



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ О. Е. КУТАФИНА (МГЮА)

О. А. Козлова

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Учебное пособие



Электронные версии книг на сайте  
[www.prospekt.org](http://www.prospekt.org)



«ПРОСПЕКТ»

Москва  
2017

УДК 796  
ББК 74.267.5я73  
К59

*Автор:*

**Козлова О. А.** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Московского государственного юридического университета имени О. Е. Кутафина (МГЮА).

**Козлова О. А.**

**К59** Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем : учебное пособие. — Москва : Проспект, 2017. — 64 с.

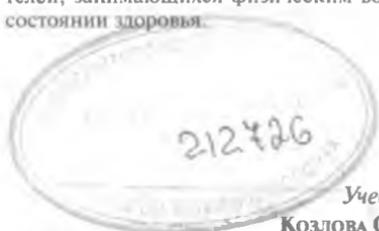
ISBN 978-5-392-24207-8

В пособии на основе педагогического опыта и данных научных исследований освещены вопросы по организации и методике проведения занятий по физической культуре со студентами специального учебного отделения.

Особое внимание уделяется планированию теоретического и практического материала для студентов I курса специального учебного отделения. Представлены годовой график прохождения учебного материала, рабочие (поурочные) планы. Дается материал по использованию круговой тренировки, которая приучает студентов к самостоятельным занятиям, способствует развитию физических способностей. В пособии представлены контрольные упражнения и тесты для студентов специального учебного отделения.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов, специалистов и преподавателей, занимающихся физическим воспитанием студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

УДК 796  
ББК 74.267.5я73



*Учебное издание*

**Козлова Ольга Альбертовна**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ  
С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

**Учебное пособие**

Оригинал-макет подготовлен компанией ООО «Оригинал-макет»

[www.o-maket.ru](http://www.o-maket.ru); тел.: (495) 726-18-84

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.60.953.Д.004173.04.09 от 17.04.2009 г.

Подписано в печать 05.12.2016. Формат 60×90 1/16.

Печать цифровая. Печ. л. 4,0. Тираж 1000 (1-й завод 100) экз. Заказ № 15416

ООО «Проспект»

111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 7, стр. 4.

Отпечатано в типографии ООО «Паблит»

127282, Москва, ул. Полярная, д. 31В, стр. 1 Тел.: (495) 230-20-52

ISBN 978-5-392-24207-8

© Козлова О. А., 2016  
© ООО «Проспект», 2016

# Оглавление

Введение .....	3
----------------	---

## Глава 1

### **ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ, ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

1.1. Организация учебных занятий в специальном учебном отделении .....	6
1.2. Формирование учебных групп.....	8
1.3. Формы организации и проведения учебных занятий.....	10
1.4. Механизм лечебного действия средств физической культуры .....	11
1.5. Дозировка физической нагрузки.....	12
1.6. Направленность и основные принципы физического воспитания студентов .....	15
1.7. Построение учебных занятий. Части занятия.....	17
1.8. Плотность занятий при работе со студентами специального отделения.....	19
1.9. Методы физического воспитания при работе со студентами СУО .....	20
1.10. Основные средства физической культуры .....	23

## Глава 2

### **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

Заболевания опорно-двигательного аппарата.....	26
Заболевания сердечно-сосудистой системы .....	27
Нарушения рефракции глаза .....	28

## Глава 3

### **ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

3.1. Примерный учебный план (специальное учебное отделение, 1 курс).....	31
3.2. Примерный годовой график.....	32
3.3. Рабочий план учебных занятий .....	32

*Глава 4***ПРИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ТЕСТОВ**

Контрольные упражнения и тесты для оценки общей физической подготовленности студентов специального учебного отделения .....	55
Оценка функциональных показателей .....	55
Оценка физического развития .....	58
<b>Приложение. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре .....</b>	<b>59</b>
<b>Литература .....</b>	<b>61</b>