

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»  
Новотроицкий филиал

Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук

**С.И. Жданов**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА**

Методические указания  
по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы  
по физической культуре и спорту»  
для самостоятельной работы студентов с ограниченными возможностями  
здоровья и освобожденных от практических занятий  
всех направлений подготовки,  
очной и заочной форм обучения

Новотроицк, 2022 г.

УДК 796

ББК 75

Ж 42

**Рецензенты:**

*Зав. кафедрой БЖиФК Орского гуманитарно-технологического института  
(филиала ОГУ), к.п.н., доцент*

***О.В. Даниленко***

*Зав. кафедрой ГиСЭН Новотроицкого филиала ФГАОУ ВО «Национальный  
исследовательский технологический университет «МИСиС», к.э.н., доцент*

***А.С. Измайлова***

Жданов С.И. Физическая культура для здоровья и профессиональной подготовки студента: методические указания по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» . – Новотроицк: НФ НИТУ «МИСиС», 2022. – 29 с.

В методических указаниях представлены практические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также для освобожденных студентов от учебных занятий, которые направлены на повышение уровня функционального состояния и физической подготовленности, оптимизацию психофизического развития.

*Рекомендовано Методическим советом НФ НИТУ "МИСиС"*

© ФГАОУ ВО Национальный  
исследовательский технологический  
университет «МИСиС»,  
Новотроицкий филиал, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	4
Практические занятия по физической культуре.....	5
Основные правила самостоятельных занятий.....	12
Памятка для студентов.....	14
Практикум по составлению комплекса общеразвивающих упражнений...	16
Темы контрольных работ.....	18
Темы рефератов.....	21
Методические рекомендации по написанию реферата.....	23
Противопоказания к физкультурным занятиям .....	27
Библиографический список .....	28

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель физической культуры человека способствовать физическому развитию студента, укреплению его здоровья и совершенствованию двигательной активности.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

В данных методических указаниях раскрываются вопросы построения самостоятельных тренировочных занятий, планирования и дозирования физической нагрузки и самоконтроля за состоянием организма занимающихся студентов.

Методические рекомендации предназначены для студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также освобожденных от практических занятий.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Практические занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) проводятся в виде адаптивной физической культуры и направлены на повышение уровня функционального состояния и физической подготовленности, оптимизацию психофизического развития. При проведении практических занятий обучающимся даются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий.

Для отдельной категории обучающихся в зависимости от степени ограниченности здоровья возможна разработка индивидуального учебного плана с индивидуальным графиком посещения занятий.

Программа дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий фи-

зическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Практические занятия физической культурой для студентов с ОВЗ направлены на повышение уровня функционального состояния и физической подготовленности, оптимизацию психофизического развития. При проведении практических занятий обучающимся даются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий.

Для отдельной категории обучающихся в зависимости от степени ограниченности здоровья возможна разработка индивидуального учебного плана с индивидуальным графиком посещения занятий.

Занятия оздоровительного тренинга строятся на основе следующих положений:

- а) целенаправленность и непрерывность оздоровительных упражнений;
- б) индивидуальность и адресность оздоровительных средств;
- в) сочетание двигательного и интеллектуального развития студента.

В оздоровительном тренинге можно выделить несколько видов, отличающихся спецификой задач и целевой направленностью. Каждый вид оздоро-

вительного тренинга включает физические упражнения определенного объема и интенсивности:

1) аэробный тренинг направлен на совершенствование работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, помогает улучшить мозговое кровообращение, а также улучшает опорно-двигательный аппарат;

2) силовой тренинг основан на упражнениях силовой направленности, вовлекающие все мышечные группы. Силовые упражнения с различными отягощениями и на тренажерах, составляют основу физической подготовки студента, а также формирует телосложение и корректирует фигуру;

3) тренинг на растягивание улучшает общую гибкость, способствует эластичности мышц и сухожилий, увеличивает суставную подвижность, помогает формированию осанки и укреплению мышечного корсета;

4) изотонический тренинг стимулирует иммунную систему и создает возможность управлять стрессовыми ситуациями, а также является отличным способом увеличения функциональных возможностей гормональной системы.

Оздоровительный тренинг включает в себя множество упражнений и их вариаций. Физические упражнения по системе оздоровительного тренинга, как правило не слишком продолжительные – от 20 до 60 минут. Они также обладают профилактическим и легкими лечебным эффектом.

Для студентов, имеющие медицинские противопоказания, оздоровительный тренинг состоит из нетрадиционных и авторских систем оздоровления. Таких как: восточная гимнастика тай-цзи и пранаяма, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, система естественного оздоровления П. Брэгга, система здоровья Кацудзо Ниши, программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова, система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.

Различные виды оздоровительного тренинга в сочетании с элементами релаксации, дыхательной и суставной гимнастикой, а также различными психологическими приемами концентрации внимания дают долгосрочный адаптационный эффект и способствует положительному воздействию различных упражнений на организм студента.

Оздоровительный тренинг проходит на фоне положительного психоэмоционального состояния, а различные комплексы упражнений соответствуют индивидуальным возможностям студента, они способствуют снятию стрессов и расслаблению психики, вызывает чувство удовлетворенности и комфорта, а также способствуют физическому развитию и повышению работоспособности студентов.

Успешное освоение дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» базируется на принципах доступности и систематичности. Особый порядок освоения дисциплин для студен-

тов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медицинской комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

#### Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)

- Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
- Упражнения для воспитания выносливости: ходьба и бег, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.
- Упражнения для воспитания быстроты. упражнения для совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
- Упражнения для воспитания гибкости: гимнастические упражнения, отдельные элементы йоги, пилатеса, стретчинга.
- Упражнения для воспитания ловкости: использование подвижных и спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

#### Занятия игровыми видами адаптивного спорта

- Спортивные игры (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие.
- Адаптивные игры: бочча, дартс, голбол и другие.
- Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

#### Лечебная физическая культура

- Профилактическая гимнастика: специальные упражнения для профилактики различных заболеваний, направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы (дыхательные упражнения по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.)
- Оздоровительная гимнастика: упражнения, направленные на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.
- Лечебная гимнастика: практические занятия, направленные на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врож-



денных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента (адаптивная гимнастика по Бубновскому, авторская гимнастика А.Ю. Шишониной, партерная гимнастика, стретчинг)

- Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.
- Адаптивное плавание: различные способы плавания (кроль на груди и спине, брасс, прикладное плавание)

Лекционные занятия по тематике здоровьесбережения:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- Основы здорового образа жизни студента, роль физической культуры в обеспечении здоровья.
- Особенности занятий адаптивным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений.
- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Для успешного освоения учебной дисциплины применяются различные образовательные технологии, которые обеспечивают достижение планируемых результатов обучения согласно основной образовательной программе: работа в группах, игровой метод, портфолио. Применяются интерактивные методы обучения: мультимедийная лекция; контрольный тест; доклады обучающихся в форме презентаций; просмотр и обсуждение видеороликов.

На каждом занятии дисциплин «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

– ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов;

– занятия по общей физической подготовке проводятся как в зале, так и на свежем воздухе, что способствует закаливанию студентов;

– активная двигательная деятельность игрового характера вызывает положительные эмоции, что усиливает все физиологические процессы в организме;

– на каждом занятии физической культуры студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития.

Организации инфраструктуры здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения является оптимизация адекватной двигательной активности студентов во время учебных занятий и в свободное время.

С целью активизации учебно-познавательной деятельности освобожденные от практических занятий студенты, а также лица с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды) составляют индивидуальные дорожные карты физической активности, направленные на поддержание здоровья с учетом физического развития.

В процессе освоения дисциплин освобожденные студенты и лица с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации по физической культуре и спорту и написанию реферата. Тема реферата выбирается по желанию студента из списка, предлагаемого преподавателем. Выбранная тема согласовывается с преподавателем. После выбора темы требуется подобрать, изучить необходимую для ее разработки информацию. Тема может быть сформулирована студентом самостоятельно.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое педагогическое и врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Реализация дисциплин «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся, осваивающих образовательные программы по заочной, заключается в интенсивной самостоятельной подготовке в межсессионный период.

Реализация дисциплин «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся и контроле результатов обучения во время проведения сессий. Лекционные занятия в форме вебинара для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, проводятся в том же объеме, что и для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением традиционных технологий.

Программа оценивания учебной деятельности студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

1. Обучающиеся инвалиды, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом инди-

видуальных психофизических особенностей (устно, письменно, в форме тестирования и т.п.)

2. Студенты с ограниченными возможностями, по возможности, посещают практические занятия коррекционно-оздоровительной направленности и на протяжении семестра ведут дневник самоконтроля.

3. Самостоятельно составляют индивидуальный комплекс физических упражнений с учетом индивидуального отклонения в состоянии здоровья с указанием дозировки.

4. Подготавливают презентации для методико-практического занятия по основной или дополнительной тематике (по согласованию с преподавателем).

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима является мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня жизнедеятельности и работоспособности организма.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями – ликвидация остаточных явлений, перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития.

Специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям. Чтобы достичь защитного эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы. Оказывается, нужно не так уж много. Вот три главных принципа, которые легко запомнить:

- тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю;
- тренируйтесь непрерывно в течение 30 минут;
- тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности обучающегося – десять часов.

Надо помнить: занятия физической культурой – не разовое мероприятие, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существует три формы самостоятельных занятий:

1. оздоровительная гимнастика;
2. физкультурная пауза в течение учебного дня;
3. самостоятельные занятия избранным видом физкультурно-оздоровительной деятельности.

Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием организма, своей физической подготовленности. Строго соблюдать правила безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Начиная самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

- тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ и др.).
- старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепен-

ное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок.

- не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
- физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
- составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств).
- если почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку нужно снизить.
- если вы почувствовали недомогание или какие – то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки, посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.
- результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффективность предыдущих занятий.
- помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и не желательных последствий.

Методические принципы проведения самостоятельных занятий: сознательность, активность, постепенность, систематичность. Все они направлены на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья.

## ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

1) Ходьба – идеальный вид физической активности, поскольку человек беспрепятственно может заниматься ходьбой в любом удобном месте.

2) В течение всего дня ищите возможность для физической активности.

3) Выбирайте те виды активности, которые доставляют удовольствие.

4) Привлекайте друзей и членов семьи в свою компанию, и тогда физическая активность станет интересной.

5) Регулярная физическая активность может улучшить кровоснабжение сердечной мышцы.

6) Если у Вас избыточная масса тела, физическая активность поможет сбросить лишний вес. Это означает, что сердцу придётся меньше работать, чтобы обеспечить циркуляцию крови по организму.

7) Физическая активность также помогает уменьшить многие другие формы болезненных состояний – такие, как повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина в крови и риск развития диабета.

8) Физическая активность в сочетании со здоровым питанием помогает уменьшить стресс, даёт общее ощущение благополучия и здоровья, улучшает сон.

9) Физическая активность улучшает работу желудочно-кишечного тракта и улучшает пищеварение.

10) Для здоровья особенно важны занятия, развивающие общую выносливость (аэробные нагрузки)

11) В день заниматься в общей сложности 30 минут умеренно интенсивной физической активностью.

12) Физическая активность безопасна, если начинать занятия с небольшими нагрузками и постепенно наращивать их интенсивность.

13) Заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме.

14) Систематически контролировать состояние своего организма по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, тошнота, головокружение.

15) Необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учётом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей организма.

16) Выполнение разминочных упражнений – одно из важнейших условий

предупреждения травм. В качестве средств общей разминки рекомендуется использовать ходьбу, бег, комплексы общеразвивающих упражнений.

17) Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания.

18) Следите за правильной техникой выполнения упражнения, иначе занятия могут быть малоэффективными.

19) Не следует заниматься сразу после обострения болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились.

## ПРАКТИКУМ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Значение общеразвивающих упражнений:

- помогает восстановить мышечный тонус;
- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата;
- стимулирует работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- создаёт бодрое, жизнерадостное настроение;
- формирует правильную осанку;
- способствует развитию физических качеств.

Комплекс физических упражнений влияет не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом и должен включать все виды движения человеческого тела.

1 Движения в шейном отделе позвоночника (наклоны головы в разные стороны, повороты, круговые движения).

2 Сгибания и разгибания пальцев рук.

3 Круговые движения кистями.

4 Движения в локтевых суставах (сгибания и разгибания, круговые движения предплечьями).

5 Движения в плечевых суставах (поднимание рук в различных направлениях, круговые движения прямыми и согнутыми руками).

6 Движения туловищем: наклоны вперед и назад, в стороны, круговые движения.

7 Движения в тазобедренных и коленных суставах.

8 Маховые движения прямыми ногами вперед, назад, в сторону.

9 Движения ногами (приседания, выпады вперед и в сторону).

10 Различные прыжки на месте и в движении.

При составлении комплексов необходимо определить объем и содержание упражнений, а затем расположить их в определенном порядке. Для правильного составления комплексов рекомендуется соблюдать следующие правила:

- упражнения должны соответствовать возрасту, физической подготовке и быть доступными тем, для кого они предназначены;
- выбранные упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на организм занимающегося. Выполнять упражнения следует в разных направлениях, с изменяющейся скоростью и разным характером мышечных усилий, предусматривая при этом участие различных групп мышц.;
- количество упражнений в комплексе может быть от 8 до 15.



Упражнения, входящие в комплекс, следует располагать в таком порядке:

- первыми и последними целесообразно выполнять упражнения, предназначенные для выработки правильной осанки;
- затем выполняют упражнения (1-2), включающие в работу большие группы мышц всего тела;
- далее следует серия упражнений для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, спины, брюшного пресса и нижних конечностей;
- следующие (2-3), наиболее интенсивные и сложные, упражнения предусматривают участие всех групп мышц. Причем силовые упражнения должны предшествовать упражнениям на гибкость. После активных мышечных усилий целесообразно выполнять 1-2 упражнения на расслабление мышц;
- затем в комплекс включают 1-2 специальных упражнений на дыхание.

Каждое упражнение комплекса повторяют в среднем 4-8 раз, причем силовые упражнения – до ощущения легкой усталости, а упражнения на гибкость – до появления легких болевых ощущений. Обновлять комплекс необходимо через 2-3 недели, т.к. при многократном повторении одних и тех же упражнений организм начинает к ним адаптироваться, и тем самым теряется физиологическая ценность комплекса.

Чтобы контролировать правильность выполнения упражнений, рекомендуется заниматься перед зеркалом. Упражнения следует выполнять с полной амплитудой в среднем темпе.

## ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Физическая культура личности студента.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Основные органы и системы организма.
4. Физиологическая классификация физических упражнений.
5. Показатели тренированности при выполнении физических нагрузок.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
4. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
5. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
4. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.

2. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
3. Спортивная подготовка, ее цель и задачи.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цель и задачи.
5. Характеристика физических нагрузок.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Виды и формы самостоятельных занятий.
3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей студента.
4. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
5. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания

1. Определение понятия "спорт" и его виды.
2. Студенческий спорт, его организационные особенности.
3. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической и профессионально-прикладной, спортивной подготовки.
4. Система студенческих спортивных соревнований.
5. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или систем физических упражнений

1. Нетрадиционные системы физических упражнений.
2. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
3. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
4. Краткая характеристика базовых видов спорта и современных систем физических упражнений.
5. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм.

Тема 9. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом.

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебно-педагогический контроль.
3. Самоконтроль, его цель, задачи и методы исследования.

4. Дневник самоконтроля.
5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

1. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.
2. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
3. Методика подбора средств ППФП студентов.
4. Характеристика труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов.
5. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

## ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности.
2. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
3. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
4. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
5. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
6. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
7. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
8. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
9. Основы рационального питания и контроля за весом тела.
10. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
11. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
12. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
13. Методика коррекции телосложения человека средствами физической культуры.
14. Методика использования дыхательной гимнастики.
15. Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).
16. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
17. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
18. Физические упражнения в режиме дня студента.
19. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
20. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
21. Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
22. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
23. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
24. Система двигательной активности по К. Куперу.

25. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
26. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека.
27. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
28. Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
30. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой.
32. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
33. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений.
34. Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях.
35. Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ.
36. Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
37. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
38. Гимнастика для профилактики и лечения близорукости.
39. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных систем.
40. Основы методики закаливания организма студента.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Обучение студентов в вузе сопровождается различными видами научно-исследовательской работы. Первая форма самостоятельной письменной научной работы является написание и защита реферата.

Реферат – научно-исследовательская работа теоретического характера, которая наилучшим образом, приобщает студента к системной работе с источниками информации по анализу, сравнению и обобщению данных, полученных другими исследователями по выбранной теме.

Реферат является показателем уровня гуманитарной и интеллектуальной подготовки студента, отражает состояние его убежденности в результатах своего труда, а для преподавателя реферат является критерием оценки роста научных знаний и умений студента, в том числе как аналитических и методических, так и ораторских, в процессе самостоятельного углубленного освоения им отдельных научных проблем учебного курса.

Написание реферата количественно и качественно обогащает знания студентов по выбранной теме, помогает им логично, грамотно обобщить и изложить в письменном виде собранный материал, а затем умело и аргументированно, устно защитить его.

Преподаватель, как научный руководитель, оказывает консультативную помощь студентам в их самостоятельном научном исследовании проблемы, правильном оформлении письменной работы и подготовке реферата к устной защите.

Темы рефератов определяются кафедрой и содержатся в программе курса.

### ***1. Этапы работы над рефератом.***

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

- 1) Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;
- 2) Изложение результатов изучения в виде связного текста;
- 3) Устное сообщение по теме реферата.

### ***2. Содержание реферата***

Реферат содержит название, содержание, введение, основную часть, заключение и библиографический список.

**Название реферата** располагается на первом, титульном листе. В названии должна быть отражена суть рассматриваемой проблемы. В нем содержатся ключевые слова, связанные с изучаемой проблемой, и указания на тематические рамки, которыми ограничивается работа.

**Содержание** помещается на второй странице реферата и отражает его

структуру. После цифр, обозначающих главу или параграф, указываются их названия. Обязательно следует указать номера страниц разделов.

Во **Введении** необходимо рассмотреть актуальность темы с точки зрения современной науки, нынешнего состояния общества и культуры. Введение оканчивается формулированием цели и задач вашего исследования. Цель реферата может заключаться в том, чтобы обобщить или сравнить различные подходы к рассмотрению проблемы, выявить наименее или наиболее изученные ее стороны, показать основной смысл исследовательского направления, наметить пути его дальнейшего развития. Задачи отражают более детальное рассмотрение цели. В качестве задач могут выступать: анализ литературы по избранной теме, сравнение различных подходов к решению проблемы, исторический обзор, описание основных понятий исследования и т.д.

**Основная часть** посвящена самому исследованию. В ней, в соответствии с поставленными задачами, раскрывается тема реферата. Здесь нужно проследить пути решения поставленной проблемы. Это делается с помощью цитирования и пересказа текста используемых литературных источников.

Для написания основной части требуется особенно тщательно выделять из прочитанных научных текстов главные положения, относящиеся к проблеме, а затем кратко, логично и литературно грамотно их излагать.

При этом мнения разных авторов можно приводить дословно, заключая их в кавычки и делая ссылки в конце цитируемого предложения в квадратных скобках пишется номер и страница цитируемого источника в соответствии со списком литературы в конце реферата (например, [4,с.86]), а можете передавать их своими словами, тоже указывая литературный источник, но без указания страницы (например, [5]). Текст, взятый у другого автора без обозначения ссылки, считается плагиатом.

Основная часть реферата может представлять собой цельный текст, а может состоять из нескольких глав, которые могут включать 2–3 параграфа (подпункта, раздела). Для иллюстрации основного содержания можно использовать рисунки, схемы, графики, таблицы.

**Заключение** представляет собой общий итог работы с кратким перечислением выполненных вами этапов исследования. Здесь же можно сказать о путях дальнейшего исследования, о возможностях практического применения полученных результатов и т.д.

**Библиография** (список литературы) должен соответствовать ГОСТу «Библиографическое описание документа» и содержать названия источников, фамилии и инициалы их авторов, издательство, место и год выхода в свет, а также количество страниц. Библиография выстраивается в алфавитном порядке.

Список литературы, используемый при подготовке реферата, должен



включать не менее 6 – 8 источников.

При написании реферата допускается использование информационной системы Интернет, с обязательным указанием источника информации (сайт).

### ***3. Оформление реферата***

Реферат обычно содержит 20–25 страниц печатного текста, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне. Количество страниц зависит от объективной сложности раскрытия темы и доступности литературных источников. Формат бумаги А4, кегль 14, межстрочный интервал – полуторный, поля – 2 см.

Заголовки глав и разделов в плане и в тексте реферата дублируются и печатаются жирным шрифтом кегль 16 по центру строки без точек в конце.

Каждая часть начинается с новой страницы.

Содержание, введение, заключение, библиография обычно занимают по 1–2 странице. Первый лист реферата – титульный. На титульном листе и содержании номера страниц не ставятся, хотя и учитываются. Начиная с введения, номер проставляется в правом нижнем углу страницы. Все страницы реферата обязательно должны быть пронумерованы.

Реферат может быть написан от руки или напечатан на любом множительном аппарате и представлен в сброшюрованном виде. Оформление реферата производится в следующем порядке: титульный лист, содержание, введение, основная часть, разбитая на главы и параграфы, список литературы.

### ***4. Процедура защиты реферата***

Готовый реферат предоставляется для проверки преподавателю, после чего со студентом поводится беседа по тематике реферата. В качестве дополнительной формы контроля студент может сделать доклад по реферату с использованием презентации.

Реферат, написанный студентом, но не прошедший этапа защиты, не может считаться полностью завершенной самостоятельной научной работой студента.

### ***5. Критерии оценки реферата***

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу.

При положительном заключении работа допускается к защите, о чем делается запись на титульном листе работы.

При отрицательной рецензии работа возвращается на доработку, с последующим представлением на повторную проверку, с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

Итоговая оценка за реферат выставляется по результатам, как письменной части, так и защиты реферата.

Небрежно оформленный реферат, содержащий опечатки и ошибки, плохо отредактированный, оценивается как неудовлетворительный, независимо от содержания и уровня раскрытия темы.

Реферат оценивается по четырехбалльной системе (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

При написании и защите реферата, обычно используют следующие критерии:

- умение сформулировать цель работы;
- умение подобрать научную литературу по теме;
- полнота и логичность раскрытия темы;
- самостоятельность мышления;
- стилистическая грамотность изложения;
- правильность оформления работы;
- соблюдение объема работы;
- умение излагать мысли и отвечать на вопросы;
- уровень владения материалом и системность изложения;
- культура речи.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Вот абсолютные противопоказания, то есть состояния, при которых заниматься запрещено полностью (по Е.Г. Мильнеру):

- врожденные пороки сердца;
- перенесенный инсульт или инфаркт миокарда;
- резко выраженные нарушения сердечного ритма, типа мерцательной аритмии;
- недостаточность кровообращения или легочная недостаточность любой этиологии;
- высокая артериальная гипертензия (артериальное давление 180 на 110 и выше);
- хронические заболевания почек, тиреотоксикоз и сахарный диабет, не контролируемый инсулином;
- глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки.
- любое острое заболевание, включая простудные, а также обострение хронической болезни

Студентам с вышеперечисленными заболеваниями рекомендуется использовать для лечения методику естественной стимуляции защитных систем, и в первую очередь – диету, хатха-йогу, релаксацию. Если же у вас любое другое хроническое заболевание, то после как минимум месячного курса лечения, можно попробовать начать занятия оздоровительными физическими упражнениями, но сначала необходимо решить вопрос с лечащим врачом – можно заниматься физической культурой.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М. : Издательство «АСТ» : «Сталкер», 2002. – 462 с.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2006. – 352 с.
3. Козин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию : учебное пособие для студентов вузов / Э. М. Козин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева – М. : Академия, 2004. – 240 с.
5. Новиков, А. М. Профессиональное образование в России / А. М. Новиков – М. : Высшая школа, 1997. – 346 с.
6. Петрушин, В. И. Валеология : учебное пособие. / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина – М. : Гардарики, 2003. – 432 с.
7. Смирнов, С. Д. Педагогика и психология высшего образования : от деятельности к личности / С. Д. Смирнов. – М. : Академия, 2001. – 304 с.
8. Татарникова, Л. Г. Валеология в педагогическом пространстве / Л. Г. Татарникова. – СПб. : РЕТРОС, 1999. – 256 с.
9. Тюмасева, З. И. Валеология и образование / З. И. Тюмасева, Б. Ф. Кваша – СПб. : МАНЭБ, 2002. – 380 с.
10. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.

ЖДАНОВ СЕРГЕЙ ИВАНОВИЧ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА**

Методические указания  
для самостоятельной работы студентов с ограниченными возможностями  
здоровья и освобожденных от практических занятий  
всех направлений подготовки,  
очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 21.12.2022 г.		
Формат 60x90 $\frac{1}{16}$ Рег. № 245	Печать цифровая Тираж 10 экз.	Уч.-изд.л. 1,81

ФГАОУ ВО

Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

Новотроицкий филиал

462359, Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. Фрунзе, 8.

E-mail: [nf@misis.ru](mailto:nf@misis.ru)

Контактный тел. 8 (3537) 679729.





