

74.58  
Ф 50



Российский экономический  
УНИВЕРСИТЕТ  
имени Г.В. Плеханова



С.И. Филимонова, Л.Б. Андриющенко  
Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Учебник

Под редакцией С.И. Филимоновой

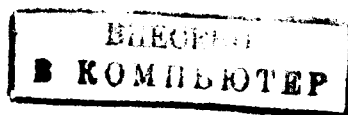


Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
(Минобрнауки России)  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Российский экономический университет  
имени Г.В. Плеханова»  
(ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»)

---

С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко  
Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова  
Ю.Б. Алмазова

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ



Учебник

*Под редакцией С.И. Филимоновой*

*Рекомендовано Научно-методическим советом  
по физической культуре Министерства образования и науки  
Российской Федерации в качестве учебника для студентов с  
отклонениями в состоянии здоровья высших учебных заведений,  
обучающихся по всем направлениям подготовки*

RU  
**science**  
RU-SCIENCE.COM

Москва  
2020

УДК 372.016:796(075.8)

ББК 74.267.5я73

Ф53

*Печатается по решению*

*Редакционно-издательского совета и ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова*

**Рецензенты:**

**Л.И. Лубышева**, ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», д-р пед. наук, проф.,

**В.Н. Пушкина**, ФГБОУ ВО «Московский городской педагогический университет», д-р мед. наук, проф.

**Авторы:**

**С.И. Филимонова**, д-р пед. наук, проф.,

**Л.Б. Андрущенко**, д-р пед. наук, проф.,

**Г.Б. Глазкова**, канд. пед. наук, преп.,

**Ю.О. Аверясова**, доц.,

**Ю.Б. Алмазова**, преп.

**Филимонова, Светлана Ивановна.**

Ф53

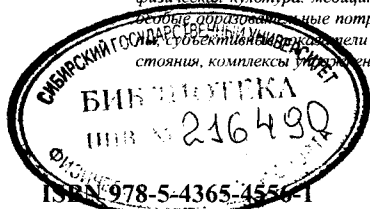
**Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрущенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова ; под ред. С.И. Филимоновой. — Москва : РУСАЙНС, 2020. — 356 с.**

**ISBN 978-5-4365-4556-1**

Учебник является одним из немногих, где предпринята попытка всестороннего и взаимосвязанного изложения всей совокупности знаний в области физической культуры, ориентированной на студентов с особыми образовательными потребностями. Содержание отражает современные научные тенденции в теории физической культуры, теории физического воспитания и спорта, адаптивной физической культуры. В учебнике представлена система знаний, включающая теоретические (знания об объекте) и практические (знания о способах организации деятельности познания, включающие когнитивные и социально-организационные научные нормы) аспекты.

Большое внимание в учебнике уделено медицинскому контролю и самоконтролю за состоянием организма при регулярных занятиях физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Особый интерес вызывает материал об особенностях занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания. Наиболее ценным материалом наполнена глава, раскрывающая средства, методы и формы организации занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Приложения содержат программный и методический материал. Предназначено для студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений всех факультетов и специальностей для освоения дисциплин (модулей) по физической культуре.

*Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, адаптивная физическая культура, медицинский контроль, самоконтроль, специальная медицинская группа, особые образовательные потребности, инвалиды, физические упражнения, психологические группы, субъективные показатели физического состояния, объективные показатели физического состояния, комплексы упражнений, программы дисциплин по Физической культуре.*



УДК 372.016:796(075.8)

ББК 74.267.5я73

© Коллектив авторов, 2020

© ООО «РУСАЙНС», 2020

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>7</b>
<b>ГЛАВА 1. СУЩНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>10</b>
1.1. Физическая культура .....	10
1.2. Цели физической культуры .....	12
1.3. Функции физической культуры .....	15
1.4. Виды физической культуры .....	18
<i>Контрольные вопросы</i> .....	33
<b>РАЗДЕЛ 2 СУЩНОСТЬ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП .....</b>	<b>34</b>
2.1 Определение группы здоровья на основе медицинского обследования .....	34
2.3 Специальное медицинское отделение .....	40
<i>Контрольные вопросы</i> .....	42
<b>РАЗДЕЛ 3 ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНАМ (МОДУЛЯМ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП .....</b>	<b>43</b>
3.1. Специфические требования к организации и проведению занятий по дисциплинам (модулям) по Физической культуре в вузе студентов специальной медицинской группы .....	43
3.2. Противопоказания к выполнению физических упражнений для студентов специальной медицинской группы .....	44
3.3 Возобновление занятий физической культурой после перенесенных заболеваний .....	47
3.4. Цель, задачи и обязанности студентов специальной медицинской группы .....	49
3.5. Особенности реализации дисциплин (модулей) по Физической культуре для студентов специальной медицинской группы (СМГ) ..	49
3.6. Особенности построения практических занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы .....	62
3.7 Средства адаптивной физической культуры для студентов специальной медицинской группы .....	66
3.8. Особенности методического обеспечения занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы .....	76
<i>Контрольные вопросы</i> .....	88

<b>РАЗДЕЛ 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНАМ (МОДУЛЯМ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....</b>	<b>89</b>
4.1 Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях по дисциплинам (модулям) по физической культуре студентов специальной медицинской группы.....	89
4.2. Субъективные показатели физического состояния студентов специальной медицинской группы.....	90
4.3 Объективные показатели физического состояния студентов специальной медицинской группы.....	94
4.4. Оценка физического развития студентов специальной медицинской группы.....	104
4.5. Оценка функционального состояния студентов специальной медицинской группы .....	106
4.6. Оценка физической подготовленности студентов специальной медицинской группы .....	110
<i>Контрольные вопросы .....</i>	<i>112</i>

<b>5. СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНАМ (МОДУЛЯМ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НОЗОЛОГИЙ.....</b>	<b>113</b>
5.1. Комплекс физических упражнений, рекомендованный при всех нозологиях .....	113
5.2. Особенности занятий по физической культуре при заболеваниях сердечнососудистой системы .....	115
5.3. Особенности занятий по физической культуре при заболеваниях органов дыхания.....	117
5.4. Особенности занятий по физической культуре при заболеваниях мочеполовой системы.....	120
5.5. Особенности занятий по физической культуре при заболеваниях органов пищеварения.....	123
5.6. Особенности занятий по физической культуре при заболеваниях центральной нервной системы.....	126
5.7. Особенности занятий по физической культуре при заболеваниях органов зрения.....	129
5.8. Особенности занятий по физической культуре при заболеваниях эндокринной системы.....	132
5.9. Особенности занятий по физической культуре при заболеваниях костно-мышечной системы .....	135
5.10. Формы организации занятий физической культурой студентов СМО .....	144

5.11. Современные оздоровительных системы для студентов специальной медицинской группы.....	151
5.12. Актуальность самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов СМГ.....	156
<i>Контрольные опросы</i> .....	158
<b>6. ПРАВОВАЯ ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ</b>	<b>159</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ</b> .....	<b>161</b>
<b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....	<b>164</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>170</b>