***Методико-практические занятия по дисциплине "Физическая культура и спорт"***

1. ***Методика оценки состояния здоровья и физического развития*** (2 часа).

Примерное содержание занятия**.** Основные показатели критерии уровня здоровья. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л.Апанасенко). Физическое развитие. Задачи изучения и факторы, определяющие направленность и степень физического развития. Возрастные группы и периодизация исследований. Значение исследований для медицины, методы наблюдений.

Антропометрия. Определение антропометрических стандартов, корреляции и индексов (ростовой индекс Брока-Бругша, весо-ростовой индекс (Кетле), жизненный индекс, силовой индекс, коэффициент пропорциональности, определение уровня физического состояния по Е.А.Пироговой).

1. ***Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма*** (2 часа).

Примерное содержание занятия**.** Понятие работоспособности человека. Взаимосвязь работоспособности и функционального состояния организма. Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам (ЖЕЛ, проба Генчи, проба Штанге, проба Мартине-Кушлевского (20 приседаний за 30 сек), ортостатическая проба).

1. ***Методика составления индивидуальных программ оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.)***(2 часа).

Примерное содержание занятия**.** Работоспособность. Взаимосвязь работоспособности и функционального состояния организма. Создать систему оценки текущего состояния.

Особенности занятий физическими упражнениями тренировочной, рекреационной и восстановительной направленности. Определение индивидуального двигательного режима. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений / порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

1. ***Методики реабилитации опорно-связочного аппарата*** (2 часа).

Примерное содержание занятия**.** Наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Цель и задачи реабилитации. Артриты, артрозы. Ушибы растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Использование средств физической и лечебной физкультуры (ЛФК). Суставная гимнастика. Плавание и аквааэробика, как эффективные средства реабилитации.

1. ***Методики реабилитации органов зрения*** (2 часа).

Примерное содержание занятия**.** Основные заболевания органов зрения. Цель и задачи реабилитации. Показания и противопоказания к занятиям. Влияние физических упражнений на мышечную систему глаза. Специальные игры. Комплекс Э.С. Аветисова. Упражнения для мышц шеи и спины. Массаж глаз.

1. ***Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния (2 часа).***

Примерное содержание занятия**.** Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. Сон и психическое здоровье. Релаксация. Диафрагмальное дыхание. Аутогенная тренировка. Эффективность применения методик, учитывающих исходное психоэмоциональное состояние занимающихся. Разработка экспериментальных программ занятий.

1. ***Средства и методы мышечной релаксации*** (2 часа).

Примерное содержание занятия**.** Понятие утомления и переутомления. Мышечная напряженность. Физиологическое обоснование необходимости мышечной релаксации. Мышечная релаксация Ж.Джекобсона, релаксация по методу Бенсона. Упражнения для релаксации. Массаж и самомассаж. Дыхательные упражнения. Идеомоторная тренировка. Плавание как средство мышечной релаксации.

1. ***Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста***(2 часа).

Примерное содержание занятия**.** Организация и границы двигательной активности для сохранения нормального функционирования организма. Понятие о рациональном питании. Пирамида здорового питания. Биологическая роль белков, жиров, углеводов и т.д.