

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
Глава 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	10
1.1. Принципы организации работы по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы, его цель и задачи	10
1.2. Основная характеристика специальной медицинской группы	17
1.3. Содержание работы по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы	24
1.4. Периоды занятий по физическому воспитанию в специальной медицинской группе	27
1.5. Гигиенические основы организации физического воспитания	31
Глава 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....	39
2.1. Принципы обучения в специальной медицинской группе.....	39
2.2. Руководство физическим воспитанием.....	40
2.3. Особенности методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальной медицинской группе.....	41
2.4. Дифференцированный подход в специальной медицинской группе	46
2.5. Учебные занятия.....	53
2.6. Упражнения, используемые на занятиях.....	57
2.7. Самостоятельные занятия	60
2.8. Индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия.....	61
2.9. Внеучебные занятия	62
2.10. Рекомендации по оценке физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.....	65
2.11. Критерии комплексной оценки занятий.....	71

Глава 3. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....	74
3.1. Двигательная активность и ее роль в жизнедеятельности человека	74
3.2. Роль двигательной активности в вузе	79
3.3. Физическая работоспособность	82
3.4. Методы повышения физической работоспособности.....	85
3.5. Умственная работоспособность. Утомление и его профилактика	87
3.6. Работоспособность человека в течение дня, суток, недели	95
Глава 4. АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	97
4.1. Понятие адаптивной двигательной рекреации.....	97
4.2. Ведущие функции и принципы адаптивной двигательной рекреации	100
4.3. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации.....	102
Глава 5. СТЕПЕНЬ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА.....	106
5.1. Наиболее частые отклонения в состоянии здоровья детей и подростков.....	107
5.2. Острая и общая заболеваемость и их влияние на организм... ..	108
5.3. Влияние климатогеографических условий на уровень заболеваемости детей	113
5.4. Закономерности рангового деления заболеваний в разных возрастных группах	117
Глава 6. СИМПТОМЫ ПЕРЕГРУЗКИ.....	120
6.1. Ранние признаки утомления	120
6.2. Объективные и субъективные признаки утомления.....	124
6.3. Внешние признаки утомления	126
6.4. Признаки утомления и переутомления.....	127
6.5. Признаки физического утомления.....	130
6.6. Признаки утомления у детей.....	132

6.7. Признаки различных фаз утомления.....	136
6.8. Признаки различной степени утомления	137
Глава 7. САМОКОНТРОЛЬ.....	141
7.1. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания	143
7.2. Самоконтроль в процессе физического воспитания и занятий спортом.....	146
7.3. Объективные показатели	147
7.4. Субъективные данные.....	149
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	155
Список литературы	157
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	161