

УДК 612:796.015+615.825.1(075.8)
ББК 53.541.1я73+75.1я73
К14

Рецензент:

А. А. Кудинов, д.п.н., проф. кафедры «Теория и история физической культуры» ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»;
И. В. Орлан, к.п.н., проф. РАЕ, зав. кафедрой «Теория и методика спортивных игр» ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Казантинова Г.М. и др.

К14

Этюды физического воспитания студентов, занимающихся физической культурой в группе ЛФК («освобожденные» студенты) : Учебное пособие / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Н.Б. Озерина — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. — 58 с.

ISBN 978-5-00129-311-8

В материалах учебного пособия представлена одна из форм физического воспитания — «Домашнее задание», которая преследует цель: приобщить студентов к систематической работе с программированными тестами в домашних условиях с помощью учебных пособий, что поможет ему лучше понять оздоровительную роль физических упражнений в поддержании здоровья и работоспособности.

Рекомендуется в качестве учебного пособия по физической культуре для студентов, занимающихся в группе ЛФК («освобожденные» студенты), а также для преподавателей этих групп.

УДК 612:796.015+615.825.1(075.8)
ББК 53.541.1я73+75.1я73

ISBN 978-5-00129-311-8
© Казантинова Г.М., Чарова Т.А., Озерина Н.Б., 2023
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Предисловие..... | 3 |
| Глава 1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 4 |
| Глава 2. «ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ» — ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УРОВНЯ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | 9 |
| Глава 3. ВОПРОСЫ ПРОГРАММИРОВАННОГО ОПРОСА «ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ» | 11 |
| 3.1 Физическая культура — часть общечеловеческой культуры | 11 |
| 3.2 Морфологические особенности структуры организма человека..... | 14 |
| 3.3 Функциональные системы организма..... | 15 |
| 3.4. Физиологические системы организма | 18 |
| 3.5. Здоровье. Здоровый образ жизни..... | 35 |
| 3.6. Психофизиология умственного труда, студенческий труд..... | 37 |
| 3.7. Общая физическая подготовка. Воспитание физических качеств..... | 40 |
| 3.8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 43 |
| 3.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента..... | 45 |
| 3.10. Производственная физическая культура..... | 47 |
| 3.11. Виды контроля за лицами, занимающимися физическими упражнениями и спортом | 50 |
| 3.12. Общие основы лечебной физической культуры..... | 52 |
| Заключение..... | 55 |
| Литература..... | 56 |