

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

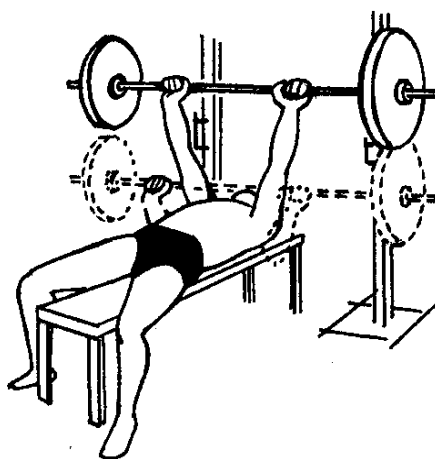
164 - 2013

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей

кафедры физического воспитания и спорта



Воронеж 2013

Составители: д-р мед. наук Е.В. Литвинов, ст. преп. Л.А. Никифорова.

УДК 615.225

Методика проведения занятий в специальных медицинских группах: методические рекомендации для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта / ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет»; сост. Е.В. Литвинов, Л.А. Никифорова. Воронеж, 2013. 13 с.

Данная работа является практическим руководством для преподавателей, работающих в специальных медицинских группах ВУЗов. Прослеживаются все принципы в методике занятий: систематичность, последовательность, доступность, сознательность и учёт индивидуальных возможностей. Представлены задачи для всех частей урока, даны комплексы упражнений.

Методические указания подготовлены в электронном виде в текстовом редакторе MS Word 2003 и содержится в файле «Занятия в мед.группах. doc»

Библиогр.: 4 назв.

Рецензент канд. пед. наук Н.В. Захарова

Ответственный за выпуск зав. кафедрой д-р мед. наук,
проф. Е. В. Литвинов.

Издается по решению редакционно-издательского совета Воронежского государственного технического университета

© ФГБОУ ВПО "Воронежский государственный
технический университет", 2013

ВВЕДЕНИЕ

Методика занятий в группах здоровья тесно связана с осуществлением следующих **принципов**:

1. Систематичности;
2. Последовательности;
3. Доступности;
4. Сознательности;
5. Учёта индивидуальных возможностей.

В годовом плане – графике намечается примерно 72 занятия при двухразовых занятиях в неделю. Это 136 часов у 2 – го курса; 104 часа у 1 –го курса; 68 часов у 3 и 4 курсов.

Задачи подготовительной части урока – подготовить организм к работе, разогреть мышцы, выполняя различные общеразвивающие упражнения.

В основной части – выполнение более интенсивных упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, поясницы, ног, вовлечение в работу глубоких мышц. Выполняются упражнения из различных исходных положений, а также в движении, бег, подвижные игры.

Задачи заключительной части урока – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние.

1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Задачей врачебного контроля является определение состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей студента с целью разрешения о допуске к занятиям физической культурой, а так же определение соответствующих нагрузок функциональным возможностям, организацией занимающихся. Каждый студент, прежде чем приступить к занятиям должен пройти медицинский осмотр в лечебном учреждении. Справка, выданная врачебным учреждением, действительна на протяжении семестра. После чего студенты должны пройти специальное врачебное обследование. Существуют заболевания, при которых абсолютно противопоказаны занятия физкультурой, это:

1. Все заболевания острой и подострой стадии.
2. Психические заболевания.
3. Органические заболевания центральной нервной системы.
4. Злокачественные новообразования.
5. Болезни сердечно – сосудистой системы: аневризмы сердца и сосудов; перенесенный инфаркт миокарда; ишемическая болезнь сердца с тяжёлыми приступами стенокардии сердечной системы; недостаточность кровообращения 2 и

- 3 степени; нарушение ритма сердца; нарушение ритма сердца в виде мерцательной аритмии, полной атриовентрикулярной блокады.
6. Болезни органов дыхания; бронхиальная астма; бронхоэктатическая болезнь.
 7. Болезни органов пищеварения при декомпенсации функции.
 8. Заболевания печени и желчных путей, сопровождающимися признаками печёночной недостаточности или чистыми болевыми признаками.
 9. Заболевания почек, при наличии почечной недостаточности или камней, требующие оперативного вмешательства.
 10. Болезни органов движения с резко выраженным нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома.
 11. Тромбофлебит.
 12. Глаукома.
 13. Кровотечение любой этиологии.
 14. Заболевание эндокринных желёз при нарушении их функции.

Кроме абсолютных противопоказаний, при обострении хронических заболеваний.

Первичное врачебное исследование включает:

1. Медицинский и спортивный анамнез.
2. Антропометрическое исследование.
3. Терапевтический осмотр, с проведением функциональной пробы.
4. Осмотр специалистов: окулиста, невропатолога, хирурга, для женщин – гинеколога.
5. Электрокардиографическое обследование в состоянии покоя и после нагрузки.
6. Флюорографическое обследование органов грудной клетки.
7. Одним из наиболее простых методов обследования функциональной возможностей сердечно – сосудистой системы являются функциональные пробы с дозированной физической нагрузкой. Для студентов с ослабленным здоровьем чаще всего применяется проба с 20 приседаниями за 30 секунд. До нагрузки определяется пульс и артериальное давление. После нагрузки проводится подсчёт пульса (по 10-секундным отрезком времени) в течении 3 – х минут, в начале и в конце одной минуты. В середине каждой минуты измеряется АД. Оценка пробы с физической нагрузкой проводится по реакции АД и пульса на нагрузку и по периоду их восстановления.

2. УПРАЖНЕНИЯ В СПЕЦ. МЕД. ГРУППАХ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Начинать занятия с новичками нужно в спокойном, медленном темпе, обращая внимание на дыхание и правильность выполнения упражнений. По мере того, как улучшается координация движений у занимающихся, можно перейти на более быстрый (аэробный) темп, но при условии, если нет отклонений в сердечно – сосудистой системе от нормы и нет заболеваний других органов.

Для краткости изложения в описании упражнений вдох изображается знаком (+), а выдох знаком (-). Подсчёт пульса:

1. И.П.(исходное положение) – О.С.(основная стойка). 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться (+). 3-4 – опускаясь на всю ступню, руки вниз, расслабить мышцы плечевого пояса.(-).
2. И.П. – О.С. 1 -2 – напряжённо прогибаясь в грудной части спины, руки за голову, локти отвести назад (+). 3 – 4 – опуская локти вниз, расслабить плечевой пояс, руки опустить в и.п.
3. И.П. – руки за головой, ноги врозь. 1-2 – поворот туловища влево с отведением левой руки в сторону – назад. 3 – 4 – вернуться в и.п.(-).
4. И.П. – руки в стороны.1- согнуть левую ногу, обхватить руками, притянуть к груди. (-) 2 – и.п. (+) 3 – то же движение правой ногой.
5. И.п. – О.с. 1-4- вращение прямых рук назад, попеременно левой и правой. 5-8 – вращение вперёд попеременно левой и правой рукой.
6. И.п. – руки перед грудью, кисть в «замке».1-4 – сгибание и разгибание в лучезапястных суставах (движение волнообразное).
7. И.п. – то же. 1 – 4- растягивание рук в стороны с напряжённо сцепленными пальцами. Пальцы захватывать разными фалангами, 2-3 сек. Растягивание; 2-3 сек. Отдых.
8. И.п. – руки в стороны.1-4- волна кистью, затем всей рукой, одновременно обе руки работают, затем можно попеременно выполнить движение руками.
9. И.п. – о.с. 1-4- маховые движения руками одновременно и попеременно вперёд – вверх; вниз - назад с полуприседом.
10. И.п.- о.с.1-2- разводя руки в стороны, завести их за спину. Левая сверху, правая снизу, постараться дотянуться кончиками пальцев обеих рук (+) 3-4 – и.п. – (-) повторить то же движение, правая рука сверху, левая снизу.
11. И.п. – руки на пояс. 1-4- вращение в тазобедренном суставе вправо и влево.
12. И.п. – то же. 1 – наклон вперед, левой рукой коснуться пола. (-) 2 – и.п. (+). 3 – наклон вперёд, правой рукой коснуться пола. (-) 4- и.п. (+).
13. И.п. – о.с.- 1- руки вперёд, 2- руки вверх, скрестить вверху, ладони соединить (+), 3-4 - опустить мягко руки дугами, в стороны – вниз.
14. И.п. – руки за спину, ладони касаются локтей. 1 – наклон влево, руки, не разъединяя, отвести вправо (-), 2 – и.п. (+), 3-4 – то же движение вправо.
15. И.п. – руки перед грудью. 1- поворот влево, руки в стороны, ладони кверху, 2 – и.п., 3- поворот вправо, 4- и.п.
16. И.п.-о.с.1-2- присед руки на колени, 2- левой рукой ударить по левой пятке, 3-4 – выпрямиться в и.п.(+). Следующее повторение на счёт 2 – правой рукой ударить по правой пятке.
17. И.п.- руки на бёдрах, пальцы вниз, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. 1- толчком левой руки подать бедро вправо, 2-влево, 3-наклон вперёд, спина прямая, подбородок поднять, 4-и.п.
18. И.п.- руки на колени. 1-4- вращение ног в коленных суставах направо и налево.
19. И.п. – руки на пояс, 1- мах левой ногой в сторону, 2- и.п., 3-наклон влево, руки вверх,4-и.п. Повторить упражнение на следующие 4 счёта в правую сторону.
20. И.п. – о.с.1-выпад влево левой ногой, руки вперёд, 2-3 – поворот туловища влево, руки вверх, два рывка руками назад, 4 –и.п. Следующие четыре счёта повторить движение вправо.

21. И.п.- о.с. 1 – сгибая левое колено, подтянуть его руками к груди (-), 2 – и.п., 3- то же правой ногой, 4 – и.п. (+)
22. И.п. – руки перед грудью, предплечья соединить. 1-4 – на каждый счёт полуприсед, поворот туловища вправо и влево.
23. И.п. – руки согнуты, кисти свободно. 1-левую ногу вперёд на носок, 2-левую ногу в сторону на носок, 3- левую ногу назад скрестно с правой, полуприседая. 4- и.п. Движение руками как при ходьбе.
24. Танцевальные шаги. И.п. – руки на пояс. 1-шаг левой вперёд, 2-шаг правой вперёд скрестно левой, 3-шаг левой назад, 4-приставить правую ногу в и.п. То же движение с правой ноги.
25. Упражнения в движении: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, приставным шагом, переменным шагом, правым и левым боком к движению, спиной вперёд.

(на полу, на ковре)

1. И.п. – стоя на коленях. 1-2- руки в стороны, прогнуться (+), 3-4- наклон вперёд, руки вперёд, вниз, назад, ладони выворотом вперёд, сесть на пятки. (-).
2. И.п.- то же. 1- левую ногу выпрямить, вперёд, руки вверх (+), 2-3- два пружинистых наклона к левой ноге, руками коснуться носка, 4- и.п.
3. И.п. – сидя на коврик. 1-3- руки вверху, рывки руками назад, 4 – развести ноги в стороны, 8-7 – наклоны вперёд, руками потянуться к носкам, 8 – и.п.
4. И.п. – сидя на коврик, кисти рук к плечам, ноги врозь, 1-2-поворот туловища вправо, наклоняясь вперёд, левым локтем потянуться к правому колену, 3-4- и.п. Повторить движение влево, правым локтем потянуться к левому колену.
5. И.п.- сидя, упор руками сзади. 1-2- согнуть ноги в коленях, 2 – выпрямить вверх, 3- согнуть ноги, 4- выпрямить ноги в и.п.
6. И.п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, ступнями упереться в пол. 1- повернуть колени вправо до касания пола правым бедром, 2- и.п., 3 – колени влево до касания пола левым бедром, 4- и.п.
7. И.п. – сидя, кисти рук к плечам. 1-2- наклон туловища влево, левым локтем коснуться пола, 3-4- и.п. Повторить движение вправо.
8. И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1- правой рукой потянуться в наклоне к правому носку, 2 – и.п., 3 – левой рукой потянуться в наклоне к левому носку, 4 – и.п., 5 – правой рукой потянуться к носку левой ноги, 6 – и.п., 7 – левой рукой потянуться к носку правой ноги, 8 – и.п.(темп медленный).
9. И.п. – сидя, упор руками сзади. 1-2- скользая ладонями по полу назад – в стороны, прийти в положение, лёжа, руки в стороны, 3-4 – выполнить движение в обратном направлении и вернуться в и.п.
10. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую ногу вверх, 2 – левую ногу вверх, 3-4 – два пружинистых движения ногами вперёд с помощью рук, 5- 8 – медленно опустить ноги в и.п.
11. И.п. – лёжа на спине, руки за головой, согнуть ноги, ступнями упереться в пол. 1- 2- поднимая туловище вверх и правое колено, левым локтем коснуться колена, 3- 4- и.п. Следующее движение – правым локтем коснуться колена противоположной ноги.

12. И.П. – то же, руки на пояс. 1 – 8 – поочерёдное сгибание и разгибание ног, как при езде на велосипеде. Дыхание равномерное.
13. И.П. – то же; руки вдоль туловища. 1 – 2 – руки вверх, правую ногу согнуть, скользя по полу(+); 3 – 4 – вернуться в и.п. То же левой ногой. Глубокое дыхание.
14. И.П. – лёжа, руки в стороны, ладони вниз. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – опустить ноги вправо; 3 – ноги вверх; 4 – и.п. Повторить упражнение, опуская ноги влево.
15. И.П. – лёжа, руки вдоль туловища, ладони вниз. 1 отталкиваясь кистями рук от пола; 2 – 3 – два наклона вперёд; 4 – и.п.
16. И.П. – сидя, упор сзади. 1 – согнуть ноги, ступнями упереться в пол; 2 – 3 – поднимая таз кверху, два маха левой ногой вверх; 4 – и.п. Повторить упражнение с другой ноги.
17. И.П. – лёжа на животе, руки в стороны. 1 – поднять правую ногу вверх; 2 – 3 – отвести правую ногу вправо и влево; 4 – и.п.
18. И.П. – лёжа на животе, руки согнуть. 1 – поднять туловище, опираясь на предплечья и носки на вдохе; 2 – и.п. (-)
19. И.П. – лёжа на правом боку; правую руку под голову, левую на пояс. 1 – 3 – махи левой ногой вверх; 4 – и.п.; 5 – 7 махи левой ногой вперёд – назад; 8 – и.п. Перекат на левый бок. Повторить упражнение, лёжа на левом боку.
20. И.П. – то же. 1 – сгибая левую ногу, подтянуть её к груди; 2 – выпрямить ногу в и.п.; 3 – 4 – проделать то же и перекат на левый бок. Повторить упражнение, лёжа на левом боку.
21. И.П. – стоя на четвереньках. 1 – правую ногу выпрямить назад; 2 – 3 – два рывка левой рукой в сторону – вверх с поворотом туловища влево
22. И.П. – то же. 1 – 3 – сгибая руки, два маха левой ногой вверх; 4 – и.п. То же правой ногой.
23. И.П. – стоя на коленях, руки за головой, ноги врозь. 1 – наклон влево, левой рукой коснуться пола; 2 – и.п.; 3 – наклон вправо, правой рукой коснуться пола; 4 – и.п.
24. И.П. – стоя на коленях, руки на пояс. 1 – 2 – сесть на правое бедро; 3 – 4 – и.п.; 5 – 6 – сесть на левое бедро; 7 – 8 – и.п.
25. И.П. – стоя. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра; переход на спортивную ходьбу с перекатом стопы с пятки на носок. Бег 5 – 10 минут. Переход на медленную ходьбу, расслабляя руки, плечевой пояс, спину, ноги. Дыхательные упражнения.
26. Диафрагмальное дыхание. И.П. - для брюшного дыхания – правая рука на животе, левая на груди. На вдохе живот поднимается, на выдохе втягивается. Дышать медленно (вдыхать при появлении потребности во вдохе).
27. Грудное дыхание. И.П. – правая рука на груди, левая на животе. На вдохе грудная клетка поднимается и расширяется, живот неподвижен. На «выдохе» - опускается; плечевой пояс расслабить.
28. Полное дыхание. И.П. – то же. На вдохе – поднимается живот, затем грудь. При выдохе – опускается живот, затем грудь. Дышать медленно.
29. И.П. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Отведя левую руку в сторону и положив ладонь на затылок, медленно наклониться вправо – вдох. Задержав дыхание на 1 –

2 сек, вернуться в и.п. – полный вдох, живот втянуть и расслабиться. Повторить с наклоном в другую сторону.

30. После дыхательных упражнений подсчёт пульса за 10 сек.

3. УПРАЖНЕНИЯ В СПЕЦ.МЕД.ГРУППАХ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ

Подсчёт пульса.

1. И.П. – палку вниз. 1 – палка вверх, ногу назад на носок (+); 2 – палку за голову на шею (-); 3 – палку вверх (+); 4 – и.п. (-)
2. И.П. – ноги врозь, палка вверх. 1 – сгибая левую ногу, наклон вправо, опустить палку на лопатки; 2 – и.п. Повторить упражнение в другую сторону.
3. И.П. – палку вниз. 1 – палку на грудь; 2 – 3 – два наклона назад; 4 – и.п.
4. И.П. – палка в левой руке хватом за середину. 1 – 4 – повороты палки кистью в лицевой плоскости вправо и влево. То же правой рукой. То же в боковой плоскости при положении руки в сторону.
5. И.П. – палку на грудь; хватом узко за середину. 1 – палку вперёд; 2 – палку на грудь, кисти выкрутить тыльными поверхностями вниз, локти вперёд; 3 – палку вверх рывковым движением, прогибаясь в груди; 4 – и.п.
6. И.П. – палку вперёд, ноги врозь. 1- наклоняясь влево, полувертикально, правая рука сверху; 2 - и.п.; 3 – 4 – то же с наклоном вправо.
7. И.П. – палку на лопатки; 1 – 2 –наклон вперёд, палку вперёд, руки прямые; 3 – 4 - и.п.
8. И.П. – палку вверх. 1 – согнуть правую ногу вперёд, палкой коснуться колена; 2 – и.п.; 3 – то же сгибая левую ногу; 4 – и.п. – палку вверх.
9. И.П. – палку вниз. 1 – поворот туловища вправо, палку наклонно, правая сверху; 2 – и.п. То же с поворотом влево.
10. И.П. – палка сзади – внизу. 1 – 2- наклоняясь вперёд, палку вниз опустить до пола; 3 – 4 – выпрямиться в и.п., прямые руки отвести назад, прогнуться.
11. И.П. – палка вертикально, в упор свободным концом в пол. 1 – 2 – 3 – 4 – пружинистые покачивания туловища вверх – вниз, опираясь прямыми руками о палку.
12. И.П. – палка вертикально, упор свободным концом в пл. 1 – наклон вперёд, правой рукой коснуться нижнего конца палки; 2 – 3 – повороты туловища в сторону с отведением правой руки в сторону; 4 – и.п.
13. И.П. – то же. 1 – присед, с поворотом туловища вправо, правой рукой коснуться пятки; 2 – и.п.; 3 – присед, с поворотом туловища влево, левой рукой коснуться пятки; 4 – и.п.
14. И.П. – палка сзади – внизу. 1 – палку поднять к лопаткам (+); 2 – опустить палку вниз (-); 3 – счёт (1); 4 – опустить палку на поясницу; 5 – 6 - 7- повороты туловища влево и вправо; 8 – опустить палку вниз в и.п.
15. И.П. – палка впереди, хватом за концы. 1 – 4 –вращение туловища вправо с поворотом палки вправо – назад – влево – вперёд; 5 – 8 – вращение туловища влево.

16. И.П. – палка в левой руке. 1 – мах правой ногой вперёд, палку под ногой перехватить в правую руку; 2 – и.п.; 3 – 4 – мах левой ногой.
17. И.П. – палку вверх; палка удерживается за один конец прямыми руками над головой и направлена вверх. 1 – выпад правой назад, палку на левое плечо. 2 – и.п. – палку вверх. 3 – выпад левой назад, палку на правое плечо; 4 – и.п.
18. И.П. – палка впереди вертикально, удерживается прямыми руками за нижний конец. 1 – выпад вперёд правой ногой, прогнуться, палку назад вертикально за голову. 2 - палку вперёд - горизонтально; 3 – 4 – приставить ногу, палку вперёд вертикально; в и.п.
19. И.П. – палка вертикально нижним концом на носке правой ноги, придерживать рукой. 1 – махом правой вперёд подбросить палку вверх; 2 – поймать палку руками в воздухе; 3 – 4 – то же махом левой вперёд.
20. И.П. – стойка ноги врозь широкая. Палка над головой влево. 1 – 3 – пружинистые приседания на левой ноге с одновременным опусканием палки за голову; 4 – и.п. Повторить упражнение, приседая на правой ноге.
21. И.П. – палка за головой, хватом за середину (руки узко) О.С. 1- выпрямить руки вверх и опустить в и.п.; 2 – выполнить то же 20 раз.
22. И.П. – палка в одной руке. 1 – 4 – круги палкой под ногами, перешагивать чрез палку, перехватывая её то в правую, то в левую руку. Затем перепрыгивать, вращая палку под ногами.
23. Ходьба по кругу, палка сзади в локтевых сгибах.
24. И.П. – стоя на коленях, палку вверх. 1 – выпрямить правую ногу вправо, наклон вправо, палку к правой ноге; 2 – и.п.; 3 – выпрямить левую ногу влево, наклон влево, палку к левой ноге; 4 – и.п.
25. И.П. – стоя на коленях. 1 4 – очерчивание палкой вокруг себя вправо и влево.
26. И.П. – сто на коленях, палка вертикально, упор одним концом в пол. 1 – 2 – опираясь о палку прямыми руками, левую ногу выпрямить назад, прогнуться (+); 3 – 4 – и.п. (-).
27. И.П. – сидя на полу, палка впереди, ноги врозь. 1 – наклон вперёд, палку повернуть вертикально, левым концом коснуться пола ближе к ступням; 2 – и.п.; 3 – наклон вперёд, палку горизонтально за ступни ног; 4 – и.п. Повторить упражнение, то же, только на счёт (1) коснуться пола правым концом палки.
28. И.П. – сидя на полу, палку вверх. 1 – согнуть правую ногу, подтянуть колено к груди с помощью палки; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой.
29. И.П. – сидя, палка в левой руке. 1 – поднимая правую ногу вверх, палку под ногой перехватить в правую руку; 2 – и.п.; 3 – поднимая левую ногу вверх, перехватить палку под ногой в левую руку; 4 – и.п.
30. И.П. – сидя, ноги врозь, палку к подбородку. 1 – 2 – 3 - три наклона вперёд к левой ноге; 4 – и.п.; 5 – 7 – три наклона вперёд к правой ноге; 8 – и.п.
31. И.П. – сидя, палку вперёд хватом за концы. 1 – 2 – принять положение, лёжа, палку вверх, положить за голову; 3 4 – подняться в положение, сидя без палки; 5 – 6 – лечь, руки вверх, взять палку; 7 – 8 – подняться в и.п.
32. И.П. – лёжа на спине, палка справа в руке. 1 – поднимая туловище, палку под туловищем перехватить в левую руку; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же движение, палку в обратном направлении.

33. И.П. – лёжа на спине, палку слева, правая рука сверху. 1 – поднимая правую ногу вверх и голову, коснуться палкой правой ноги.; 2 – опустить ногу вниз, палку положить справа, левая рука сверху; 3 – поднять левую ногу вверх, палку вверх, коснуться левой ноги.
34. И.П. – лёжа на спине, палка на груди хватом за концы, ноги ступнями упираются в пол. 1 – колени положить вправо, палку вверх – влево; 2 – и.п.; 3 – колени положить влево, палку вверх вправо; 4 – и.п.
35. И.П. – лёжа на животе, палку вперёд. 1 – 2 – поднять палку вверх, прогибаясь, левую ногу вверх; 3 – 4 – и.п. Расслабить мышцы спины. То же поднимая правую ногу.
36. И.П. – лёжа на животе, палка впереди. 1 – выкрут, палку назад; 2 – выкрут, палку вперёд.
37. И.П. – тоже. 1 – правую ногу отвести вправо, поднимая туловище, палку вправо; 2 – и.п.; 3 – отводя левую ногу влево, наклон туловища влево, палку влево; 4 – и.п.
38. И.П. – стоя на коленях, палку вверх. 1 – сед на левое бедро, палку вперёд; 2 – и.п.; 3 – сед на правое бедро, палку вперёд; 4 – и.п.
39. И.П.- сидя. 1 – 2 – из и.п. сидя, опираясь концом палки о пол, встать с поворотом в равновесие, прогнуться; 3 – 4 – обратным движением вернуться в и.п.
40. Ходьба, высоко поднимая колени, палку на грудь, вперёд. Бег – от 5 до 10 мин.
41. Подвижная игра.
42. Дыхательные упражнения. На два счёта – вдох; на три счёта – выдох; на четыре счёта – пауза. Вдох носом глубокий, выдох длинный с задержкой дыхания.

Дыхание по Стрельниковой А.Н. Вдох – по её системе должен быть лёгким и поверхностным в сопровождении с обхватывающими движениями рук. Этим занимающийся как бы препятствует расширению верхней части грудной клетки на вдохе. Выдох совершается произвольно. Вдох - носом, с шумом втянуть воздух. После дыхательных упражнений подсчёт пульса.

3.1. Упражнения со стулом и на стуле

1. И.П. - стоя лицом к спинке стула, держась руками за спинку. 1 – 2 – поднять правую руку вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок (+); 3 -4 -и.п.(-).
2. И.П. –стоя спиной к спинке стула, держась руками за спинку. 1 – 2 – шаг левой вперёд, разноимённую руку вперёд – вверх, прогнуться; (+); 3 – 4 – и.п.
3. И.П. – сидя на стуле. 1 – руки на колени, встать со стула; 2 – левую ногу в сторону, руки в стороны; 3 – руки на колени с наклоном вперёд; 4 – сесть на стул в и.п.
4. И .П. – сидя на стуле, руки на поясе. 1 – встать со стула, согнуть левую ногу назад и опереться верхней частью стопы о сиденье стула; 2 -3 – руки в стороны, наклон назад; 4 – И.П
5. И.П. – то же. 1 – встать со стула, руки вверх; 2 – поворот туловища влево, ладонями коснуться сиденья стула слева; 3 – поворот туловища прямо, руки вверх; 4 – и.п.
6. И.П. – стоя, со стулом в руках впереди. 1 – 4 – сгибание и выпрямление рук впереди со стулом.
7. И.П. – то же. 1 – 2 – поднять руки вверх со стулом; 3 – 4 – опустить вперед в и.п.

8. И.П. – стоя, стул в руках хватом за передние ножки вверх, руки вниз; 1 – 4 – повороты стула вверх, вниз движением одних кистей.
9. И.П. – стоя, стул на правом плече ножками вверх. 1 – 4 – переключивание стула с одного плеча на другое, движение рук вверх через голову.
10. И.П. – стоя лицом к сиденью стула, руки опираются о спинку. 1 – 4 – пружинистые размашистые покачивания туловища вверх – вниз на прямых руках.
11. И.П. – стоя лицом к спинке стула, руки на спинке. 1 – 2 – медленно присесть, с поворотом туловища влево, левую руку в сторону; 3 – 4 – выпрямиться в и.п.
12. И.П. – стоя, лицом к сиденью стула, руки на поясе. 1 – опираясь правой ногой о сиденье стула, согнуть правую ногу, прогнуться назад; 2 – разогнуть ногу; 3 – 4 – то же самое. На следующие 4 счёта пружинистые сгибания и разгибания левой ноги с наклоном туловища назад.
13. И.П. – стоя правым боком к спинке стула, левая рука на поясе. 1 – 3 – круговое движение левой согнутой ногой влево (полный круг коленом); 4 – и.п. Повторить упражнение правой ногой.
14. И.П. – то же. 1 – мах левой ногой назад, левой рукой вперёд – вверх, прогнуться. 2 – встречный мах левой рукой вниз, левой ногой вперёд; 3 – так же, как на счёт (1); 4 – и.п. Повторить упражнение, стоя левым боком к спинке стула.
15. И.П. – стоя, правым боком к сиденью стула, упор коленом на сиденье. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд к левой ноге; 4 – и.п. Повторить то же, опираясь левым коленом о сиденье стула.
16. И.П. – стоя лицом к сиденью стула, руки на пояс. 1 – перемах прямой правой ногой через сиденье стула внутрь; 2 – перемах той же ногой через сиденье наружу; 3 – 4 – повторить то же левой ногой.
17. И.П. – стоя лицом к сиденью стула, упор руками о сиденье. 1 – опираясь на носки, согнуть ноги и коленями коснуться пола; 2 – выпрямить ноги в и.п.; 3 – 4 – тоже самое повторить.
18. И.п. – стоя лицом к спинке стула, руками держась за спинку. 1 – 4 – махи правой ногой в сторону, внутрь с вставанием в конце движения на носок левой ноги; 5 – 8 – то же самое движение левой ногой.
19. И.п. – стоя лицом к сиденью стула, правую ногу на сиденье. 1 – 2 – руки за голову, наклон назад; 3 – 4 – наклон к прямой правой ноге, руками потянуться к носку. Сменить положение ног и повторить упражнение с наклоном к левой ноге.
20. И.П. – стоя лицом к спинке стула. 1 – 2 – перемах ногой через спинку стула; 3 – 4 – перемах другой ногой через спинку стула. Ходьба вокруг стула, высоко поднимая колени. Приставным шагом, правым боком к движению и левым оком к движению.
21. И.п. – сидя на стуле. 1 – наклон вправо, правой рукой коснуться пола; 2 – и.п.; 3 – наклон влево, левой рукой коснуться пола; 4 – и.п.
22. И.П. – сидя на стуле, упор сзади о спинку. 1 – 2 – напряжённое прогибание туловища небольшим подниманием ног вверх; 3 – 4 – расслабить мышцы спины, спина круглая, ноги опустить на пол.
23. И.П. – идя на стуле, упор сзади в сиденье. 1 – согнуть ноги, голову наклонить к коленям; 2 – выпрямить ноги в и.п., спину выпрямить.
24. И.П. – идя на стуле, руки в стороны. 1 – 4 – поочерёдное поднимание ног вверх с хлопком в ладоши под ногами.

25. И.П. – сидя ближе к краю стула, упор сзади о сиденье. 1 – 2 – вытянуть правую ногу под сиденье стула, коленом коснуться пола, левую ногу согнуть; 3 – 4 – и.п.
Повторить упражнение, вытягивая левую ногу под стул.
26. И.П. – сидя на стуле. 1 – согнуть правую ногу, ладонями обхватить голеностоп; 2 – выпрямить ногу вверх, не отводя рук; 3 – согнуть ногу напряжённо; 4 – и.п.
Повторить упражнение, сгибая левую ногу.
27. И.П. – сидя на стуле, ноги прямые врозь, руки на пояс. 1 – наклон к правой ноге, кистями коснуться ступни; 2 – наклон вперёд, коснуться пола; 3 – наклон к левой ноге; 4 – и.п.
28. И.П. – руки в стороны. 1 – подтянуть руками согнутую левую ногу, коленом коснуться лба; 2 – и.п.; 3 – подтянуть руками правое колено; 4 – и.п.
29. И.П. – сидя на краю стула, упор сзади о сиденье. 1 – 3 – соскользнуть со стула, не отрывая рук от сиденья, глубокие пружинистые приседания; 4 – и.п.
30. И.П. – сидя на краю стула, ноги прямые, упор сзади. 1 – поднять таз кверху, прогнуться, правую ногу вверх; 2 – и.п.; 3 – то же, поднимая левую ногу вверх; 4 – и.п.
31. И.П. – лёжа на животе на сиденье стула. 1 – прогибаясь, поднять туловище вверх и правую ногу вверх; 2 – опустить туловище и ногу вниз, расслабляя мышцы всего тела; 3 – 4 – проделать тоже самое.
32. И.П. – сидя боком к спине стула. 1 – 2 – медленно принять положение, лёжа, держась руками за сиденье; 3 – 4 – медленно принять и.п.
33. И.П. – сидя также. 1 – 4 – встречные движения прямыми ногами сидя углом, держась руками о сиденье.
34. И.П. – сидя на полу, упор сзади, ноги на сиденье стула. 1 – 2 – поднимая туловище вверх прогнуться; 3 – 4 – и.п.
35. И.П. – лёжа на полу, на спине, головой к стулу. 1 – 2 – держась за ножки стула, поднять ноги вверх, коснуться сиденья стула носками; 3 – 4 – медленно опустить ноги в и.п.
36. И.П. – то же. 1 – 4 – поднимая ноги вверх, круговые движения ногами, как при езде на велосипеде.
37. И.П. – стоя на коленях, стул сзади спинкой. 1 – 2 – выпрямляя левую ногу вперёд, наклон назад, прогнуться, руками взяться за спинку; 3 – 6 – перехватывая руками за спинку вниз, - увеличить наклон назад, при этом угол между бедром и голенью сохранять прямым; 7 – 8 – вернуться в и.п. Повторить упражнение, выпрямляя правую ногу вперед. Можно усложнить упражнение, выполняя его стоя на коленях.
38. И.П. – стоя на коленях, стул впереди сиденьем. 1 – взять стул за сиденье, поднять его вверх; 2 – опустить стул в и.п.
39. И.П. – стоя спиной к спинке стула. 1 – 4 – перестановка стула с поворотом туловища вперёд, назад (стул ставить на одно и то же место).
40. Ходьба по залу. Стулья поставить в одну линию близко друг к другу. Ходьба, руки за головой, проходя между стульями боком правым и левым. Подвижная игра: «Забег по виражу».
41. Дыхательные упражнения задержкой дыхания на выдохе (Вдох – вдох, выдох – выдох, пауза – пауза).

42. Диафрагмальное дыхание. Подсчёт пульса. Пульс должен восстановиться до исходной величины или же увеличиваться на 1 – 2 удара за 10 сек.

Примерный конспект урока специальной медицинской группы 1 – го года обучения (продолжительность занятия 90 минут)

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<p>I. Вводно-подготовительная часть. Подсчет пульса. Описание упражнения: а) упражнения на подтягивание; б) на дыхание; в) для мышц шеи, плечевого пояса, рук; г) общеразвивающие упражнения на все группы мышц.</p>	<p>25 мин. 25-30 упражнений по 7-9 раз выполнений каждого</p>	<p>Обращать внимание на дыхание, осанку.</p>
<p>II. Основная часть урока Описание упражнений: а) упражнения на гибкость, подвижность уставов; б) упражнения на силу; в) на мышцы живота, брюшного пресса; г) ходьба, бег в сочетании с упражнениями; д) эстафеты, игры.</p>	<p>55 мин. 25 упражнений по 10-12 раз выполнений каждого</p>	<p>Обращать внимание на самочувствие занимающихся, чередовать интенсивные упражнения с дыхательными, и упражнениями на расслабление. Обучать правильному выполнению упражнений.</p>
<p>III. Заключительная часть урока а) медленная ходьба в сочетании с дыханием; б) специальные дыхательные упражнения; в) упражнения на расслабление всех работающих мышц; г) подсчет пульса для</p>	<p>15 мин. По 5-7 упражнений по 7-9 раз выполнений каждого.</p>	<p>Обращать внимание на настроение занимающихся. Довести до полного восстановления дыхания и пульса.</p>

самоконтроля		
--------------	--	--

Примерный план-график поурочного распределения основного содержания занятий в специальной медицинской группе 1 года обучения. Занятия проводятся в холодное время года в спортивном зале, а в тёплое время года на свежем воздухе.

№ п/п	Основные разделы занятий	Разделение содержания по месяцам
		Номер уроков
I	Общеразвивающие упражнения	<p>Примечание: Уроки прогулочного типа лучше проводить а лесу, в зимнее время – на лыжах. Во время занятий постоянно напоминать о дыхании, объяснять некоторые упражнения совместно с показом. В перерывах отдыха между упражнениями давать пояснения о влиянии упражнения на организм и их лечебном действии. На координацию движений упражнения выполняются сначала отдельно, потом все движения слитно. Постоянно обучать правильному выполнению упражнений. В беговых упражнениях использовать принцип постепенности.</p>
	1. Без предметов на месте	
	2. Без предметов в движении	
	3. С палками (одиночные, парные)	
	4. Со скакалками	
	5. С набивными мячами (одиночные, парные)	
	6. С обручами (одиночные, парные)	
	7. С теннисными мячами	
	8. Упражнения на стульях и со стульями	
	9. Упражнения комбинированные (на координацию движений)	
	10. На гимнастических скамейках	
	11. Упражнения у опоры (стена, гимнастическая стенка)	
	12. С эспандерами, с гантелями	
	13. Упражнения в группах, парах, без предметов	
II	Подвижные и спортивные игры	
	1. Эстафеты	
	2. Волейбол, баскетбол	
III	Легко атлетические упражнения	
	1. Ходьба	
	2. Бег	
	3. Бег в чередовании с ходьбой	
IV	Дыхательные упражнения	
V	Самомассаж	
VI	Уроки прогулочного типа с закаливанием организма	

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Колесников Н.В. Анатомия человека / Н.В. Колесников.М.: 1997. - 431с.
2. Лотоненко А.В. Методы развития физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию / А.В. Лотоненко, В.С. Тулупов. Воронеж, 1993г. - 120 с.
3. Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно –оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский.: М.ФиС, 1998. – 89 с.
4. Рубцов А.Г. Группы здоровья / А.Г. Рубцов.: М., ФиС, 1984. – 112 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	1
1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.....	1
2. УПРАЖНЕНИЯ В СПЕЦ.МЕД. ГРУППАХ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.....	2
3. УПРАЖНЕНИЯ В СПЕЦ.МЕД. ГРУППАХ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ.....	6
3.1. Упражнения со стулом и на стуле.....	8
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	13

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей
кафедры физического воспитания и спорта

Составители:

Литвинов Евгений Викторович

Никифорова Любовь Александровна

В авторской редакции

Подписано к изданию 20.09. 2013.

Уч.-изд. л. 1,6.

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет»

394026 Воронеж, Московский просп., 14