферат.

**ЗАДАНИЕ 6.** Оздоровительный бег (оздоровительная ходьба) с заполнением дневника.

### **Алгоритм выполнения задания:**

1. Изучить правила оздоровительной ходьбы.
2. Выбрать любую из мобильных приложений программу по подсчету шагов (например: «Nike Run Club», «Человек идущий» и т.д.) и «закачать» на телефон.
3. Выбрать трассу для ходьбы. Это может быть любая парковая зона, например: парк в пойме реки Царица, Волгоградский городской парк, Центральная набережная, парк дружбы Волгоград-Баку и т.д.
4. Контролировать ЧСС на различных участках трассы, с занесением ЧСС в дневник самоконтроля (*Приложение 4*).
5. Сделать фото и видео отчет с использованием мобильного приложения.

**ЗАДАНИЕ 7.** Составить программу индивидуального недельного двигательного режима с использованием различных методик (состояние здоровья и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы фиксировать ежедневно в дневнике самоконтроля).

### **Алгоритм выполнения задания:**

1. Оценить свой уровень функционального состояния по 3-4 тестам используя методическое пособие В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина «Комплексная оценка морфофункционального состояния организма».
2. Изучить термин «оптимальный двигательный режим».
3. Составить недельную программу тренировок согласно своему морфофункциональному состоянию и физической подготовленности.
4. Выполнить недельную двигательную активность. Зафиксировать все в листах самоконтроля (дневник самоконтроля, *Приложение 4*).
5. Сделать фото и видео отчет с использованием мобильного приложения.

## **3 курс весенний семестр**

**ЗАДАНИЕ 1.** Составить программу реабилитационных мероприятий после перенесенного заболевания Covid-19.

**ЗАДАНИЕ 2.** Составить и провести комплекс упражнений с использованием миофасциальных методик.

**ЗАДАНИЕ 3.** Составить и провести комплекс упражнений на расслабление с использованием аутогенной тренировки и функциональной музыки

### **Алгоритм выполнения заданий:**

1. Изучить что такое «фасция».
2. Изучить свойства и функции фасциальной ткани.
3. Изучить формирование триггерных точек, триггерных зон.
4. Изучить воздействие миофасциальных методик на триггерные участки.
5. Изучить влияние функциональной музыки на психоэмоциональное состояние человека.
6. Поочередно составить комплексы упражнений.
7. Оформить в соответствии с требованиями (*приложение №1*).
8. Выполнить комплексы упражнений, записав на видео.

9. Подобрать фонотеку для упражнений на расслабление. Записать музыкальный трэк (20-30 минут) направленный на расслабление нервной системы (активацию парасимпатической системы).

10. Продемонстрировать умения и навыки в своей группе.

11. Ответить на вопросы.

**ЗАДАНИЕ 4.** Написать и защитить реферат. Тематика рефератов *на выбор:*

4. Миофасциальный релиз в спорте и медицине.

5. Функциональная музыка - помощник в учёбе, работе, спорте.

**Алгоритм написания и защиты реферата:**

1. Изучить и проанализировать литературу по выбранной тематике.

2. Составить план реферата, согласно выбранной теме.

3. Оформить в соответствии с требованиями (*приложение №2*).

4. Выполнить презентацию по теме реферата (*приложение №3*).

5. Защитить реферат.

6. Ответить на вопросы.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К НАПИСАНИЮ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ

### 1. Правила сокращений

В гимнастике для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей. **Например, опускаются слова:**

- «спереди», «вперед» - при указании направления движения;
- «туловище» - при наклонах;
- «нога» - при движениях ногой в ОРУ, выставлениях ее на носок;
- «поднять», «опустить» - при движении руками или ногами;
- «ладони внутрь» - в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;
- «ладони книзу» - в положении руки в стороны или влево (вправо);
- «дугами вперед» - если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

### 2. Термины общеразвивающих упражнений

**Исходные положения (и.п.)** – стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

#### **Стойки:**

- основная стойка (о.с.) - соответствует строевой стойке – ноги вместе, руки по «швам».
- стойку ноги врозь;
- стойку ноги врозь широкую, узкую, ноги врозь правой;
- скрестную;
- на правом (левом) колене;
- при выполнении стоек на носках добавляется слово «на носках».

**Седы** – положения, сидя на полу.

- сед;
- сед ноги врозь;
- сед углом;
- то же ноги врозь, сед согнувшись;
- сед с захватом;
- сед на пятках или на правой пятке;
- на бедре и др.

**Присед** – положение занимающегося на согнутых ногах.

- полуприсед;
- круглый присед, полприсед;
- полуприсед с наклоном;
- полуприсед, присед на правой или левой и др.

**Выпад** – движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.

- наклонный выпад;
- выпад вправо с наклоном;
- глубокий выпад;

- разноименный выпад (указывается нога и направление выпада), например, выпад левой вправо.

**Упоры** – положения, в которых плечи выше точек опоры.

Различают:

- упор присев;
- упор на правом колене;
- то же одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) и
- разноименный
- упор стоя согнувшись;
- упор лежа на предплечьях;
- упор лежа сзади и др.

**Исходные положения рук:** руки на пояс к плечам, за голову, перед грудью, скрестно (указывается, какая сверху), за спину и др. Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве.

**Движения руками:**

- правую вниз
- правую в сторону - книзу
- правую в сторону
- руки в стороны
- правую вверх –наружу
- руки вверх – наружу
- правую вверх
- руки вверх
- левую вверх – наружу
- левую в сторону
- руки влево
- левую в сторону – книзу
- левую вниз
- руки вниз

**Положения ног** (в боковой плоскости):

- вперед на носок
- вперед – книзу
- вперед
- вперед – кверху
- назад на носок
- назад – книзу
- назад

**Наклон** – термин, обозначающий сгибание тела. Различаются:

- наклон
- наклон прогнувшись
- полунаклон
- наклон вперед – книзу
- наклон назад касаясь
- наклон в широкой стойке
- наклон с захватом.

**Подскок** - небольшое подпрыгивание на месте или

- с продвижением;

- двойной подскок – два пружинных подскока: первый основной, второй
- дополнительный (меньше по амплитуде).

### **3. Правила и формы записи упражнений**

К правилам записи относятся: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений, соблюдение грамматического строя и знаков, применяемых для записи.

#### **При записи отдельного движения надо указывать:**

1. Исходное положение, из которого начинается движение.
2. Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.).
3. Направление (вправо, назад и т. п.)
4. Конечное положение (если необходимо).

Количество упражнений в комплексе от 8 до 12.

При записи нескольких движений выполняемых одновременно, принято указывать тоже, что и при записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения.

Если движение сочетается с другим движением (не на всем протяжении), но выполненным слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя их союзом «и».

#### **Например:**

*и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.*

*1. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны и поворот на лево. (В этом случае поворот выполняется в конце наклона, как бы акцентируя его.)*

*2. и.п.*

#### **Конспект упражнений содержит:**





- 1) Номер по порядку
- 2) Упражнение (действие)
- 3) Дозировку (кол-во раз, повторы (серии))
- 4) Организационно-методические указания (как выполнять упражнение, на что надо обратить при его выполнении, каких ошибок не следует допускать при его выполнении и т.д.)
- 5) Иллюстрация самого упражнения
- 6) Мышцы, которые обеспечивают выполнение данного упражнения (необходимо указать агонисты; по желанию - синергисты и стабилизаторы)




#### **Основная литература:**

1. Грачёв О.К. Физическая культура: Учебное пособие .-М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.-264с.
2. Пономаревой В.В. Физическая культура и здоровье. [Текст]: Учебник/ Пономаревой В.В. Москва. ФГОУ «ВУНМЦ Росздрави» 2006г. – 320с.

## ОБРАЗЕЦ КОМПЛЕКСА

### Комплекс упражнений для укрепления мышц рук

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Организационно-методические указания	Иллюстрации (здесь вы вставляете свою фотографию)	Мышцы
1	<p><b><u>Разведение рук с гантелями в стороны.</u></b> И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища в руках гантели 1 – на выдохе руки в стороны 2 – на вдохе и.п.</p>	15 раз	Руки поднимать чуть выше линии плеч. Допускается незначительное сгибание в локтевых суставах. Опускать руки плавно.		<p>1) Дельтовидная мышца (перед, сред, зад пучки) 2) Трапецевидная мышца (верхн, сред.части)</p>
2	<p><b><u>Жим гантелей сидя.</u></b> И.п. – сидя на стуле, руки согнуты в локтевых суставах, подняты вверх. 1 – на выдохе руки вверх. 2 – на вдохе и.п.</p>	20 раз	Спина ровная, согнутые руки должны образовывать угол в 90°. Нижний край лопатке оттягиваем вниз. Смотреть вперед. Мышцы живота напряжены.		<p>1) Дельтовидная мышца (перед, сред, части) 2) Надостная мышца</p>
3	<p><b><u>Отжимание от пола.</u></b> И.п. – упор лежа, руки на ширине плеч на уровне груди. 1 – на выдохе, согнуть руки в локтевых суставах. 2 – на вдохе и.п.</p>	10 раз	Пальцы кисти направлены вперед, стопы на ширине таза, спина ровная. При опускании туловища руки согнуть под прямым углом.		<p>1) Большая грудная мышца (ключичная часть) 2) Трицепс 3) Передний пучок дельтовидной мышцы</p>
4	<p><b><u>Разгибание рук в наклоне.</u></b> И.п. – ноги вместе, чуть согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Руки согнуты под прямым углом назад. 1 – руки назад. 2 –и.п.</p>	20 раз	Спина прямая (ни в коем случае не скручивать спину), при выполнении упражнения руки прямые, прижаты к телу.		<p>1) Трицепс 2) Задний пучок дельтовидной мышцы 3) Локтевая мышца</p>

5	<p><b><u>Планка.</u></b> Упор лёжа, руки на ширине плеч, согнуты под прямым углом, носки на ширине таза.</p>	20-30 сек	<p>Голова, шея, спина, таз находятся на одной линии, мышцы живота и ягодиц напряжены. Макушкой тянуться вперед, пятками назад. Не допускать прогиб в пояснице.</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Широчайшая мышца спины</li> <li>2) Ромбовидная мышца</li> <li>3) Дельтовидная мышца (перед пучок)</li> <li>4) Мышца выпрямляющая позвоночник</li> <li>5) Передняя зубчатая</li> <li>6) Напрягатель широкой фасции бедра</li> <li>7) Прямая мышца бедра</li> <li>8) Латеральная широкая мышца бедра</li> <li>9) Передняя большеберцовая мышца</li> <li>10) Большая грудная мышца</li> <li>11) Прямая мышца живота</li> </ol>
8	<p><b><u>Подъемы гантелей на бицепс.</u></b> И.п. – о.с. в руках гантели. 1- руки к плечам. 2 – и.п.</p>	20 раз	<p>При выполнении упражнения плечи прижаты к туловищу. Смотреть вперед. Мышцы живота напряжены.</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Плечевая мышца</li> <li>2) Двуглавая мышца плеча</li> <li>3) Плечелучевая мышца</li> <li>4) Круглый пронатор</li> </ol>
9	<p><b><u>Обратные отжимания от стула с ногами на полу.</u></b> И.п – упор сзади на скамье, ноги слегка согнуты в коленных и тазобедренных суставах. 1 – согнуть руки в локтевых суставах. 2 – и.п.</p>	10 раз	<p>При выполнении упражнения согнуть руки должны образовывать угол в 90°.</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Трицепс</li> <li>2) Дельтовидная (передний пучок)</li> <li>3) Большая грудная мышца (верхние пучки)</li> </ol>



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат – краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Язык реферата должен отличаться ясностью, точностью, краткостью и простотой. Содержание следует излагать объективно от имени автора. При оценке реферата учитывается не только качество реферирования прочитанной литературы, но и аргументированное изложение собственных мыслей студента по рассматриваемому вопросу.

Результат работы студента оценивается преподавателем по бальной системе. Также допускается оценивать работы, удовлетворяющие или не удовлетворяющие предъявляемым требованиям, «зачтено» или «не зачтено» соответственно.

### Требования к написанию реферата

1. *Титульный лист* (выполняется: шрифт Times New Roman, размер 14, название реферата – размер шрифта 20 (*жирный курсив*))

2. *План* (размер шрифта 14)

3. *Содержание реферата*

- поля (вверху, внизу, справа, слева) – 2 см;
- шрифт Times New Roman;
- размер шрифта 14;
- интервал 1,5;
- обязательно установить «автоматический перенос слова»;
- нумерация страниц устанавливается внизу посередине с момента текстовой части (содержание реферата), т.е. с 3-4 страницы, в зависимости от количества страниц перед ней;
- выравнивание по ширине (исключение – название заголовков по тексту, которые выравниваются по середине страницы);
- название разделов по тексту должны выделяться жирным шрифтом и соответствовать плану реферата;
- весь табличный материал идет по тексту (название таблицы печатается по центру – размер шрифта 14 (ж), ниже располагается таблица – шрифт в таблице 10-12, таблицу выравнивать по центру страницы), например:

В случае использования в реферате цитат, мыслей других авторов, необходимо делать ссылки на первоисточники. Ссылаясь на того или иного автора, необходимо в скобках указать инициалы, фамилию автора, а затем – год издания, упоминаемого источника, например: (А.Б. Павловская, 2019)

4. *Список литературы (правила оформления источников)*

#### Статья:

1. Абрамова Н.В. Возможности использования восточно-оздоровительной системы «будо» в специальном учебном отделении / Н.В. Абрамова, Ю.В. Метешкин // Тез. междунар. науч.-практ. конф. – М., 2023. – С. 120. (**из сборника**);

2. Агаджанян Н.А. Формирование оптимального функционального уровня неспецифической резистентности в период адаптации студентов к условиям вуза / Н.А. Агаджанян, Т.В. Ионова, М.Ф. Сауткин // Физиология человека. –2022. – Т.19. – №4. – С.42– 45. (из журнала).

**Авторефераты (диссертации):**

1. Прошляков В.Д. Медико-биологическое обоснование физического воспитания студентов с нарушением в состоянии здоровья: Автореф. дисс. д. м. н. – М., 2021. – 215 с.
2. Роднина Г.Д. Состояние здоровья и кардио-респираторной системы студентов города Алма-Аты: Дис. ... канд. мед. наук. – Алма-Ата, 2021. –130 с.

**Книги, учебные пособия:**

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М., 1980. – 197 с. (один автор);
2. Варламов С.А. Система профессионального отбора и подготовки студентов – будущих хирургов / С.А. Варламов, В.Д. Прошляков, О.М. Рывкин. – Рязань.: РГМУ, 2019. – 123с. (два и более автора).

**Иностранная литература:**

1. Sadowski J. Koncepcje przygotowania koordynacyjnego w sportach walki zalozenia teoretyczne a rzeczywistosc // Roczn. Nauk. JWFIS Biala Podl., 2021. – N 4. – P. 103 – 111. (статья)
2. Mary Baker Eddy. Science and health. – 2023. – P. 165 – 200. (книга)

**В реферате используется литература последних пяти лет!**

*5. Приложение*

Графики, схемы, диаграммы и рисунки (если они имеются) выносятся в ПРИЛОЖЕНИЕ, после списка используемой литературы без нумерации страниц текста. ПРИЛОЖЕНИЕ может располагаться по горизонтали и вертикали страницы.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОЗДАНИЮ ПРЕЗЕНТАЦИИ

1. Для создания презентации используйте шаблон от брендбука ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России.
2. Структура презентации по слайдам:
  - титульный лист (1 слайд)
  - план реферата (2 слайд)
  - рассматриваемая проблема (3-4 слайд)
  - по каждому плану реферата не более 2,3 слайдов (если в плане 5 вопросов - используйте 10 или 15 слайдов для раскрытия содержания реферата)
  - резюме по реферату (1 слайд)
  - источники, которые вы использовали для написания реферата (1 слайд)
3. Используйте схемы, таблицы, картинки, а также изображения отражающие содержание реферата.
4. **Не рекомендуется (!)** использовать один текст, повторяющийся в реферате целыми абзацами.

### Дополнительная литература:

1. Гимнастика. Подред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. Изд. «Академа». - 2001.
2. Залетаев И.П., Полиевский С.А. Общеразвивающие упражнения. - М., 2002.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
4. Любушкина Е.Н. Методическое пособие по физической культуре «Корректирующая гимнастика». Рязань, 2018.-20с. Интернет ресурс: <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-fizicheskoy-kulture-korrigiruyuschaya-gimnastika-3532214.html>
5. Попова С.Н. Лечебная физическая культура под редакцией. [Текст]: Учебник/ С.Н. Попова. Москва. Издательский центр «Академия» 2006 г.- 416с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст]: Учебник/ Ж.К. Холодов., В.С. Кузнецов. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003г. – 480с.
7. Проведение разминки: Методические указания для практических занятий студентов всех специальностей дневного отделения 1-4 курсов /Иван. гос. архит.-строит. ун-т; сост.: А.А. Чернов, С.Е. Надежин. – Иваново, 2011 – 40 с.

## ОБРАЗЕЦ ЗАПОЛНЕНИЯ ДНЕВНИКА ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ

	№	Показатели	Дата
			24.09.2024
Общие	1	Оценка сна	хороший (или беспокойный)
	2	Время сна, ч	с 23.00-6.00 (7 часов)
		ЧСС лежа утром уд/мин	56 уд мин.

	3	ЧСС стоя утром уд/мин	64 уд.мин
		Разница уд/мин	8 уд.мин
	4	АД утром, ЧСС	120/70 мм.рт.ст ; 64 уд.мин
	5	Вес, кг	65,5 кг
	6	Самочувствие	Хорошее (или неудовлетворительное)
	7	Настроение	Удовлетворительное (отличное)
	8	Желание тренироваться	Имеется (нет)
	9	АД вечером, пульс	122/80 мм.рт.ст; 70 уд.мин
	10	Аппетит	Хороший (отсутствует)
	11	Работоспособность	Средняя (ниже среднего, высокая)
	12	Нарушение режима	Нет (вечером был в гостях, пришел поздно, злоупотреблял алкогольными напитками)
	13	Болевые ощущения	дискомфорт в области поясницы (нет)
			Название мобильного приложения: «Человек идущий»
Тренировка	1	Время проведения	18.00-19.00
	2	Вид тренировочной нагрузки	о/ходьба
	3	Результаты тренировки (расстояние, время, вес, и т.д.)	8 км
	4	ЧСС перед тренировкой уд/мин	72 уд.мин
		ЧСС после тренировки уд/мин	70 уд.мин
		ЧСС через 5 мин после тренировки уд/мин	80 уд.мин
		ЧСС через 30 мин после тренировки уд/мин	61 уд.мин
	5	ЧСС через 1 час после тренировки уд/мин	62 уд.мин
		6	Потоотделение
7	Боли в мышцах	отсутствуют	
8	Оценка переносимости тренировки	адекватная моим возможностям (плохо перенес тренировку, боли в области коленного сустава и т.д.)	
9	Примечания (фото-съемка с дистанции через каждые 500 м с измерением на станциях ЧСС за 10 сек., маршрутный лист прилагается.		

Обсуждено на заседании кафедры физической культуры и здоровья,  
протокол № 18 от 17.06.2024 г.

Заведующий кафедрой  
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова