

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Поздеев Александр Всеволодович
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 25.09.2026 09:55:15
Уникальный программный ключ:
14710207690ac5b09915a097f8302d5b605d53a7



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)

Методические материалы
по освоению дисциплины
«Физическая культура и спорт (основная группа)»
для направления 40.03.01 Юриспруденция
профиль
«Гражданское право»

Волгодонск
2024

Автор:

старший преподаватель кафедры СКС и ГД С.В. Четвериков

Методические рекомендации составлены с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования подготовки бакалавров. В помощь студентам предлагаются вопросы к зачету, темы докладов для устного опроса, практические задания, методические рекомендации к практическим занятиям, основная и дополнительная литература.

Введение

1. Гуманитарная значимость физической культуры

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманитаризация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности, ее самоценность. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения.

2. Цель и задачи физического воспитания

Целью физического воспитания студентов ВУЗов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Факторы, влияющие на здоровье

Каждый человек хочет быть здоровым. Но здоровье обычно воспринимается людьми как нечто безусловно данное, как сом собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. К сожалению, в повседневной жизни заботы о здоровье ассоциируются прежде всего с медициной, лечебными учреждениями и врачебной помощью.

На самом деле ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека применительно к нашей стране следующее:

- генетические факторы – 15-20%;
- состояние окружающей среды – 20-25%;
- медицинское обеспечение – 10-15%;
- условия и образ жизни людей – 50-55%.

Эти цифры в 1994г. представила Межведомственная комиссия Совета безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения в Федеральных концепциях «Охрана труда населения» и «К здоровой России» (на основе данных ВОЗ).

Исходя из этого понятно, что здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

К основным составляющим здорового образа жизни относятся:

- оптимальный двигательный режим;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- рациональное питание;
- психофизиологическая регуляция;
- психосексуальная и половая культура;
- рациональный режим жизни;
- отсутствие вредных привычек;
- валеологическое самообразование.

Еще академик Н.М.Амосов, анализируя проблемы здоровья, отмечал, что человек в наше время сталкивается с тремя пороками: накоплением отрицательных эмоций без физической разгрузки, перееданием и гиподинамией. Именно эти факторы способствуют тому, что к моменту начала студенческой жизни студенты уже имеют более или менее серьезные отклонения в состоянии здоровья. Многие держатся за левую половину груди, их мучают головные боли и скачки давления. Они напуганы этим и стремятся любыми путями снизить физическую нагрузку, чтобы избежать неприятных ощущений. К счастью, у них пока нет никакой болезни, кроме детренированности. И все еще можно исправить, если прислушаться к советам академика Н.М.Амосова, кардиохирурга, прожившего долгую жизнь и

пропагандировавшего здоровый образ жизни личным примером. Вот некоторые из его советов, касающиеся физической культуры:

«Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек, к счастью, так совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней ...

Природа милостива: достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтоб задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично...

О счастливой жизни. Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь – она уж точно – несчастье.

Так стоит ли биться за здоровье? Подумайте!»

4. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для студентов с ослабленным здоровьем

Студенты вузов в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки делятся на три группы – основную, подготовительную и специальную. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило, - хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах.

Комплектование групп осуществляет врач. Основным критерием для включения в специальную медицинскую группу является то или иное заболевание, уровень физической подготовленности, очаги хронической инфекции. Группы формируются по заболеваемости. Так студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем составляют одну группу; студенты с травмами (заболеваниями) опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы – другую; имеющие отклонения со стороны слуха или зрения – третью; имеющие отклонения ЦНС (неврозы и пр.) – четвертую.

Студенты в таких группах обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, были освобождены от уроков физкультуры в школе. Студенты плохо организованы, не могут выполнить многие физические упражнения, игры и пр.

А если в школах, где они учились, не было занятий в специальной медицинской группе, то их физическое и функциональное состояние совсем незавидное. У них часто возникают простудные заболевания, а в осенне-зимний период проходит их обострение.

Поэтому на занятиях в специальных медицинских группах решаются следующие задачи:

- улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни;

- повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам;
- снятие утомления и повышение адаптационных возможностей;
- воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам (занятиям физкультурой) бывают абсолютными и относительными.

Абсолютные противопоказания :недостаточность кровообращения II-III степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизм; миокардит; стенокардия покоя; эмболия легочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тахикардия покоя; экстрасистолия и другие нарушения ритма; стеноз аорты и почечной артерии; миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

Относительные противопоказания:суправентрикулярные нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более 5 диоптрий; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженный стеноз аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ (диабет, тиреотоксикоз, микседема и др.); выраженный стеноз трехстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертония II-III степени; ретинопатия III степени; пороки сердца с выраженным цианозом; резко выраженная анемия; значительно выраженное ожирение (III степень), протекающее с одышкой; почечная и печеночная недостаточность; заболевания ОДА, ограничивающие двигательную активность; заболевания крови (эритропения, лимфогарнулематоз и др.).

Занятия физкультурой в специальных медицинских группах проводятся при следующих заболеваниях: болезни органов кровообращения; болезни суставов; болезни органов дыхания; болезни органов пищеварения; болезни почек и мочевыводящих путей; эндокринные и обменные заболевания; женские болезни; хирургические болезни; травматология и ортопедия; глазные болезни и болезни ЛОР-органов; кожные болезни.

Занятия в специальных медицинских группах проводятся по программе физического воспитания для высших учебных заведений. В ней имеется раздел «Учебный материал для специального отделения»

Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Программа специальных медицинских групп ограничивает (но не исключает) упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды движений (ходьба, бег в сочетании с ходьбой, медленный бег, плавание и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) включаются упражнения на укрепление

мышц живота и туловища (то есть создание мышечного корсета), выработка правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Те из студентов, кто по состоянию здоровья освобождены от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных разделов программы. Перевод студентов в это отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года.

При проведении зачетов студенты, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания и сдают зачеты по теоретическому разделу программы.

К каждой из предложенных тем рефератов прилагается список рекомендуемой литературы с указанием страниц. Это облегчает студентам поиск нужного материала по заданной теме. Однако поощряется использование дополнительно и другой литературы по данному вопросу, а также материалов из Интернета, если они способствуют более полному раскрытию темы реферата.

Реферат представляет собой разновидность учебной деятельности, целью которой является развитие у студентов умения пользоваться литературой, самостоятельно подбирать материал по заданной тематике.

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
10.1. Рекомендуемая литература				
10.1.1. Основная литература				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	А. Г. Ефремов, В. Ю. Крылатых, А. О. Миронов	Организация занятий по атлетической гимнастике: учебное пособие для вузов https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612552	Москва : Дело, 2019	ЭБС
Л1.2	Гриднев, В. П. Шибкова, Е. В. Голякова	Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой: учебное пособие https://www.iprbookshop.ru/99762.html	Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019	ЭБС
10.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.1	Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	ЭБС
Л2.2	Е. А. Ионова, И. В. Папина, Е. Н. Суркова	. Гимнастика в процессе трудового дня: учебное пособие http://www.iprbookshop.ru/57797.html	Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020	ЭБС
Л2.3	Е. В. Мудриевская	Гимнастика с элементами йоги : учебное пособие https://www.iprbookshop.ru/107082.html (дата обращения	Вузовское образование, 2021	ЭБС
Л2.4	Поздеева Е. А. , Алаева Л. С.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	ЭБС
10.1.3. Методические разработки				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л3.1	Сапожникова А.Г.	Сапожникова А.Г. Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся в Донском государственном техническом университете : методические указания https://drive.google.com/open?id=1xhXL5W59-ID_uyoekOpuxd_bjWx6V7Sg	Ростов-на-Дону: Донской гос.тех.ун-т, 2018	ЭБС