

74.58

к 89

**И. А. КУЗНЕЦОВ,  
А. Э. БУРОВ, И. В. КАЧАНОВ**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ  
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

Учебное пособие

DirectMEDIA

**И. А. КУЗНЕЦОВ, А. Э.БУРОВ, И. В. КАЧАНОВ**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ  
ГРУПП**

*Учебное пособие*

**ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР**

**DirectMEDIA**

**Москва  
Берлин  
2019**

УДК 796.012:61:378.6(075)

ББК 53.541я73

К89

Рецензенты:

**Зайцев А.А.** – д.п.н., профессор, заслуженный работник Высшей школы РФ, заведующий кафедрой «Физической культуры» ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет»;

**Нестеров Ю.В.** – д.б.н., профессор кафедры «Физиологии, морфологии, генетики и биомедицины» ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет»;

**Юлушев Б.-А.Г.** – главный врач ГБУЗ АО «Областной врачебно-физкультурный диспансер».

Рекомендовано УМО РАЕ в качестве учебного пособия

**Кузнецов, И. А.**

К89 Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с.

ISBN 978-5-4475-2783-9

Учебное пособие написано в соответствии с требованиями к структуре основных образовательных программ по дисциплине «Прикладная физическая культура» и предназначено для студентов (бакалавриат), занимающихся прикладной физической культурой и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Пособие содержит теоретический и практический материал по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем, как в условиях фитнес зала, так и в условиях бассейна. Вкратце описаны заболевания, наиболее часто встречающиеся у студентов по результатам медицинских справок. Даны советы врача.

Может быть рекомендовано для преподавателей физической культуры вузов, колледжей и инструкторов-методистов по физической культуре.

**Н. Ф.**

УДК 796.012:61:378.6(075)

ББК 53.541я73

215 434  
ISBN 978-5-4475-2783-9

© Кузнецов И.А., Буров А.Э., Качанов И.В., текст, 2019

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2019

# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 .Основная цель, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической культурой студентов с ограниченными возможностями здоровья.....	7
ГЛАВА 2. Особенности организации занятий прикладной физической культурой в специальных медицинских группах .....	13
2.1. Организация занятий прикладной физической культурой в СМГ.....	13
2.2. Основные требования к занятиям прикладной физической культурой в СМГ.....	15
2.3. Методические рекомендации по организации учебных занятий СМГ в условиях фитнес зала и бассейна.....	19
2.4. Оценка успеваемости студентов СМГ по физическому воспитанию.....	27
ГЛАВА 3. Методология оздоровления студентов .....	30
3.1. Оздоровительные системы и методики здорового образа жизни студента.....	30
3.2. Практические рекомендации по самооздоровлению студентов при типичных заболеваниях.....	54
ГЛАВА 4. Врачебный контроль и самоконтроль студентов, занимающихся прикладной физической культурой .....	92

4.1. Организация медицинского контроля, его содержание и периодичность.....	92
4.2. Методы определения и оценки состояния функциональных систем и тренированности организма студентов .....	101
4.3. Самоконтроль студентов СМГ на занятиях прикладной физической культурой .....	109
4.4. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе проведения практических занятий .....	114
4.5. Профилактика травм, заболеваний и отрицательных реакций организма на занятиях прикладной физкультурой и спортом .....	115
ГЛАВА 5. Рекомендуемые комплексы оздоровительно-коррекционных физических упражнений для студентов СМГ в зависимости от нозологии.....	123
5.1. Особенности проведения занятий ПФК после заболеваний сердечно-сосудистой системы.....	123
5.2. Особенности проведения занятий ПФК после заболеваний органов системы дыхания.....	126
5.3. Особенности проведения занятий ПФК после заболеваний органов системы пищеварения.....	131
5.4. Особенности проведения занятий ПФК после заболеваний нервной системы.....	133
5.5. Особенности проведения занятий ПФК при миопии (близорукости).....	138
5.6. Особенности проведения занятий ПФК (оздоровительное плавание) .....	141

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	143
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	146
Приложение 1 .....	146
Приложение 2 .....	151
Приложение 3 .....	162
ГЛОССАРИЙ.....	171
КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О АВТОРАХ.....	173