

УДК 796.012(075.8)

ББК 74.267.5я73

К59

Авторы:

Козлова О. А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Московского государственного юридического университета имени О. Е. Кутафина (МГЮА), известный специалист в области теории и практики физического воспитания студентов специальной медицинской группы и студенческой молодежи. Автор более 50 научных и научно-методических работ. Ею разработано и запатентовано устройство для профилактики сколиотической деформации спины;

Коротаева Е. Ю., старший преподаватель кафедры физического воспитания Московского государственного юридического университета имени О. Е. Кутафина (МГЮА).

Рецензенты:

Завьялов А. В., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и специальной подготовки Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России);

Сираковская Я. В., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Московской государственной академии физической культуры.

Козлова О. А., Коротаева Е. Ю.

К59 Самостоятельные занятия физической культурой : учебное пособие. — Москва : Блок-Принт, 2022. — 40 с.

ISBN 978-5-6047980-6-5

В пособии на основе педагогического опыта и данных научных исследований освещены вопросы по организации и методике проведения самостоятельных занятий физической культурой со студентами вузов.

Для облегчения подготовки студентов изложены основы самостоятельных занятий физической культурой, актуальность, формы и планирование занятий, указаны противопоказания к занятиям физической культурой, освещены основы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния при самостоятельных занятиях физической культурой. Представлены примерные комплексы упражнений для самостоятельного выполнения.

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений всех направлений и профилей подготовки, а также специалистов и преподавателей, занимающихся физическим воспитанием студентов.

УДК 796.012(075.8)

ББК 74.267.5я73

Учебное издание

Козлова Ольга Альбертовна,

Коротаева Елена Юрьевна

**САМОСТЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Учебное пособие

Подписано в печать 11.05.2022. Формат 60×90 1/16.

Печать цифровая. Печ. л. 2,5. Тираж 1000 (1-й завод 100) экз. Заказ №

ISBN 978-5-6047980-6-5

© Козлова О. А., Коротаева Е. Ю., 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Актуальность занятий физической культурой в домашних условиях	5
Глава 2. Формы самостоятельных занятий.....	7
Глава 3. Планирование объема и интенсивности занятий физической культурой.....	16
Глава 4. Противопоказания к самостоятельным занятиям физической культурой и основные правила	20
Глава 5. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физкультурой	24
Заключение	30
Приложение	
Комплексы упражнений при миопии высокой степени.....	32
Литература	39