

**Е.Л. Сорокина, Т.И. Шишкина, М.А. Бабенко, Е.Г. Черночуб**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебно-методическое пособие

Новосибирск, 2020

УДК 796-053.2/.6:37(075.8)  
ББК 75.4(2Рос)я73  
ISBN 978-5-6043858-3-8  
Ф48

Рекомендовано  
научно-методическим  
советом АНО ДПО «Сибирь. Наука. Интеллект»

**Сорокина Е.Л., Шишкина Т.И., Бабенко М.А., Черночуб Е.Г.**

Ф48

Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е.Л. Сорокина, Т.И. Шишкина М.А., Бабенко, Е.Г. Черночуб. – Новосибирск: Изд-во АНО ДПО «Сибирь. Наука. Интеллект», 2020. – 115 с.

В учебно-методическом пособии представлены эффективные методики организации воспитательно-образовательного, оздоровительно-профилактического процесса со студентами вузов, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Учебно-методическое пособие включает теоретические и практические материалы для преподавателей и инструкторов-методистов, рекомендовано студентам, всем интересующимся проблемами укрепления физического здоровья и профилактики заболеваний средствами физической культуры.

УДК 796-053.2/.6:37(075.8)  
ББК 75.4(2Рос)я73  
ISBN 978-5-6043858-3-8

Ответственный редактор  
канд. пед. наук, доцент Е.Л. Сорокина

Рецензент:  
канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»  
ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет»  
Шкляров Сергей Васильевич

© Сорокина Е.Л., Шишкина Т.И., Бабенко М.А., Черночуб Е.Г.  
© 2020 АНО ДПО «Сибирь. Наука. Интеллект»

## Введение

Формирование культуры здоровья, воспитание осознанной потребности в двигательной активности, отношения к здоровью, как высшей ценности смысла человеческого бытия, без которого каждая человеческая индивидуальность не сможет состояться и реализоваться, являются определяющими задачами физкультурного образования студентов вуза.

Данное пособие ставит цель – формирование системы знаний о механизмах сохранения здоровья, посредством качественно и осмысленно организованной двигательной активности, специальных методиках оздоровительной тренировки.

Основой для разработки авторской концепции физического воспитания студентов вуза послужила необходимость внедрения в образовательный процесс современных методик, направленных на формирование культуры здоровья, ответственности за собственное развитие.

Базовыми принципами организации занятий физической культурой студентов специальных медицинских групп выступают принципы: постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности, при этом важно понимать, что эффективной может быть лишь такая система занятий, в которой обеспечена постоянная связь между ними.

Одной из значимых задач, определяющих качество образовательного процесса, авторы пособия определяют формирование знаний и представлений о сущности здоровья, составляющих индивидуального здорового образа жизни, его ценности в жизни человека.

Обогащение студентов специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры, их систематическое расширение и углубление, позволит сформировать осмысленное отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

В пособии дана характеристика здоровья с различных точек зрения; рассмотрены вопросы измерения индивидуального здоровья; раскрыта сущность комплексного подхода к его оценке; отражены особенности организации занятий со студентами, имеющими отклонения в здоровье; практические рекомендации по применению средств физической культуры в процессе организованных и самостоятельных занятий.

Авторская концепция организации физического воспитания предполагает последовательное формирование навыков самостоятельного определения физической работоспособности, экспресс-диагностик функциональных состояний, приёмов коррекции объёмов и интенсивности физической нагрузки.

## **УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебно-методическое пособие

**АВТОРЫ:**

СОРОКИНА ЕЛЕНА ЛЬВОВНА

ШИШКИНА ТАТЬЯНА ИОСИФОВНА

БАБЕНКО МАРИНА АЛЬБЕРТОВНА

ЧЕРНОЧУБ ЕЛЕНА ГЕННАДЬЕВНА

Подписано в печать 26.04.2020

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Формат 60x84 1/16. Гарнитура «TimesNewRoman». Усл. печ. л. 6,74

Тираж 500 экз. Заказ 2605/20.

Отпечатано: ООО «Союзник»

630005, г. Новосибирск, ул. Демьяна Бедного, 55, оф. 115