

УДК 796(075)
ББК Ч511.14я7
Б83

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

Рецензенты:

*канд. биол. наук, доц. И. Ф. Ибрагимов
канд. биол. наук, доц. Н. В. Васенков*

Б83 **Бортникова Л. В.**
Физическая культура для работающих студентов заочной формы обучения : учебно-методическое пособие / Л. В. Бортникова, А. Ф. Халилова, Р. С. Наговицын; Минобрнауки России, Казан. нац. исслед. технолог. ун-т. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2023. – 84 с.

ISBN 978-5-7882-3337-6

Обобщен опыт изучения проблемы физического воспитания студентов с точки зрения педагогического, психологического и медицинского аспектов. Представлена методическая помощь в решении преимущественно следующей задачи курса: выработка ясного представления о роли физической культуры в жизни человека.

Предназначено для студентов заочной формы обучения всех направлений.
Подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта.

**УДК 796(075)
ББК Ч511.14я7**

ISBN 978-5-7882-3337-6

© Бортникова Л. В., Халилова А. Ф.,
Наговицын Р. С., 2023

© Казанский национальный исследовательский
технологический университет, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА	5
1.2. Индивидуальная двигательная активность как критерий оценки психофизического состояния студентов	16
1.3. Использование информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи	21
2. КАК ВЫБРАТЬ СИСТЕМУ ЗАНЯТИЙ.....	26
2.1. Формы и содержание занятий	34
2.1.1. Комплекс вводной гимнастики	36
2.1.2. Физкультурная минутка общего воздействия (после 2 ч работы).....	37
2.1.3. Физкультурная минутка общего воздействия (после 3 ч работы).....	38
2.1.4. Физкультурная минутка общего воздействия (спустя час после обеда).....	38
2.1.5. Физкультурная минутка общего воздействия (за час до конца рабочего дня).....	38
2.1.6. Комплекс физкультурной паузы (выполняется в середине второй половины рабочего дня).....	39
2.2. Восстановительные мероприятия после работы	41
2.2.1. Восстановительная гимнастика.....	42
2.2.2. Упражнения с гимнастической палкой	43
2.2.3. Занятия физическими упражнениями для восстановления сразу после работы в условиях цехового физкультурно-оздоровительного центра (ФОЦ)	45
2.3. Профилактика неблагоприятного влияния постоянно действующих факторов при малоподвижном труде.....	52
2.3.1. Профилактическая гимнастика для людей, занятых малоподвижным трудом.....	53
2.3.2. Занятия в профилированной группе здоровья.....	56
2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	62
3. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	65
Заключение	80
Библиографический список	82