

УДК 796.011.3

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

- доцент кафедры теории и методики спорта ФГБОУ ВО МГАФК, кандидат педагогических наук, доцент Лепёшкина С.В.;
- доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», кандидат педагогических наук, доцент Иванов В.А.

Физическая культура для студентов специальной медицинской группы в непрофильных вузах: учебно-методическое пособие / О.В. Антипов, Е.Ю. Суханова Л.А. Нюрксне, Ю.Л. Першин, - М.: «Академия Принт», 2024. – 116 с.

В учебно-методическом пособии представлен теоретический и практический материал для студентов специальной медицинской группы, направленный на улучшение самочувствия, повышение и сохранение физической работоспособности будущих специалистов АПК.

Утверждено на заседании кафедры физического воспитания, протокол №3 от 07.10.2024.

Утверждено на заседании учебно-методической комиссии факультета биотехнологии и экологии, протокол №1 от 08.10.2024.

ISBN 978-5-6053186-1-3

© О.В. Антипов, Е.Ю. Суханова, Л.А. Нюрксне, Ю.Л. Першин, 2024

© ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МБА имени К.И. Скрябина, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| РАЗДЕЛ 1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... | 5 |
| 1.1. ЛФК как медико-педагогическая дисциплина | 5 |
| 1.2. Показания и противопоказания к применению ЛФК | 7 |
| 1.3. Профилактика нарушения осанки | 12 |
| 1.3.1 Правильная осанка..... | 12 |
| 1.3.2. Нарушение осанки | 13 |
| 1.4. Средства лечебной физической культуры | 15 |
| 1.4.1. Классификация физических упражнений..... | 16 |
| 1.4.2. Идеомоторные упражнения | 16 |
| 1.4.3. Динамические (изотонические) упражнения | 21 |
| 1.4.4. Изометрические упражнения..... | 25 |
| 1.4.5. Дыхательные упражнения..... | 32 |
| РАЗДЕЛ 2. «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»..... | 36 |
| 2.1. Понятие «Физической подготовленности»..... | 36 |
| 2.2. Виды подготовки и их средства | 40 |
| 2.3. Определение уровня физической подготовленности..... | 43 |
| 2.4. Физические качества и их развитие..... | 48 |
| 2.4.1. Координация движений..... | 48 |
| 2.4.2. Гибкость..... | 49 |
| 4.2.3. Сила..... | 53 |
| РАЗДЕЛ 3. «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ..... | 57 |
| (СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ)» | 57 |
| 3.1. Понятие «оздоровительные системы»..... | 57 |
| 3.1.1 Йога | 62 |
| 3.1.2. Стрейчинг | 68 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 71 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 75 |