

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ
И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ,
ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ
ЗАНЯТИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

**Учебно-методическое пособие
для студентов 1–4 курсов лечебного
и медико-диагностического факультетов
медицинских вузов**

**Гомель
ГомГМУ
2018**

УДК 796.01:378-057.875(072)

ББК 75.1:74.58я73

О-64

Авторы:

Г. В. Новик, О. П. Азимок, С. А. Ломако, З. Г. Минковская

Рецензенты:

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики физической культуры
Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины

В. В. Старченко;

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
Гомельского государственного технического университета имени П. О. Сухого

С. Л. Володкович

**Организация занятий и формы контроля по дисциплине
«Физическая культура» для студентов, освобожденных от
практических занятий по состоянию здоровья: учеб.-метод. по-
сobie для студентов 1–4 курсов лечебного и медико-диагности-
ческого факультетов медицинских вузов / Г. В. Новик [и др.]. —
Гомель: ГомГМУ, 2018. — 60 с.**

ISBN 978-985-588-044-9

Учебно-методическое пособие содержит перечень заданий, рефератов, тестов и требований, необходимых для аттестации студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре.

Предназначено для студентов 1–4 курсов лечебного и медико-диагности-ческого факультетов медицинских вузов.

Утверждено и рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» 27 декабря 2017 г., протокол № 9.

УДК 796.01:378-057.875(072)

ББК 75.1:74.58я73

ISBN 978-985-588-044-9

© Учреждение образования
«Гомельский государственный
медицинский университет», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
ГЛАВА 1. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура»...	5
ГЛАВА 2. План работы и задания для студентов 1-го курса	7
ГЛАВА 3. План работы и задания для студентов 2-го курса	17
ГЛАВА 4. План работы и задания для студентов 3-го курса	26
ГЛАВА 5. План работы и задания для студентов 4-го курса	35
ГЛАВА 6. Общие требования к оформлению реферативной работы	43
Литература	49
Приложение А	52
Приложение Б	53
Приложение В.....	58
Приложение Г	59

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура представляет собой сферу социальной деятельности, которая направлена на формирование, укрепление и сохранение здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Она является частью культуры, представляет собой систему ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека. Физическая культура способствует формированию здорового образа жизни, потребности в физическом и нравственном совершенствовании, социальной адаптации людей путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития, содействует профилактике заболеваний.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, физическое воспитание в Республике Беларусь является дисциплиной социально-гуманитарного образовательного цикла. В концепции модернизации образования для достижения качества подготовки специалиста данная дисциплина обеспечивает профессионально-прикладную физическую подготовку, формирование профессиональных знаний, умений, навыков в области физкультурно-оздоровительной деятельности; развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, формирование духовной и физической культуры личности как основы здорового образа жизни; теоретическую и методическую подготовку для овладения методами оценки физической подготовленности и физического здоровья, самоконтроль в физическом самосовершенствовании при регулярном воздействии физической нагрузки на организм человека.

Основными показателями уровня физической культуры в обществе являются здоровье, физическое развитие населения, степень использования средств физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура»

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели образовательный процесс должен решать определенные воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимание и принятие студентами социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;

- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психологического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

1.2. Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием

Предметом изучения учебной дисциплины «Физическая культура» являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения жизненных и профессиональных целей.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Требования к освоению учебной дисциплины

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» студенты должны:

Знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

Уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

1.3. Общее количество часов и количество занятий, отведенных на изучение учебной дисциплины

Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени в дневной форме является обязательным в течение всего периода теоретического обучения. Осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с учебно-программной документацией, соответствующей образовательной программе в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю.

Объем часов, и количество занятий по дисциплине определяется образовательным стандартом высшего образования и типовым учебным планом по конкретной специальности учреждения высшего образования и зависит от общего количества учебных недель на каждом курсе (таблицы 1, 2).

Таблица 1 — Общее количество часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» на лечебном факультете

ЛФ	Общее количество часов	Практические занятия	Методические занятия	СУРС	Форма аттестации
1 курс	152	144	8	25	Зачтено
2 курс	152	144	8	25	Зачтено
3 курс	140	132	8	31	Зачтено
4 курс	140	132	8	49	Зачтено

Таблица 2 — Общее количество часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» на медико-диагностическом факультете

ДФ	Общее количество часов	Практические занятия	Методические занятия	СУРС	Форма аттестации
1 курс	152	144	8	25	Зачтено
2 курс	148	140	8	25	Зачтено
3 курс	140	132	8	31	Зачтено
4 курс	144	136	8	47,5	Зачтено

ГЛАВА 2. ПЛАН РАБОТЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), сдают зачет на кафедре физической культуры на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- Оценки теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательному теоретическому разделу по дисциплине «Физическая культура».
- Оценка самостоятельного усвоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений.
- Написания рефератов по темам, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания.
- Умение проводить функциональные пробы, оценивать физическое здоровье студентов и осуществлять самоконтроль.
- Выполнение тестов.
- Включение студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

2.1. Выполняется реферативная работа по заболеванию студента (диагноз и краткая характеристика заболевания; влияние заболевания на умственную и физическую работоспособность; медицинские противопоказания к занятиям физическими упражнениями при данном заболевании; лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании; особенности режима дня, питания при данном заболевании и т. д.)

Цель реферативной работы — сформировать четкое представление о сущности, генезе и факторах, обуславливающих возникновение и течение заболевания, раскрытие роли средств лечебной физической культуры в профилактике заболевания и предупреждение рецидивов.

2.2. Выполнение реферативных работ. Тема определяется курирующим преподавателем (I и II семестр).

Цель работы — углубленное изучение вопросов, связанных с организацией здорового образа жизни. Сбор материала, для формирования знаний и их использование в профессионально-прикладной деятельности.

2.3. Обязательное посещение теоретических (методических) занятий (изучение материала, выполнение заданий для самостоятельной работы студентом на занятии).

Посещение практических занятий по желанию студентов, для поддержания физической работоспособности, физического здоровья, выполнение посильных физических упражнений.

2.4. Выполнение тестов (II семестр).

Цель работы — оценить теоретические знания студентов 1-го курса.

Темы рефератов для студентов 1-го курса

I семестр

1. Основные термины и понятия физической культуры.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования студентов медицинского вуза.
3. Физическая культура как часть культуры личности студента.
4. Организация и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» в медицинском вузе.
5. Основные понятия и краткая история развития ЛФК.
6. Лечебная физическая культура — научная дисциплина.
7. Клинико-физиологические обоснования лечебного применения физических упражнений.
8. Механизмы тонизирующего действия физических упражнений.
9. Механизмы трофического действия физических упражнений.
10. Механизмы нормализации патологически измененных функций и целостной деятельности организма.
11. Общие показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
12. Характеристика физических упражнений, применяемых при лечении различных заболеваний.
13. Определение понятия «физические упражнения». Сущность понятия «общеразвивающие упражнения».
14. Идеомоторные физические упражнения. Применение их в ЛФК.
15. Классификация гимнастических упражнений по характеристикам.
16. Дыхательные упражнения. Применение их в ЛФК.
17. Статические и динамические дыхательные упражнения. Применение их в ЛФК.
18. Диафрагмальное дыхание. Применение его в ЛФК.
19. Звуковая гимнастика. Ее разновидности. Применение в ЛФК.

20. Дренажные дыхательные упражнения. Применение их в ЛФК.
21. Дыхательная гимнастика, разработанная К.П. Бутейко. Применение в ЛФК.
22. Дыхательная гимнастика, разработанная В. Ф. Фроловым. Применение в ЛФК.
23. Дыхательная гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой. Применение в ЛФК.
24. Дыхательная гимнастика йогов, китайская дыхательная гимнастика.
25. Корректирующие упражнения. Применение их в ЛФК.

II семестр

1. Дозированная ходьба. Применение в ЛФК.
2. Терренкур. Применение в ЛФК.
3. Физиологическая классификация общеразвивающих упражнений.
4. Факторы окружающей среды, влияние их на организм человека.
5. Распределение студентов по учебным отделениям (группы «А», «Б», «В»):
 - Группа «А»: заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной системы. Хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопия.
 - Группа «Б»: заболевания органов брюшной полости и малого таза, нарушения жирового, водно-солевого обмена, заболевания почек.
 - Группа «В»: нарушения опорно-двигательного аппарата, снижение двигательной функции.
6. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Правила составления. Дозирование нагрузки.
7. Гимнастическая терминология при составлении комплекса УГ. Запись ОРУ.
8. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики с использованием исходного положения — лежа, сидя, стоя.
9. Формы лечебной физической культуры.
10. Построение частных методик в ЛФК.
11. Методы, используемые в ЛФК.
12. Физические упражнения в воде. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений в воде.
13. Характеристика «малых форм» физической культуры, используемых в режиме учебного дня студентов.
14. Методика выполнения простейших приемов массажа и самомассажа.
15. Применение подвижных игр в ЛФК.
16. Характеристика психофизической тренировки.
17. Механотерапия. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений с использованием тренажерного оборудования.

18. Трудотерапия.
19. Самоконтроль. Объективные и субъективные показатели при выполнении физических упражнений.
20. Умственные нагрузки и их влияние на организм студента в период экзаменационной сессии.
21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
22. Активный отдых как средство укрепления здоровья и сохранения работоспособности.
23. Использование элементов спортивных игр в реабилитации.

Контрольные тесты для студентов 1-го курса

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько) или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу 3 в конце теста.

1. Физическая культура — это ...

Варианты ответа:

- а) часть общей культуры;
- б) система ценностей и норм;
- в) вид деятельности человека;
- г) результат деятельности.

2. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения. Укажите, как называются эти отделения:

Варианты ответа:

- а) основное, подготовительное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

3. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

Варианты ответа:

- а) факультативные занятия;
- б) физические упражнения в режиме учебного дня;
- в) учебные занятия;
- г) занятия в группах общефизической подготовки и спортивных секциях.

4. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

Варианты ответа:

- а) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- б) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;

в) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармоничного развития трудящихся;

г) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

5. Физическое образование — это ...

Варианты ответа:

- а) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков;
- б) процесс развития физических качеств;
- в) процесс формирования морально-волевых качеств личности и черт характера;
- г) процесс формирования знаний.

6. Физическое упражнение — это ...

Варианты ответа:

- а) двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания;
- б) движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной амплитудой и скоростью, с максимальным и умеренным мышечным напряжением;
- в) специальные способы направленного использования внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных, чувственных представлений для воздействия на свое психическое состояние;
- г) виды двигательных действий, направленных на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

7. Физические упражнения оказывают:

Варианты ответа:

- а) расслабляющее действие;
- б) стимулирующее действие;
- в) дренажное действие;
- г) корригирующее действие;
- д) все верно.

8. Упражнения, выполняемые мысленно, называются:

Варианты ответа:

- а) идеомоторными;
- б) изометрическими;
- в) рефлекторными;
- г) пассивными;
- д) симметричными.

9. Корректирующие упражнения — это ...

Варианты ответа:

- а) упражнения, направленные на оздоровление и укрепление всего организма;
- б) упражнения, направленные на укрепление ослабленных и растянутых мышц, расслабление контрагированных мышц, т. е. восстановление нормальной мышечной изотонии;
- в) мысленное воспроизведение движения;
- г) упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения.

10. Действие корректирующих упражнений:

Варианты ответа:

- а) устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата;
- б) укрепляют мышечный корсет;
- в) увеличивают объем движений;
- г) улучшает отхождение мокроты;
- д) улучшает настроение.

11. Корректирующие упражнения используются:

Варианты ответа:

- а) для симметричного укрепления мышц;
- б) для расслабления мышц;
- в) для улучшения отхождения мокроты;
- г) для улучшения настроения;
- д) для увеличения амплитуды движения.

12. Звуковые упражнения оказывают:

Варианты ответа:

- а) дренажное действие;
- б) корректирующее действие;
- в) расслабляющее действие;
- г) стимулирующее действие;
- д) рефлекторное действие,

13. Ходьба закрытыми глазами является упражнением:

Варианты ответа:

- а) на равновесие и координацию;
- б) корректирующим;
- в) дренажным;
- г) изометрическим;
- д) идеомоторным.

14. Динамические упражнения по степени активности делятся на:

Варианты ответа:

- а) статические и динамические;
- б) диафрагмальные и дренажные;
- в) идеомоторные и симметричные;
- г) гимнастические и спортивные;
- д) активные и пассивные.

15. Пассивными называют упражнения:

Варианты ответа:

- а) выполняемые с незначительным усилием;
- б) с помощью инструктора;
- в) мысленные или усилием воли;
- г) на велотренажере;
- д) с предметами.

16. К дыхательным упражнениям относятся:

Варианты ответа:

- а) корригирующие;
- б) деторсионные;
- в) симметричные;
- г) звуковые;
- д) идеомоторные.

17. При проведении занятий по физическому воспитанию, студенты по состоянию здоровья, отнесенные к специально медицинскому отделению, распределяются по нозологическим формам — это ...

Варианты ответа:

- а) урочная форма;
- б) группа «А», группа «Б», группа «В»;
- в) внеурочные формы занятий;
- г) самостоятельные и индивидуальные формы.

18. К нозологической группе «А» относятся заболевания:

Варианты ответа:

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) опорно-двигательного аппарата;
- г) сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной системы; хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопия.

19. К нозологической группе «Б» относятся заболевания:

Варианты ответа:

- а) заболевания опорно-двигательного аппарата;
- б) заболевания органов брюшной полости и малого таза, нарушения жирового, водно-солевого обмена, заболевания почек;
- в) заболевания дыхательной системы; хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопия;
- г) заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной системы; хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопия.

20. К нозологической группе «В» относятся заболевания:

Варианты ответа:

- а) нарушения функции эндокринной и нервной системы; хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопия;
- б) заболевания органов брюшной полости и малого таза, нарушения жирового, водно-солевого обмена, заболевания почек;
- в) нарушения опорно-двигательного аппарата, снижение двигательной функции;
- г) заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

21. Гимнастическая терминология — это ...

Варианты ответа:

- а) система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также система правил образования и применения условных сокращений и форм записи упражнений;
- б) количественное отображение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- в) термины, используемые специалистами в области физической культуры и спорта, при проведении учебных занятий.

22. «Малые» формы физической культуры, используемые в режиме учебного дня студентов — это ...

Варианты ответа:

- а) утренняя гимнастика;
- б) учебно-тренировочное занятие;
- в) учебное занятие;
- г) утренняя гимнастика; физкультминутка, физкультурная пауза.

23. Лечебная физическая культура (ЛФК) — это ...

Варианты ответа:

- а) метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса;

- б) комплекс упражнений, используемый для профилактики заболеваний;
- в) систематическое применение физических упражнений в режиме дня.

24. Укажите средства, применяемые в ЛФК с использованием факторов природы:

Варианты ответа:

- а) лечебные ванны;
- б) воздушные ванны;
- в) антропометрия;
- г) динамометрия;
- д) гониометрия.

25. Каковы средства ЛФК?

Варианты ответа:

- а) физические упражнения;
- б) подвижные игры;
- в) закаливающие процедуры;
- г) занятия на велотренажере;
- д) плавание.

26. К средствам ЛФК относятся:

Варианты ответа:

- а) бег;
- б) занятия спортом;
- в) плавание;
- г) физические упражнения и массаж;
- д) сеансы релаксации.

27. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?

Варианты ответа:

- а) физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы;
- б) физические упражнения повышают мышечный тонус;
- в) физические упражнения оказывают универсальное действие;
- г) психологический;
- д) расслабляющий.

28. Медицинский массаж относится:

Варианты ответа:

- а) к физиотерапевтическому лечению;
- б) к мануальной терапии;
- в) к средствам лечебной физкультуры;
- г) к формам лечебной физкультуры;
- д) к терренкуру.

29. «Ближний» туризм является:

Варианты ответа:

- а) средством ЛФК;
- б) формой ЛФК;
- в) методом ЛФК;
- г) основным упражнением;
- д) основным двигательным режимом.

30. Самоконтроль — это ...

- а) комплекс мер, позволяющих контролировать физическую нагрузку;
- б) субъективные и объективные показатели физического здоровья, используемые в физическом воспитании;
- в) одна из форм наблюдения за состоянием здоровья с использованием субъективных и объективных показателей.

31. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:

Варианты ответа:

- а) потливость;
- б) подъем АД;
- в) изменение координации движения;
- г) замедленность движений;
- д) потливость, изменение координации движения, замедленность движений.

32. Что понимается под закаливанием?

Варианты ответа:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

Таблица 3 — Ответы к тестовым заданиям

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№ ответа																
№ вопроса	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
№ ответа																

Правильные ответы на тест приведены в приложении А.

ГЛАВА 3. ПЛАН РАБОТЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА

3.1. Выполнение реферативных работ. Тема определяется курирующим преподавателем (I и II семестр).

Цель реферативной работы — углубленное изучение вопросов связанных с физическим здоровьем, развитием, физическими качествами, особенностями ЛФК при заболеваниях сердечной и дыхательной систем, составление комплексов упражнений по темам.

3.2. Обязательное посещение теоретических (методических) занятий (изучение материала, выполнение заданий для самостоятельной работы студентом на занятии).

Посещение практических занятий по желанию студентов для поддержания физической работоспособности, физического здоровья, выполнение посильных физических упражнений.

3.3. Выполнение тестов (II семестр).

Цель работы — оценить теоретические знания студентов 2-го курса с использованием тестов.

Темы рефератов для студентов 2-го курса

I семестр

1. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) студента.
2. Основные требования к организации ЗОЖ.
3. Влияние окружающей среды на здоровье.
4. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
6. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ.
8. Режим труда и отдыха.
9. Организация сна.
10. Организация режима питания.
11. Организация двигательной активности.
12. Личная гигиена и закаливание.
13. Профилактика вредных привычек.
14. Культура межличностных отношений.
15. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
16. Особенности ЛФК при врожденном пороке сердца.
17. Особенности ЛФК при миокардиодистрофии.
18. Особенности ЛФК при гипертонической болезни.
19. Особенности ЛФК при гипотонической болезни.
20. Особенности ЛФК при ишемической болезни сердца.

21. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.
22. Особенности ЛФК при хронических заболеваниях легких.
23. Особенности ЛФК при пневмонии.
24. Особенности ЛФК при бронхиальной астме.
25. Особенности ЛФК при хроническом бронхите.

II семестр

1. Психофизическая регуляция организма.
2. Определение понятия «физическое развитие». Методика проведения антропометрических измерений, метод индексов.
3. Классификация функциональных проб и их использование для определения физической работоспособности.
4. Определение понятий «кислородный запрос», «максимальное потребление кислорода».
5. Методика определения МПК.
6. Определение понятия «гипоксия». Сущность понятия «двигательная гипоксия».
7. Определение понятия физического качества «сила». Методы ее развития и измерения. Контрольные тесты, определяющие силу мышц рук, живота, ног.
8. Определения понятия физического качества «выносливость». Методы контроля при развитии выносливости. Методика проведения теста Купера.
9. Определение понятия физического качества «гибкость». Физические упражнения, используемые для развития гибкости.
10. Определение понятия физических качеств «быстрота» и «ловкость». Методы и средства для развития быстроты и координационных способностей. Методы контроля для развития быстроты и ловкости.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
13. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
14. Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления.
15. Влияние средств физической культуры на повышение работоспособности и профилактику утомляемости.
16. Особенности ЛФК при варикозном расширении вен.
17. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
18. Особенности ЛФК при миопии.
19. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
20. Особенности ЛФК при неврозе.
21. Особенности ЛФК при неврите.
22. ЛФК при нарушении функции эндокринной системы.
23. Особенности ЛФК при сахарном диабете.
24. ЛФК при хроническом синусите.
25. ЛФК при воспалении среднего уха.

Контрольные тесты для студентов 2-го курса

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу 4 в конце теста.

1. Дополните предложение. Здоровый образ жизни — это ...

Варианты ответа:

- а) способ существования разумных существ;
- б) государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
- в) концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек;
- г) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий.

2. Какие существуют показатели, характеризующие уровень здоровья человека:

Варианты ответа:

- а) физические, социальные, анатомические, духовные, химические, гигиенические, психофизиологические, личностные;
- б) генетические, биохимические, метаболические, морфологические, функциональные, психологические, социально-духовные, клинические;
- в) физиологические, эмоциональные, социальные, спортивные, химические, физические, гигиенические, психические;
- г) психоэмоциональные, наследственные, духовные, соматические, биологические, личностные, физические, социальные.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

Варианты ответа:

- а) плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание;
- б) активный отдых, закаливание, раздельное питание, гигиена труда, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений, двигательный режим, гигиена тела;
- в) двигательный режим, закаливание организма, активный отдых, гигиена труда и отдыха, личная и общественная гигиена, плодотворный труд, вегетарианское питание;
- г) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; закаливание организма, искоренение вредных привычек.

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственность; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни:

Варианты ответа:

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

5. Под физическим развитием понимается:

Варианты ответа:

- а) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс возрастного изменения морфофункциональных признаков организма, обусловленный наследственными факторами и условиями внешней среды;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

6. Какие средства физической культуры включены в функциональную пробу Мартинэ?

Варианты ответа:

- а) бег на месте в течение 3 минут;
- б) 20 приседаний за 30 секунд с подниманием рук вперед;
- в) физическая нагрузка на велотренажере;
- г) задержка дыхания;
- д) измерение артериального давления.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

Варианты ответа:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений;
- в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений;
- г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

8. Специальные упражнения, применяемые для увеличения мышечного тонуса — это ...

Варианты ответа:

- а) упражнения с отягощением;
- б) упражнения на координацию;

- в) идеомоторные упражнения;
- г) упражнения на расслабление;
- д) дыхательные упражнения.

9. Под быстротой как физическим качеством понимается:

Варианты ответа:

- а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность быстро набирать скорость;
- г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

10. Лучшие условия для развития физического качества «быстрота реакции» создаются при использовании:

Варианты ответа:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) челночного бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метаний.

11. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

Варианты ответа:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой;
- в) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г) эластичность мышц и связок.

12. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

Варианты ответа:

- а) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

13. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для укрепления мышц живота:

Варианты ответа:

- а) стоя;
- б) сидя;

- в) лежа на спине;
- г) лежа на животе;
- д) с предметами.

14. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для укрепления мышц спины:

Варианты ответа:

- а) сидя;
- б) стоя;
- в) лежа на спине;
- г) лежа на животе;
- д) упор стоя на коленях.

15. Метание относится к упражнениям:

Варианты ответа:

- а) гимнастическим;
- б) спортивно-прикладным;
- в) игровым;
- г) корригирующим;
- д) дыхательным.

16. Какова характерная особенность метода ЛФК?

Варианты ответа:

- а) использование лечебного массажа;
- б) использование специальных исходных положений;
- в) использование физических упражнений;
- г) использование иглорефлексотерапии;
- д) использование физиотерапевтического лечения.

17. Какие функциональные тесты относятся к специальным?

Варианты ответа:

- а) субмаксимальный нагрузочный тест РWC 150–170;
- б) ортостатическая и клиноортостатическая пробы;
- в) подсчет пульса и изменение АД в динамике;
- г) холодовая проба;
- д) проба Мартинэ.

18. Занятия лечебной физкультурой противопоказаны:

Варианты ответа:

- а) при инфаркте миокарда;
- б) при гипертонической болезни;
- в) в бессознательном состоянии;
- г) при инсульте;
- д) при неврите лицевого нерва.

19. Каковы особенности методики ЛФК после операции при варикозном расширении вен нижних конечностей?

Варианты ответа:

- а) приподнятый ножной конец кровати;
- б) давящие повязки на ногах;
- в) выполнение физических упражнений в исходном положении стоя;
- г) использование исходного положения сидя;
- д) упражнения с предметами.

20. Что является противопоказанием к назначению разных форм ЛФК при гипертонической болезни?

Варианты ответа:

- а) гипертонический криз;
- б) единичные экстрасистолы;
- в) АД 180/100 мм рт. ст.;
- г) АД 105/75 мм рт. ст.;
- д) плохое настроение.

21. Что относится к специальным физическим упражнениям при гипотонической болезни?

Варианты ответа:

- а) упражнения со статическим и динамическим усилием;
- б) дыхательные упражнения статического и динамического характера;
- в) упражнения на дистальные отделы конечностей;
- г) упражнения на расслабление;
- д) упражнения с предметом.

22. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при острой пневмонии?

Варианты ответа:

- а) кашель с мокротой;
- б) субфебрильная температура;
- в) тахикардия (пульс свыше 100 уд. в минуту);
- г) потливость;
- д) плохой сон.

23. Задачи ЛФК в период постельного режима при острой пневмонии:

Варианты ответа:

- а) профилактика ателектазов;
- б) рассасывание экссудата;
- в) уменьшение дыхательной недостаточности;
- г) уменьшение кашля;
- д) нормализация ЧСС.

24. Какие физические упражнения являются специальными в период свободного режима при острой пневмонии?

Варианты ответа:

- а) упражнения в расслаблении;
- б) динамические дыхательные упражнения;
- в) статические дыхательные упражнения;
- г) идеомоторные упражнения;
- д) симметричные упражнения.

25. Использование какого исходного положения рекомендуется при появлении предвестников приступа бронхиальной астмы?

Варианты ответа:

- а) исходное положение лежа на животе;
- б) исходное положение сидя, положив руки на стол;
- в) исходное положение основная стойка;
- г) исходное положение на боку;
- д) исходное положение на четвереньках.

26. Какие дыхательные упражнения способствуют растяжению спаек при экссудативном плеврите?

Варианты ответа:

- а) динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на больной стороне;
- б) динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на здоровой стороне;
- в) звуковая дыхательная гимнастика;
- г) изометрические упражнения;
- д) упражнения на расслабление.

27. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при сахарном диабете?

Варианты ответа:

- а) жажда и полиурия;
- б) чувство слабости;
- в) наличие в моче ацетона;
- г) сахар в крови более 5,5 г/л;
- д) сопутствующее ожирение.

28. Использование каких терапевтических методик ЛФК наиболее приемлемы в клинике нервных болезней?

Варианты ответа:

- а) дыхательная гимнастика;
- б) специальная лечебная гимнастика;

- в) малоподвижные игры;
- г) терренкур;
- д) мануальная терапия.

29. Каковы особенности методики ЛФК в клинике нервных болезней?

Варианты ответа:

- а) использование в основном пассивных упражнений;
- б) лечение движением при нарушении функции движения;
- в) применение ЛФК после стабилизации общего состояния больного;
- г) упражнения с предметами;
- д) дыхательные упражнения.

30. Каковы особенности методики ЛФК при невритах?

Варианты ответа:

- а) применение упражнений с отягощением;
- б) применение облегченных исходных положений;
- в) применение в основном дыхательных упражнений;
- г) применение исходного положения сидя;
- д) применение упражнений с гантелями.

31. Дыхательные упражнения являются общеукрепляющими:

Варианты ответа:

- а) для больных с бронхиальной астмой;
- б) для больных с острой пневмонией;
- в) для больных с переломом луча в типичном месте;
- г) для больных с острым бронхитом;
- д) для больных с ОРЗ.

32. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:

Варианты ответа:

- а) профилактика пневмонии;
- б) предупреждение образования спаек;
- в) улучшение настроения;
- г) увеличение ЧСС;
- д) увеличение ЖЕЛ.

Таблица 4 — Ответы к тестовым заданиям

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№ ответа																
№ вопроса	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
№ ответа																

Правильные ответы на тест приведены в приложении А.

ГЛАВА 4. ПЛАН РАБОТЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА

4.1 Выполнение реферативных работ. Тема определяется курирующим преподавателем (I и II семестр).

Цель работы — углубленное изучение вопросов, связанных с лечебной физкультурой в клинике внутренних болезней, подбор средств и методов физической культуры, составление комплексов упражнений, используемых при проведении ЛФК.

4.2. Обязательное посещение теоретических (методических) занятий (изучение материала, выполнение заданий для самостоятельной работы студентом на занятии).

Посещение практических занятий по желанию студентов для поддержания физической работоспособности, физического здоровья, выполнение посильных физических упражнений.

4.3 Выполнение тестов (II семестр).

Цель работы — оценить теоретические знания студентов 3-го курса с использованием тестов.

Темы рефератов для студентов 3-го курса

I семестр

1. Лечебная физкультура (ЛФК) после операции на органах брюшной полости.
2. Гастрит. Виды гастрита. ЛФК при гастрите с нормальной и повышенной кислотностью.
3. ЛФК при дискинезии желчных путей.
4. ЛФК при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
5. Особенности ЛФК при грыже пищевого отверстия диафрагмы.
6. Холецистит. Хронический холецистит. ЛФК при хроническом холецистите в стадии ремиссии.
7. ЛФК при гастрите с пониженной кислотностью.
8. Особенности ЛФК при колитах. Колит.
9. ЛФК при атоническом колите.
10. Особенности ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей (гипотоническая форма).
11. Особенности ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей (гипертоническая форма).
12. Характеристика воспалительных заболеваний женских половых органов. ЛФК при воспалительных заболеваниях женских половых органов.
13. Особенности ЛФК при аномальном положении женских половых органов.
14. ЛФК при ретродевиации матки.
15. ЛФК при опущении матки и влагалища.

16. Особенности ЛФК в терапии недержания мочи при напряжении у женщин.
17. ЛФК при аменорее.
18. Характеристика функционального недержания мочи.
19. ЛФК при болезненных менструациях.
20. Киста яичников. Занятия ЛФК при кисте яичников.
21. Эндометриоз. Лечебная физкультура и питание при хроническом эндометриозе.
22. ЛФК по методу Кегеля.
23. Сахарный диабет. Показания к ЛФК.
24. Ожирение. Степени ожирения.
25. ЛФК при ожирении III–IV степени.

II семестр

1. Особенности ЛФК при ожирении I–II степени.
2. Избыточный вес. Дозированная ходьба при избыточном весе.
3. Особенности ЛФК при подагре.
4. ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях желез внутренней секреции.
5. Особенности ЛФК при алиментарной дистрофии.
6. Цинга. ЛФК при цинге.
7. Анорексия. Особенности ЛФК при анорексии.
8. Нарушение водно-солевого обмена и его профилактика. ЛФК при нарушении водно-солевого обмена.
9. ЛФК при заболеваниях почек.
10. ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях почечных лоханок (пиелонефрит).
11. ЛФК при воспалительном заболевании мочевого пузыря и предстательной железы.
12. Мочекаменная болезнь. ЛФК при мочекаменной болезни.
13. Комплекс утренней гимнастики при заболеваниях мочеполовой системы.
14. Простатит. Комплекс упражнений при простатите в период стойкой ремиссии.
15. ЛФК при заболевании мочевого пузыря.
16. ЛФК при заболевании предстательной железы.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
18. Влияние физической культуры на работоспособность в умственном труде.
19. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии, роль физической культуры.
20. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности студентов.

21. Роль физической культуры в профессии врача.
22. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов.
23. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
24. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
25. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.

Контрольные тесты для студентов 3-го курса

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько) или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу 5 в конце теста.

1. Какова норма площади на одного занимающегося больного в ЛФК?

Варианты ответа:

- а) 1 кв. м.;
- б) 4 кв. м.;
- в) 8 кв. м.;
- г) 3 кв. м.;
- д) 5 кв. м.

2. Какова характерная особенность метода лечебной физкультуры?

Варианты ответа:

- а) использование лечебного массажа;
- б) использование специальных исходных положений;
- в) использование физических упражнений;
- г) использование иглорефлексотерапии;
- д) использование физиотерапевтического лечения.

3. Какие функциональные тесты используются в лечебной физкультуре?

Варианты ответа:

- а) антропометрия;
- б) гониометрия;
- в) соматоскопия;
- г) спирография;
- д) плантография.

4. Каковы средства лечебной физической культуры?

Варианты ответа:

- а) физические упражнения;
- б) подвижные игры;

- в) закаливающие процедуры;
- г) занятия на велотренажере;
- д) плавание.

5. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?

Варианты ответа:

- а) физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексy;
- б) физические упражнения повышают физический тонус;
- в) физические упражнения оказывают универсальное действие;
- г) психологический;
- д) расслабляющий.

6. Что относится к формам лечебной физической культуры?

Варианты ответа:

- а) занятия дыхательной гимнастикой;
- б) контрастное закаливание;
- в) механотерапия;
- г) массаж;
- д) мануальная терапия.

7. С помощью каких методов определяется эффективность занятия ЛФК?

Варианты ответа:

- а) изменение частоты пульса;
- б) антропометрия;
- в) тесты со стандартной физической нагрузкой;
- г) ортостатическая проба;
- д) хорошее настроение.

8. В пожилом старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, является:

Варианты ответа:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

9. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки?

Варианты ответа:

- а) «дегтярный» стул;
- б) наличие «ниши» на рентгенограмме;

- в) боли, зависящие от приема пищи;
- г) плохой аппетит;
- д) запоры.

10. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при ожирении?

Варианты ответа:

- а) наличие одышки при физической нагрузке;
- б) обострение сопровождающего калькулезного холецистита;
- в) алиментарное ожирение 3 степени;
- г) вес 95 кг;
- д) ЧСС 90 уд/мин.

11. Каковы особенности ЛФК при ожирении?

Варианты ответа:

- а) назначение общего массажа;
- б) применение механотерапии;
- в) общая физическая нагрузка должна быть субмаксимальной и индивидуальной;
- г) занятия на тренажерах;
- д) контроль веса.

12. Каковы основные пути борьбы с ожирением?

Варианты ответа:

- а) баня с интенсивным общим массажем;
- б) физическая активность и рациональная диета;
- в) длительные курсы голодания;
- г) занятия бегом;
- д) посещение тренажерного зала.

13. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при сахарном диабете?

Варианты ответа:

- а) жажда и полиурия;
- б) чувство слабости;
- в) наличие в моче ацетона;
- г) сахар в крови более 5 г/л;
- д) сопутствующее ожирение.

14. Какие задачи ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов?

Варианты ответа:

- а) восстановление детородной функции;
- б) нормализация гормональной функции;
- в) ликвидация остаточных явлений воспалительного процесса в малом тазу;

- г) улучшение фигуры;
- д) нормализация веса.

15. Какие моменты следует исключить в занятиях лечебной гимнастики при недержании мочи у женщин?

Варианты ответа:

- а) дозированные статические напряжения мышц;
- б) наклоны вперед;
- в) исходное положение коленно-локтевое;
- г) изометрические упражнения;
- д) упражнения с предметами.

16. Основным корригирующим положением при ретрофлексии матки является:

Варианты ответа:

- а) с приподнятой головой;
- б) сидя;
- в) лежа на спине;
- г) лежа на боку;
- д) коленно-кистевое.

17. Противопоказанием к назначению ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов является:

Варианты ответа:

- а) обострение процесса;
- б) слабость мышц тазового дна;
- в) остаточные явления воспалительного процесса;
- г) детренированность;
- д) снижение трудоспособности.

18. Медицинская реабилитация — это ...

Варианты ответа:

- а) восстановление здоровья;
- б) восстановление трудоспособности;
- в) восстановление прав;
- г) улучшение тонуса мышц;
- д) улучшение АД.

19. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для укрепления мышц живота:

Варианты ответа:

- а) стоя;
- б) сидя;

- в) лежа на спине;
- г) лежа на животе;
- д) с предметами.

20. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:

Варианты ответа:

- а) потливость;
- б) подъем АД;
- в) изменение координации движения;
- г) замедленность движений;
- д) потливость, изменение координации движений, замедленность движения.

21. При грыже пищеводного отверстия противопоказано:

Варианты ответа:

- а) прыжки;
- б) наклоны туловища вперед;
- в) приседания;
- г) повороты туловища вправо, влево;
- д) повороты головы.

22. Что способствует очищению желчного пузыря?

Варианты ответа:

- а) статические дыхательные упражнения;
- б) динамические дыхательные упражнения;
- в) диафрагмальное дыхание;
- г) упражнения на расслабление;
- д) исходное положение сидя.

23. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при операциях на брюшной полости?

- а) предоперационный период;
- б) ранний послеоперационный период;
- в) наличие осумкованного гнойника;
- г) наличие кашля;
- д) запоры.

24. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: а) дозированная ходьба; б) бег с максимальной скоростью; в) прогулки на лыжах; г) езда на велосипеде; д) силовые упражнения с задержкой дыхания; е) плавание. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте:

Варианты ответа:

- а) а, б, д;
- б) б, д, е;

- в) а, в, г, е;
- г) а, б, в, г, д, е.

25. Процедура лечебной гимнастики имеет следующие разделы:

Варианты ответа:

- а) щадящие;
- б) вводный, основной;
- в) вводный, заключительный;
- г) подготовительный;
- д) вводный, основной, заключительный.

26. Лечебная гимнастика противопоказана:

Варианты ответа:

- а) при плохом настроении;
- б) при кровотечении;
- в) при нарушении сна;
- г) при запорах;
- д) при бронхиальной астме.

27. На занятиях ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей оптимальным является исходное положение:

Варианты ответа:

- а) лежа на левом боку;
- б) стоя;
- в) сидя;
- г) лежа на спине;
- д) лежа, с приподнятой головой.

28. Что используется инструктором ЛФК при составлении пульсовой кривой физической нагрузки?

Варианты ответа:

- а) уровень АД;
- б) ЧСС;
- в) частота дыхания;
- г) вес, рост;
- д) температура тела.

29. Медленный темп упражнений при занятиях лечебной физкультурой рекомендуется:

Варианты ответа:

- а) при гипертонической болезни;
- б) при гипотонической болезни;
- в) при атаническом колите;

- г) при колькулезном холицистите;
- д) при дискинезии желчевыводящих путей по гипомоторному типу.

30. Оптимальным исходным положением при занятиях лечебной гимнастикой при холецистите является:

Варианты ответа:

- а) сидя;
- б) стоя;
- в) лежа на животе;
- г) коленно-локтевое;
- д) любое.

31. Упражнения, тренирующие мышечную силу:

Варианты ответа:

- а) пассивные;
- б) дыхательные;
- в) облегчающие;
- г) на мелкие мышечные группы с сопротивлением и с отягощением;
- д) релаксирующие.

32. Медицинский массаж относится:

Варианты ответа:

- а) к физиотерапевтическому лечению;
- б) к мануальной терапии;
- в) к средствам лечебной физкультуры;
- г) к формам лечебной физкультуры;
- д) к терренкуру.

Таблица 5 — Ответы к тестовым заданиям

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№ ответа																
№ вопроса	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
№ ответа																

Правильные ответы на тест приведены в приложении А.

ГЛАВА 5. ПЛАН РАБОТЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА

5.1. Выполнение реферативных работ. Тема определяется курирующим преподавателем (I и II семестр).

Цель реферативной работы — составление комплексов упражнений по темам, углубленное изучение вопросов связанных с опорно-двигательным аппаратом (ОДА).

5.2. Обязательное посещение теоретических (методических) занятий (изучение материала, выполнение заданий для самостоятельной работы студентом на занятии).

Посещение практических занятий по желанию студентов, для поддержания физической работоспособности, физического здоровья, выполнение посильных физических упражнений.

5.3. Выполнение тестов (II семестр).

Цель работы — оценить теоретические знания студентов 4-го курса с использованием тестов.

Темы рефератов для студентов 4-го курса

I семестр

1. Заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА).
2. ЛФК при нарушении ОДА.
3. Причины нарушения ОДА.
4. Профилактика травм ОДА.
5. Функции ОДА.
6. Значение опорно-двигательной системы (ОДС).
7. Первая медицинская помощь при травмах ОДА.
8. Профилактика и коррекция нарушений ОДА средствами физической культуры.
9. Факторы, влияющие на развитие ОДС.
10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека.
11. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.
12. Понятие и сущность двигательной активности.
13. Двигательная активность и ее влияние на здоровье.
14. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к реальным условиям внешней среды.
15. Лечебные упражнения для восстановления двигательной функции.
16. ЛФК при врожденном вывихе бедра.
17. ЛФК при кривошеи.
18. ЛФК при косолапости и других деформациях стоп.
19. ЛФК при недоразвитии и дефектов конечностей.

20. ЛФК при аномалии развития пальцев кисти.
21. Средства и методы ЛФК при артрозе.
22. Остеопороз.
23. Средства ЛФК при остеопорозе.
24. ЛФК после травм головного мозга и конечностей.
25. ЛФК при повреждении спинного мозга.

II семестр

1. Виды нарушений ОДА (врожденный, приобретенный).
2. ЛФК при полиартрите.
3. ЛФК при системных заболеваниях скелета.
4. Заболевания нервной системы: ДЦП, полиомиелит.
5. ЛФК для инвалидов-колясочников.
6. Применение специальных средств и методов, способствующих повышению двигательной активности беременных женщин.
7. Виды двигательных нарушений.
8. Роль дневного сна в двигательном режиме студента.
9. Формы двигательной деятельности.
10. ЛФК в период беременности.
11. Основные принципы занятия физкультурой для беременных.
12. ЛФК после беременности.
13. Беременность, гигиена беременности.
14. Дородовая и послеродовая гимнастика для женщин.
15. Особенности занятий физическими упражнениями в первый триместр беременности.
16. Особенности занятий физическими упражнениями во второй триместр беременности.
17. Особенности занятий физическими упражнениями в третий триместр беременности.
18. Влияние вредных привычек на развитие плода.
19. Влияние перегрузок в учебе или на работе на беременность.
20. Двигательные способности человека: характеристика и классификация.
21. Факторы развития двигательных способностей.
22. Взгляды Мирзакарима Норбекова на здоровье человека, способы и средства оздоровления.
23. Гимнастика В. И. Дикуля и ее использование в ЛФК.
24. Дыхательная гимнастика К. П. Бутейко и ее использование в ЛФК.
25. Дыхательная гимнастика А. Н. Стельниковой и ее использование в ЛФК.

Контрольные тесты для студентов 4-го курса

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько) или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу б в конце теста.

1. В состав ОДС (опорно-двигательная система) не входит ткань:

Варианты ответа:

- а) мышечная;
- б) костная;
- в) эпителиальная.

2. Гибкость костям придают вещества:

Варианты ответа:

- а) вода;
- б) минеральные соли;
- в) органические вещества.

3. Правильное чередование отделов позвоночника:

Варианты ответа:

- а) грудной, шейный, крестцовый, поясничный, копчиковый;
- б) шейный, грудной, поясничный, крестцовый, копчиковый;
- в) шейный, грудной, крестцовый, поясничный, копчиковый.

4. Подвижной костью черепа является:

Варианты ответа:

- а) нижнечелюстная;
- б) верхнечелюстная;
- в) скуловая.

5. Из перечисленных ниже костей к плоским относятся:

Варианты ответа:

- а) лобная;
- б) бедренная;
- в) ключица.

6. При плоскостопии нарушается:

Варианты ответа:

- а) связочный аппарат стопы;
- б) мышечный аппарат стопы;
- в) форма костей стопы.

7. Чтобы предупредить плоскостопие надо носить обувь:

Варианты ответа:

- а) на высоких каблуках;
- б) на низких каблуках;
- в) совсем без каблуков;
- г) замшевую.

8. Благодаря физическим упражнениям:

Варианты ответа:

- а) объем мышц не изменяется;
- б) повышается физическая сила, выносливость;
- в) усиливается рост организма;
- г) мышцы хуже снабжаются кровью.

9. Оказывая доврачебную помощь, нужно положить человека на твердую поверхность лицом вниз при переломе:

Варианты ответа:

- а) позвоночника;
- б) черепа;
- в) бедра;
- г) ребра.

10. Актуальные двигательные способности — это ...

Варианты ответа:

- а) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
- б) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;
- в) способности быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- г) двигательные способности, проявляющиеся реально в начале и в процессе выполнения двигательной деятельности.

11. Осанкой называется:

Варианты ответа:

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

12. К основным типам телосложения относятся:

Варианты ответа:

- а) недостаточный, достаточный, большой;
- б) легкий, средний, тяжелый;
- в) астенический, нормастенический, гиперстенический;
- г) астенический, суперстенический, мегастенический.

13. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования?

Варианты ответа:

- а) распоряжением директора школы;
- б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) — СанПИН;
- в) инструкцией учителя физической культуры (тренера);
- г) учебной программой.

14. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

Варианты ответа:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользуйтесь супинаторами, постоянно выполняйте корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) все перечисленные.

15. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все студенты распределяются на следующие медицинские группы:

Варианты ответа:

- а) основную, подготовительную, специальную;
- б) слабую, среднюю, сильную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

16. Существенным фактором риска патологических состояний беременной и плода считают:

Варианты ответа:

- а) гипокинезию;
- б) выполнение физических упражнений;
- в) занятия в бассейне;
- г) прогулки.

17. Общие задачи ЛФК при беременности:

Варианты ответа:

- а) улучшение общего обмена веществ;
- б) укрепление мышц брюшного пресса, спины, тазового дна, нижних конечностей;
- в) сохранение подвижности тазобедренных и других суставов;
- г) все перечисленное верно.

18. При занятиях с беременными можно использовать физические упражнения:

Варианты ответа:

- а) гимнастические;
- б) спортивно-прикладные упражнения;
- в) игры, аутогенную тренировку и массаж;
- г) все перечисленное верно.

19. Элементы закаливания с привлечением природных факторов:

Варианты ответа:

- а) свет;
- б) воздух;
- в) вода;
- г) все перечисленное верно.

20. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных упражнений используются:

Варианты ответа:

- а) дыхательные упражнения;
- б) корригирующие упражнения;
- в) динамические упражнения;
- г) упражнения с сопротивлением.

21. Относительные показатели развития двигательных способностей — это ...

Варианты ответа:

- а) показатели, характеризующие уровень развития тех или иных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга;
- б) показатели, позволяющие судить о проявлении двигательных способностей с учетом их влияния друг на друга;
- в) показатели, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

22. Основу двигательных способностей человека составляют:

Варианты ответа:

- а) психодинамические задатки;
- б) физические качества;

- в) двигательные умения;
- г) двигательные навыки.

23. Оптимальная моторная плотность при занятиях лечебной физкультурой:

Варианты ответа:

- а) 10 %;
- б) 20 %;
- в) 95 %;
- г) 50 %;
- д) 100 %.

24. Действие маховых упражнений способствует:

Варианты ответа:

- а) устранению болевого синдрома;
- б) улучшению настроения;
- в) улучшению откашливания мокроты;
- г) расслаблению мышц и увеличению объема движений;
- д) повышению АД.

25. Особенности применения ЛФК при остаточных явлениях после травмы позвоночника:

Варианты ответа:

- а) применение механотерапии;
- б) применение трудотерапии;
- в) применение массажа;
- г) применение идеомоторных упражнений;
- д) применение физиотерапевтического лечения.

26. Какие противопоказания к назначению ЛФК при беременности?

Варианты ответа:

- а) беременность 6–12 недель;
- б) привычные выкидыши в анамнезе;
- в) беременность 36–38 недель;
- г) беременность 12–16 недель;
- д) беременность 20 недель.

27. Какие физические упражнения входят в предродовую гимнастику?

Варианты ответа:

- а) ходьба с динамическими дыхательными упражнениями;
- б) простые физические упражнения для конечностей из исходного положения лежа на животе;

- в) приседания и подскоки в пределах состояния беременной;
- г) кувырки;
- д) подтягивания.

28. Какие задачи ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов?

Варианты ответа:

- а) восстановление детородной функции;
- б) нормализация гормональной функции;
- в) ликвидация остаточных явлений воспалительного процесса в малом тазу;
- г) улучшение фигуры;
- д) нормализация веса.

29. Какие особенности в методике ЛФК при повреждении локтевого сустава?

Варианты ответа:

- а) необходимость ранних движений в локтевом суставе;
- б) необходимость силовых упражнений;
- в) необходимость упражнений на вытяжение;
- г) необходимость использования упражнений с предметами;
- д) необходимость использования дыхательных упражнений.

30. Какие особенности методики ЛФК при травмах локтевого сустава?

Варианты ответа:

- а) упражнения должны быть только активные;
- б) упражнения должны быть только пассивные;
- в) упражнения должны сочетаться с тепловыми процедурами;
- г) упражнения идеомоторные;
- д) упражнения на расслабление.

31. Какие исходные положения способствуют разгрузке позвоночника?

Варианты ответа:

- а) лежа на боку;
- б) упор стоя на коленях;
- в) стойка, ноги врозь, руки на поясе;
- г) сидя на стуле;
- д) стоя на коленях.

32. Какие упражнения противопоказаны при сколиозе?

Варианты ответа:

- а) корригирующие упражнения;
- б) упражнения в воде;
- в) упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника;
- г) упражнения на растягивание;
- д) упражнения на расслабление.

Таблица 6 — Ответы к тестовым заданиям

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№ ответа																
№ вопроса	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
№ ответа																

Правильные ответы на тест приведены в приложении А.

ГЛАВА 6. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТИВНОЙ РАБОТЫ

Реферат по предмету «Физическая культура» является самостоятельной работой студента, в которой должны отразиться приобретенные им теоретические знания и практические навыки.

При написании работы студент должен показать умение работать с литературой, анализировать информационные источники, делать обоснованные выводы.

Работа над избранной темой требует от студента знаний методологии выполнения исследования, творческого мышления, логики и аргументации изложения, отражения личного отношения к исследуемой проблеме и профессионализма.

6.1. Порядок выполнения реферата состоит из следующих этапов:

- выбор темы и подбор литературы для ее выполнения;
- разработка рабочего плана;
- изучение специальных источников информации;
- формирование основных теоретических положений, практических выводов и рекомендаций;
- оформление реферата.

6.2. Разработка рабочего плана

Важным этапом подготовки реферата является разработка рабочего плана.

Планирование работы над избранной темой позволит на начальном этапе исследования представить ее содержание, структуру, организовать работу по ее выполнению в соответствии с предусмотренными календарными сроками.

Рабочий план должен отражать содержание реферата по выбранной теме, включая:

- введение (обоснование актуальности выбранной темы, формулировка цели и задач, структура и краткое содержание разделов работы);
- основные части (теоретическая и практическая), разделенные на главы и параграфы;
- заключение (формулирование наиболее важных, перспективных выводов и предложений по теоретической и практической частям работы, определение эффективности практического использования разработанных предложений).

6.3. Сбор, анализ и обобщение материалов исследования

Изучение специальных источников информации, а также сбор и анализ практических данных темы работы — наиболее трудоемкий этап выполнения исследования.

На этом этапе студенту предстоит ознакомиться с необходимым перечнем специальной литературы (не менее 5 источников), нормативными актами, проявить самостоятельность к систематизации и выбору основных положений теоретического, методического и законодательного характера, способствующих раскрытию темы.

Выполнение практической части работы предусматривает использование методических рекомендаций (методов, аналитических показателей) того или другого автора с целью получения результатов.

Целесообразно для этой цели использование персонального компьютера.

Итогом этого этапа написания реферата должна стать логически выстроенная концепция (модель) работы на основе теоретического и практического материала, раскрывающая сущность исследуемой проблемы и возможности ее решения.

Завершающим этапом выполнения реферата является письменное изложение основных теоретических положений, аналитических и практических выводов и рекомендаций.

6.4. Требования, предъявляемые к оформлению реферата

Реферат печатается на компьютере, на одной стороне стандартного листа формата А-4. Должен быть отредактирован.

Объем реферата до 10 листов, приложения, схемы, рисунки в общий объем не входят. Образцы оформления титульного листа реферата и оглавления приведены в приложениях В и Г.

Редактор — Microsoft Word for Windows.

Шрифт — Times New Roman, размер — 14 пт, без переносов.

Выравнивание — по ширине страницы.

В таблицах, в заглавиях таблиц и подписях рисунков шрифт — 12 пт.

Поля: со всех сторон по 20 мм.

Абзацный отступ — 1 см.

Межстрочный интервал — 1.

Нумерация страниц обязательна. Номер страницы проставляют на верхнем поле в правом углу без точки в конце. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номер страницы на титульном листе не проставляют. Нумерация страниц со 2-й — «Содержание».

6.4.1. Реферат должен иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть (теоретическая и расчетная);
- заключение;
- библиография (список использованных источников информации);
- приложения.

6.4.2. Оформление титульного листа

Титульный лист является первой страницей работы и заполняется в соответствии с правилами.

Титульный лист контрольной работы включает в себя следующие сведения:

- наименование учебного заведения, кафедры;
- вид работы;
- тема работы;
- кто выполнил (инициалы и фамилия студента, курс, группа);
- кто проверил (инициалы и фамилия преподавателя, должность, ученая степень, звание);
- место и год выполнения работы.

Пример оформления титульного листа приведен в приложении В.

6.4.3. Оформление оглавления

Оглавление размещается после титульного листа. Оглавление — часть работы, несущей справочный, вспомогательный характер, в нем приводятся все заголовки работы в той же последовательности и в тех же формулировках, как в тексте работы, с указанием страниц, с которых они начинаются.

Заголовки структурных элементов работы (ВВЕДЕНИЕ, НАИМЕНОВАНИЕ ГЛАВ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК, ПРИЛОЖЕНИЯ) пишутся прописными буквами. Точка после заголовка не ставится.

Пример оформления оглавления приведен в приложении Г.

6.4.4. Оформление текстовой части работы

Заголовки. Заголовки глав и разделов работы должны отражать содержание относящегося к ним текста. Не рекомендуется в заголовок включать слова, отражающие общие понятия или не вносящие ясность в смысл заголовка, а также включать в заголовок сокращенные слова, аббревиатуры.

Заголовки и нумерация составных частей работы и в оглавлении, и в основной части текста должны совпадать.

Наименование структурных элементов работы следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Расстояние между заголовком и предыдущим текстом — 3 интервала, между названием главы и названием подзаголовка — 1 интервал, между заголовком и последующим текстом — 1 интервал.

Если заголовок состоит из нескольких предложений, их разделяют точками. Переносы слов в заголовках и подзаголовках не делаются. Подчеркивание заголовков не допускается.

Тексты глав и разделов следует начинать с новой страницы. Заголовки подразделов и подпунктов не должны печататься в конце листа. Главы (разделы) нумеруются в пределах основной части работы арабскими цифрами с точкой (пример, 1., 2. и т. д.). Номер пункта состоит из номера главы (раздела), порядкового номера подраздела, разделенных точкой (пример, 1.1., 1.2. или 1.1.1., 1.1.2. и т. д.).

Образец

Глава 1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ
И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ОБЛАСТИ

1.1. Воспалительные заболевания челюстно-лицевой области

1.2. Переломы челюстей

Заголовки разделов пишутся симметрично тексту, заголовки подразделов — с красной строки.

При рукописном оформлении реферата его объем должен соответствовать машинописному представлению: 40–45 строк на странице, абзацный отступ 1 см, соответствие полей предъявляемым требованиям.

Шрифт печати должен быть четким, лента черного цвета средней жирности. Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему тексту. Плотность текста должна быть одинаковой.

Студент отвечает за грамотность и правильность оформления реферата.

Во введении кратко излагается предыстория и состояние изучаемой проблемы, актуальность и цель работы, задачи, решаемые при достижении поставленной цели, научная новизна полученных результатов и их практическая значимость. Объем введения не должен превышать 1-2 страницы.

Основную часть реферата разбивают по разделам (разделы, при необходимости, делят на подразделы, пункты или подпункты). Их содержание и форма изложения определяются автором самостоятельно. Разделы работы должны быть соразмерны друг другу, как по структурному делению, так и по объему.

В заключении подводятся итоги исследования, излагаются полученные выводы, указывается их научная новизна, практическая значимость и эффективность практического использования.

Цитаты. Одним из необходимых элементов учебной письменной работы является цитирование, которое требует правильного оформления.

При прямом (дословном) цитировании необходимо соблюдать точное соответствие цитаты источнику.

- Текст дословной цитаты заключается в кавычки.

- Если цитата завершает предложение, точка ставится после того, как закроются кавычки.

Например:

М. П. Желобкович отмечает: «Физическое воспитание в современных условиях должно базироваться на реальных целях, задачах, положениях и на установленных научных фактах, а не на декларируемых целях и мифах о значимости и влиянии физического воспитания на самое бесценное для человека — здоровье».

- Если цитата начинается не сначала, обрывается ранее конца или имеет пропуски, то пропуски заполняются многоточием.

Например:

По мнению М. П. Желобковича, «...при форсированном увеличении нагрузок, появляются боли в мышцах...».

- Кавычки не ставятся в цитате, взятой эпиграфом к книге или статье.

При косвенном цитировании допускается пересказ мыслей автора.

Например:

Как указывает М. П. Желобкович, благодаря самоконтролю занимающийся получает возможность оценивать влияние физической нагрузки на функциональные системы организма.

При ссылке на мнение того или иного автора, в которой не используется дословное цитирование, необходимо обязательно указать его фамилию и инициалы, а также в квадратных скобках порядковый номер источника, который приводится в общем библиографическом списке работы.

Например:

По мнению Е. П. Ильина [21], индивидуальный подход и индивидуализация образовательного процесса — явление нетождественное.

6.4.5. Приложение

В приложения включают материалы, дополняющие реферат и которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть, но необходимы для полноты восприятия выполненной работы, оценки ее научной и практической значимости.

В приложения включают иллюстрации, таблицы, компьютерные распечатки и др.

Приложения должны иметь общую с остальной частью сквозную нумерацию страниц. В тексте работы на все приложения должны быть даны ссылки. Приложения располагают в порядке появления ссылок в тексте. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указания в правом верхнем углу страницы слова «Приложение» и его буквенного обозначения.

Приложения обозначают прописными буквами белорусского алфавита, начиная с буквы А, за исключением букв Дж, Дз, Ё, З, И, Й, О, Ч, Ы, Ь, или прописными буквами русского алфавита, начиная с буквы А, за исключением букв Ё, З, И, О, Ч, Щ, Ъ, Ы, Ь. После слова «Приложение» следует буква, обозначающая его последовательность упоминания в тексте.

Пример: Приложение Б.

Если в реферативной работе только одно приложение, то оно обозначается «Приложение А».

6.4.6. Оформление библиографического списка

Ссылки на источники следует указывать порядковым номером по списку источников. Номер источника по списку заключается в квадратные скобки.

Оформление ссылок — по требованиям ГОСТа 7.1-2003 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическое описание документа».

При использовании части сведений из источников с большим количеством страниц (обзорные статьи, монографии) в том месте текста, где дается ссылка, необходимо указать номера страниц (от и до), иллюстраций, таблиц, формул, на которые дается ссылка в тексте.

Пример: [16, с. 24, таблица 2] (16 — номер источника в списке, 24 — номер страницы, 2 — номер таблицы).

Список литературы — в алфавитном порядке.

Примеры оформления литературных источников и интернет-ресурсов приведены в приложении Б.

6.4.7. Защита реферата

После полного завершения реферат в установленные сроки представляется преподавателю на проверку. При выявлении серьезных отклонений от предъявляемых требований к реферату студенту предлагается устранить недостатки.

Критериями оценки реферата являются:

- степень разработки темы;
- полнота охвата научной литературы;
- творческий подход к написанию реферата;
- правильность и научная обоснованность выводов;
- аккуратное и правильное оформление реферата.

Защищенные рефераты студентам не возвращаются и хранятся на кафедре у преподавателя. Студенты, не сдавшие реферат, не допускаются к сдаче зачета по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

Учебник:

1. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. — 4-е изд., испр. — Минск: Выш. шк., 2014. — 350 с.

Учебно-методические пособия:

1. Фитнес для студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / Г. В. Новик [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2016. — 44 с.

2. *Мартьянов, С. А.* Техническая подготовка игроков в мини-футболе: учеб.-метод. пособие / С. А. Мартьянов, Г. В. Новик, А. Н. Сергеенко. — Гомель: ГомГМУ, 2012. — 46 с.

3. *Чевелев, А. В.* Летнее многоборье «Здоровье»: учеб.-метод. пособие / А. В. Чевелев, А. Н. Поливач, П. П. Слабодчик. — Гомель: ГомГМУ, 2013. — 53 с.

Дополнительная литература:

1. *Апанасенко, Г. Л.* Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. — Киев, 1998. — 248 с.

2. *Бароненко, В. А.* Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко. — М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. — 336 с.

3. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод. пособие / Е. А. Бессмертная [и др.]. — Минск, 2015. — 79 с.

4. *Ванда, Е. С.* Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко. — Минск: БГМУ, 2016. — 152 с.

5. *Виленский, М. Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: КноРус, 2013. — 240 с.

6. *Гаврилович, Н. Н.* Ориентирование на местности / Н. Н. Гаврилович, Т. В. Карлюк. — Гомель: ГомГМУ, 2009. — 49 с.

7. *Дианов, Д. В.* Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д. В. Дианов, Е. А. Радугина, Е. Степанян. — М.: КноРус, 2012. — 184 с.

8. *Дубровский, В. И.* Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. — М., 1998. — 480 с.

9. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учеб. пособие / С. П. Евсеев [и др.]. — М.: Советский спорт, 2014. — 298 с.

10. *Жамойдин, Д. В.* Физическое воспитание студентов специального учебного отделения средствами хатха-йоги: метод. рекомендации / Д. В. Жамойдин, И. И. Лосева. — Минск, 2008. — 175 с.

11. *Желобкович, М. П.* Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов. — Минск, 1997. — 112 с.

12. *Иванов, С. А.* Теория и методика физического воспитания: практикум / С. А. Иванов. — Гомель, 2009. — 48 с.

13. *Карлюк, Т. В.* Методика обучения техническим приемам игры в баскетбол: учебно-методическое пособие по баскетболу для преподавателей и студентов не профильных вузов / Т. В. Карлюк, Н. Н. Гаврилович. — Гомель: ГомГМУ, 2010. — 52 с.

14. *Коледа, В. А.* Основы физической культуры: учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. — Минск, 2016. — 191 с.

15. *Коледа, В. А.* Тесты по физической культуре: пособие для студентов БГУ / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. — Минск: БГУ, 2012. — 111 с.

16. *Куликова, М. Ю.* Атлетическая гимнастика студента: учеб.-метод. пособие / М. Ю. Куликова, Г. В. Новик. — Гомель: ГомГМУ, 2009. — 60 с.

17. *Кульбеда, В. С.* Спортивные игры. Волейбол: учеб.-метод. пособие / В. С. Кульбеда, Г. В. Новик, В. Г. Куценко. — Гомель: ГомГМУ, 2010. — 67 с.

18. *Купчинов, Р. И.* Физическое воспитание: учеб. пособие / Р. И. Купчинов. — Минск: ТетраСистемс, 2006. — 352 с.

19. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / под ред. проф. С. Н. Попова. — М., 1998. — 343 с.

20. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие / И. И. Лосева [и др.] / под общ. ред. И. И. Лосевой. — Минск, 2005. — 79 с.

21. *Маргазин, В. А.* Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В. А. Маргазин. — СПб.: СпецЛит, 2016. — 112 с.

22. *Маргазин, В. А.* Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В. А. Маргазин. — СПб.: СпецЛит, 2015. — 234 с.

23. Методические рекомендации по применению ГОСТа 7.1-2003. «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

24. *Новик, Г. В.* Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: в 4 ч. / Г. В. Новик, Н. А. Сергейчик. — Гомель: ГомГМУ, 2006. — Ч. 1. — 40 с.

25. *Новик, Г. В.* Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: метод. рекомендации: в 4 ч. / Г. В. Новик, Н. В. Карташова, Т. Ф. Геркусова. — Гомель: ГомГМУ, 2006. — Ч. 2. — 40 с.

26. *Новик, Г. В.* Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: метод. рекомендации: в 4 ч. / Г. В. Новик, М. Ю. Куликова. — Гомель: ГомГМУ, 2007. — Ч. 3. — 44 с.
27. Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: метод. рекомендации: в 4 ч. / Г. В. Новик [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2008. — Ч. 4. — 60 с.
28. Здоровьесберегающие технологии. Пилатес: методика физических упражнений: учеб.-метод. пособие / Л. В. Новикова [и др.]. — Минск, 2012. — 72 с.
29. *Полина, Н. И.* Физическое развитие студенческой молодежи Беларуси / Н. И. Полина, В. В. Кривицкий; НАН Беларуси, Институт истории. — Минск: Беларуская навука, 2016. — 230 с.
30. Лечебная физическая культура: учебник / С. Н. Попов [и др.]. — М.: Советский спорт, 2014. — 416 с.
31. *Попов, С. Н.* Лечебная физическая культура: учебник / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева. — М.: ИЦ Академия, 2013. — 416 с.
32. *Разницын, А. В.* Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А. В. Разницын. — Гродно, 2002. — 72 с.
33. *Разумов, А. Н.* Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А. Н. Разумов, О. В. Ромашин. — 2-е изд. перераб. и доп. — М.: МВД, 2007. — 264 с.
34. *Ревенко, Е. М.* Требования к аттестации студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре: методические указания / Е. М. Ревенко, Т. Ф. Зелова. — Омск: СиБАДИ, 2014. — 24 с.
35. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. — Минск: РИВШ, 2008. — 60 с.
36. *Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск, 2003. — 528 с.
37. *Фурманов, А. Г.* Физическая рекреация: учеб. пособие / А. Г. Фурманов. — Минск, 2009. — 495 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 1 — Ответы к тестовым заданиям, 1 курс

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№ ответа	а	б	в	в	г	а	д	а	в	а	а	а	а	д	б	г
№ вопроса	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
№ ответа	б	г	б	в	а	г	а	б	а	г	в	в	б	б	д	г

Таблица 2 — Ответы к тестовым заданиям, 2 курс

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№ ответа	в	б	а	в	в	б	б	а	б	б	б	б	в	г	б	в
№ вопроса	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
№ ответа	б	в	а	а	а	в	в	б	б	а	в	б	б	б	в	б

Таблица 3 — Ответы к тестовым заданиям, 3 курс

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№ ответа	б	в	б	а	в	в	в	г	а	б	в	б	б	в	б	д
№ вопроса	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
№ ответа	а	а	в	д	б	в	в	б	д	б	а	б	а	г	г	в

Таблица 4 — Ответы к тестовым заданиям, 4 курс

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№ ответа	в	в	б	а	а	в	б	б	а	а	б	в	б	г	а	а
№ вопроса	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
№ ответа	г	г	г	г	б	б	г	в	б	б	а	в	а	а	б	в

Примеры библиографического описания

Описание публикаций следует оформлять строго по ГОСТу 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

Монографии

1 автор

1. Мельник, В. А. Морфофункциональные показатели физического развития школьников в перипубертатный период: монография / В. А. Мельник. — Гомель: ГомГМУ, 2014. — 248 с.

2 автора

2. Козловский, А. А. Фармакорцептурный справочник врача-педиатра / А. А. Козловский, А. В. Сукало. — Минск: Беларус. навука, 2013. — 373 с.

3 автора

3. Мицура, В. М. Гепатит С вирусная инфекция (диагностика, структура клинических проявлений и исходов, молекулярно-генетические и иммунные механизмы патогенеза, лечение в современных условиях): монография / В. М. Мицура, Е. В. Воропаев, С. В. Жаворонок. — М.: Новое знание, 2014. — 301 с.

4 автора и более

4. Тесты с объяснениями по дерматовенерологии / В. П. Адашкевич, В. М. Козин, И. В. Тихоновская, О. С. Зыкова, В. В. Козловская. — Витебск: ВГМУ, 2010. — 134 с.

Учебные пособия

5. Бирюков, Ф. И. История организации, развития офтальмологической службы Гомельщины: учеб.-метод. пособие / Ф. И. Бирюков, Л. В. Дравица. — Гомель: ГомГМУ, 2014. — 18 с.

6. Бортновский, В. Н. Радиационная медицина: учеб.-метод. пособие для студентов 2 курса фак-та по подготовке спец. для заруб. стран, обуч. на англ. яз. = Radiation medicine: the educational methodikal text-book for 2nd year overseas students of the Faculty of preparation of experts for foreign countries of medical higher educational institutions / В. Н. Бортновский, А. А. Лабуда; пер. А. А. Лабуда. — Гомель: ГомГМУ, 2014. — 112 с.

7. Дундаров, З. А. Учебная медицинская карта стационарного пациента (хирургический профиль): учеб.-метод. пособие для студ. 3 курса всех фак-тов мед. вузов / З. А. Дундаров, Д. М. Адамович, В. М. Майоров. — Гомель: ГомГМУ, 2014. — 21 с.

Статьи в журналах Республики Беларусь

8. Алейникова, Т. В. Возможности холтеровского мониторирования в диагностике заболеваний сердечно-сосудистой системы: обзор литературы / Т. В. Алейникова, И. И. Мистюкевич // Проблемы здоровья и экологии. — 2014. — № 1(39). — С. 14–20.

9. Анализ мутаций в кодирующей области гена BRCA1 у пациенток с раком молочной железы из Гомельской области Беларуси / В. Н. Мартинков, А. Е. Силин, Э. А. Надыров, И. Б. Тропашко, А. А. Силина, С. М. Мартыненко // Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. — 2014. — № 2 (12). — С. 27–33.

10. Лагун, Л. В. Этиологическая структура и молекулярно-биологические свойства возбудителей пиелонефрита / Л. В. Лагун, С. В. Жаворонок // Здоровоохранение. — 2014. — № 2. — С. 39–46.

Статьи в зарубежных журналах

11. Захаренкова, Т. Н. Клиническое значение урогенитальной персистенции микоплазм у девочек-подростков / Т. Н. Захаренкова // Акушерство, гинекология, генетика. — 2015. — № 1 (1). — С. 32–36.

12. Thrombocytopenia is associated with an increased risk of cancer during treated HIV disease / A. H. Borges, J. D. Lundgren, A. Ridolfo, C. Katlama, F. Antunes, A. Grzeszczuk, A. Blaxhult, V. M. Mitsura, M. Doroana, M. Battagay, P. Gargalianos, A. Mocroft // AIDS. — 2014. — Vol. 28. — Issue 17. — P. 2565–2571.

Тезисы докладов, опубликованные в Республике Беларусь

13. Зарянкина, А. И. Этиологическая структура врожденных пневмоний у недоношенных детей / А. И. Зарянкина, Л. В. Кривицкая // Ребенок и общество: проблемы здоровья, развития и питания: тезисы VI Конгресса педиатров стран СНГ, Минск, 09–10 окт. 2014 г. — Минск: Профессиональные издания, 2014. — С. 53–54.

14. Ковальчук, П. Н. Влияние озонотерапии на качество жизни пациентов с ишемической болезнью сердца / П. Н. Ковальчук, Л. С. Ковальчук // Современные подходы к проведению реабилитации и медицинской экспертизы с учетом основных положений МКФ: сб. тезисов междунар. науч.-практ. конф., Минск, 3–4 апр. 2014 г. — Минск: А. Н. Вараксин, 2014. — С. 37–38.

Тезисы докладов, опубликованные за рубежом

15. Власова, Н. Г. О методическом подходе оценки индивидуализированных доз внешнего облучения населения / Н. Г. Власова, А. Н. Матарас, Л. Н. Эвентова // Актуальные вопросы радиационной гигиены : сб. тезисов междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 85-летию со дня рождения П. В. Рамзаева, Санкт-Петербург, 1–3 окт. 2014 г. — СПб., 2014. — С. 138–140.

16. Savchenko, O. The vascular component of microenvironment in prognosis of the endometrioid endometrial adenocarcinoma / O. Savchenko, D. Zinovkin // 10th Bialystok International Medical Congress for Young Scientists. — Bialystok, 2015. — P. 100.

Публикации в сборниках научных трудов

17. Анашкина, Е. Е. Направления совершенствования медицинской службы Вооруженных Сил / Е. Е. Анашкина, С. А. Анашкина // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. VI Респ. науч.-практ. конф., Гомель, 23–24 апр. 2014 г.: в 2 т. / Гомел. гос. мед. ун-т; редкол.: А. Н. Лызиков [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2014. — Т. 1. — С. 10–11.

18. Анищенко, Е. В. Установление ВИЧ-статуса у детей, родившихся от ВИЧ-инфицированных матерей в Гомельской области / Е. В. Анищенко, Е. Л. Красавцев // Современные подходы к продвижению здоровья : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 15–16 мая 2014 г. / Гомел. гос. мед. ун-т; редкол.: А. Н. Лызиков [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2014. — Вып. 5. — С. 9–12.

19. Калачева, О. В. Роль тромбокрита в количественной оценке обезвоживания при острых кишечных инфекциях у детей раннего возраста / О. В. Калачева, Е. Л. Красавцев // Актуальные проблемы медицины : сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. и 22-й итоговой сессии Гомел. гос. мед. ун-та, Гомель, 14–15 нояб. 2013 г.: в 4 т. / Гомел. гос. мед. ун-т; редкол.: А. Н. Лызиков [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2014. — Т. 2. — С. 100–102.

20. Кацубо, Е. А. Причины возникновения плоскостопия и профилактики функциональной недостаточности стоп / Е. А. Кацубо // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. VI Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых, Гомель, 23–24 апр. 2014 г.: в 2 т. / Гомел. гос. мед. ун-т; редкол.: А. Н. Лызиков [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2014. — Т. 1. — С. 180–181.

21. Helicobacter pylori, микроядерный тест в слизистой оболочке желудка и эффекты радиационного воздействия / С. Н. Лопатин, В. Ю. Кравцов, С. В. Дударенко, А. В. Рожко, Э. А. Надыров // Современные проблемы радиационной медицины: от науки к практике: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 11 апр. 2014 г. / РНПЦ РМ и ЭЧ; под ред. А. В. Рожко. — Гомель: РНПЦ РМ и ЭЧ, 2014. — С. 12–14.

Инструкции по применению МЗ РБ

22. Алгоритм диагностики и лечения синдрома перегрузки железом у пациентов с хроническими диффузными заболеваниями печени: утв. Минвом здравоохранения Респ. Беларусь 29.11.2013 г., регистрационный № 129-1013 / И. В. Пальцев, А. Л. Калинин, Л. С. Богущ, Е. В. Воропаев, С. Л. Ачинович, А. С. Прокопович, Е. Н. Сницаренко. — Минск, 2013. — 16 с.

23. Метод подготовки сетчатого эндопротеза для герниопластики: инструкция по применению / А. Н. Лызиков, В. В. Берещенко, Д. Р. Петренев, Е. В. Воропаев, А. Г. Скуратов, С. А. Гуреев. — Гомель: ГомГМУ, 2014. — 5 с.

Электронные публикации

24. Ковальчук, П. Н. Призвание [Электронный ресурс] / П. Н. Ковальчук // Микро- и макроанатомия: сб. науч. ст. I межкафедральной науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых, посвящ. памяти доцента Петра Петровича Хоменка. — Гомель: ГомГМУ, 2014. — 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

25. Кравченко, А. И. Физика. Вопросы и задачи к коллоквиумам [Электронный ресурс]: практикум по курсу «Физика» для студентов технических специальностей дневной формы обучения / А. И. Кравченко, П. А. Хило, Е. С. Петрова; М-во образования Респ. Беларусь, ГГТУ им. П. О. Сухого. — Гомель: ГГТУ, 2014. — 55 с. — Режим доступа: elib.gstu.by.

26. Петрачкова, И. М. К вопросу о значимости имени собственного в контексте межкультурной коммуникации [Электронный ресурс] / И. М. Петрачкова // Взаимодействие языков и культур при изучении русского языка как иностранного и других иностранных языков: междунар. науч.-практ. конф. / «Тверской гос. ун-т». — Режим доступа: <http://university.tversu.ru>. — Дата доступа: 25.11.2014.

27. Ситникова, М. Г. Нравственное воспитание будущих врачей при обучении их русскому языку как иностранному [Электронный ресурс] / М. Г. Ситникова // Образование XXI века: междунар. науч.-практ. конф. / «Витебский гос. ордена Дружбы народов мед. ун-т». — Режим доступа: http://www.vsmu.by/downloads/XXI_vek.pdf. — Дата доступа: 25.11.2014.

Авторефераты диссертаций

28. Литвин, А. А. Инфицированный панкреонекроз: компьютерное прогнозирование, профилактика, диагностика и хирургическое лечение: автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 14. 01. 17 / А. А. Литвин; Гомел. гос. мед. ун-т. — М., 2014. — 49 с.

Публикации в СМИ

29. Романов, Г. Н. Вечный зоб / Г. Н. Романов // Народная газета. — 2015. — 25 сент. — С. 8–9.

30. Скуратова, Н. А. Тилт-тест. Новое в диагностике / Н. А. Скуратова // Ваше здоровье. — 2015. — № 7. — 7 апреля. — С. 1.

Публикации студентов под руководством преподавателей

31. Беляева, М. М. Липидный метаболизм сыворотки крови у пациентов с сахарным диабетом типа 2 / М. М. Беляева, Ю. В. Орешкова, Т. А. Литвинчук // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. VI Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых, Гомель, 23–24 апр. 2014 г.: в 2 т. / Гомел. гос. мед. ун-т; редкол.: А. Н. Лызиков [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2014. — Т. 1. — С. 37–38. (*Науч. рук. М. П. Каплиева*).

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Образец оформления титульного листа

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УО «Гомельский государственный медицинский университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

РЕФЕРАТ

по предмету «Физическая культура»

тема работы: _____

Исполнитель:
Студент (ка) группы _____
(Ф.И.О.)

Проверил: (Ф.И.О), ученая степень, должность

Гомель 2018

Образец оформления оглавления реферата

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение с. ____

1. Здоровый образ жизни: определение феномена с. ____

 1.1. Критерии и принципы здорового образа жизни с. ____

 1.2. _____ с. ____

2. _____ с. ____

 2.1. _____ с. ____

 2.2. _____ с. ____

 2.3. _____ с. ____

3. _____ с. ____

 3.1. _____ с. ____

 3.2. _____ с. ____

Заключение с. ____

Библиография с. ____

Приложение

Учебное издание

Новик Галина Владимировна
Азимок Ольга Петровна
Ломако Светлана Антоновна и др.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ
И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ,
ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ
ЗАНЯТИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

**Учебно-методическое пособие
для студентов 1–4 курсов лечебного
и медико-диагностического факультетов
медицинских вузов**

Редактор *Т. М. Кожемякина*
Компьютерная верстка *С. Н. Козлович*

Подписано в печать 20.04.2018.
Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная 65 г/м². Гарнитура «Таймс».
Усл. печ. л. 3,49. Уч.-изд. л. 3,81. Тираж 80 экз. Заказ № 191.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/46 от 03.10.2013.
Ул. Ланге, 5, 246000, Гомель.