

УДК 613.7(075)  
ББК Ч510я7  
Н32

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Казанского национального исследовательского технологического университета*

*Рецензенты:  
канд. пед. наук И. В. Жукова  
доц. Р. И. Мананов*

- Н32** **Насырова Г. Х.** Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Г. Х. Насырова; Минобрнауки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2020. – 136 с.

ISBN 978-5-7882-2948-5

Представлены сведения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями, рассмотрены особенности их организации и проведения при различных заболеваниях.

Предназначено для преподавателей, а также учащихся средних и высших учебных заведений.

Подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта.

**УДК 613.7(075)**  
**ББК Ч510я7**

ISBN 978-5-7882-2948-5 © Насырова Г. Х., 2020  
© Казанский национальный исследовательский  
технологический университет, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ДОПУСК К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ И ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ ЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ И ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ</b> .....	4
1.1. Порядок распределения занимающихся физической культурой на медицинские группы и показания для ее назначения .....	4
1.2. Организация контроля за функциональным состоянием организма и физическим развитием студентов на занятиях по физическому воспитанию по специальной медицинской группе.....	11
1.3. Порядок заполнения карты и рекомендации по проведению измерений анатомо-физиологических параметров.....	15
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ</b> .....	26
2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика .....	26
2.2. Физкультминутка .....	35
2.3. Занятия в свободное от учебы время .....	38
2.4. Самостоятельные занятия в период экзаменационной сессии, каникул и производственной практики.....	39
<b>Глава 3. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ</b> .....	42
3.1. Особенности методики самостоятельных занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы .....	42
3.2. Особенности методики самостоятельных занятий физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.....	49
3.3. Особенности методики самостоятельных занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.....	57
3.4. Особенности методики самостоятельных занятий физическими упражнениями при нарушении осанки и сколиозе.....	72
3.5. Особенности методики самостоятельных занятий физическими упражнениями при остеохондрозе .....	83
3.6. Особенности методики самостоятельных занятий физическими упражнениями при миопии .....	90
<b>ГЛАВА 4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ</b> .....	98

4.1. Личная гигиена.....	98
4.2. Закаливание организма.....	104
4.3. Самомассаж .....	111
<b>ГЛАВА 5. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....</b>	<b>121</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>131</b>