

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования «Южный федеральный университет»
(ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ)

ПРИКАЗ

«24» марта 2020 г.

№ 503

г. Ростов-на-Дону

**Об утверждении методических рекомендаций по организации
двигательной активности студентов и сотрудников Южного федерального
университета при обучении и осуществлении профессиональной
деятельности в дистанционных формах**

Во исполнение приказа от 17.03.2020 г. № 396 «Об утверждении памятки
по мерам предупреждения и профилактики распространения коронавируса»
приказываю:

1. Утвердить прилагаемые методические рекомендации по организации
двигательной активности студентов и сотрудников Южного федерального
университета при обучении и осуществлении профессиональной деятельности в
дистанционных формах.

Врио ректора



И.К. Шевченко

Приложение
к приказу Южного федерального университета
«17» марта № 503

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по организации двигательной активности студентов и сотрудников
Южного федерального университета при обучении и осуществлении
профессиональной деятельности в дистанционных формах

I. Рекомендации для студентов и сотрудников при самостоятельном осуществлении двигательной активности

1. Физическая активность осуществляется при условии хорошего самочувствия и отсутствии симптомов заболевания: озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, высокая температура.

2. При выполнении физических упражнений необходимо учитывать уровень физической и функциональной подготовленности, пол, возраст и текущее состояние организма. В случае отклонения в состоянии здоровья, переутомлении следует снижать либо прекращать физическую нагрузку.

3. При выполнении физических упражнений обязательно осуществлять самоконтроль по следующим объективным и субъективным показателям.

Дозировка интенсивности оздоровительных занятий по ЧСС при ходьбе и беге

Возраст, лет	Интенсивность по ЧСС, удар/мин		
	Малая	Средняя	Большая
17-30	130	150	160
31-40	120	140	150
41-50	110	120	140
51-55	100	115	135
56-60	95	110	130

Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями

Признак усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая (все туловище), появление соли на висках, на одежде
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставание при ходьбе, беге, в походах, на марше

Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, головную боль, «жжение» в груди, тошноту, рвоту. Такое состояние держится долго

4. При занятиях (как под руководством преподавателя, так и самостоятельных) необходимо обеспечивать оптимальную двигательную активность, избегать перегрузки организма и переутомления, включая упражнения для развития всех физических качеств. Физические нагрузки должны соответствовать индивидуальным возможностям выполняющего упражнения, поэтому интенсивность и сложность упражнений следует повышать постепенно.

5. Периодичность выполнения физических упражнений должна составлять не менее двух раз в неделю, продолжительностью не менее 10-30 минут двигательной активности.

6. Выполнение упражнений обязательно следует начинать с разминки, а завершать восстанавливающими упражнениями.

7. Двигательную активность следует дополнять соблюдением гигиенических условий, режима дня и правильного питания.

8. При использовании таких форм двигательной активности, как ходьба / бег, необходимо соблюдение мер по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции и рекомендаций Всемирной организации здравоохранения и Роспотребнадзора.

9. Для учета объема нагрузки могут быть использованы сервисы, платформы и мобильные приложения: Google Fit, Здоровье, RunKeeper, Endomondo Sports Tracker, Runtastic, MapMy Fitness, Nike + Run Club и другие.

10. Для выполнения упражнений в домашних условиях могут быть использованы мобильные приложения: Sworkit, Nike Training Club, Freeletics Bodyweight, ASICS Studio, Workout Trainer, Yoga Studio, Pocket Yoga и др., а

также онлайн-занятия, видео-уроки, сервисы онлайн-фитнес клубов, оздоровительных программ, находящихся в свободном доступе.

При занятиях с использованием данных сервисов необходимо осуществлять самоконтроль и учет возможных противопоказаний. Ответственность за здоровье и физическое состояние выполняющий упражнения несет самостоятельно.

II. Рекомендации для студентов при занятиях физической культурой и спортом под руководством преподавателя с применением дистанционных образовательных технологий

1. Перед занятиями необходимо проветрить помещение, в котором будут выполняться упражнения. Следует подготовить рабочее место (минимум 2x2 м), освободив его от предметов, мешающих движениям, и необходимое оборудование и инвентарь (коврик для занятий либо покрывало, плед, гантели или иные отягощения, резиновые амортизаторы и др.).

2. Осуществление физической нагрузки следует дополнять соблюдением гигиенических условий, режима дня и правильного питания. Перед выполнением физических упражнений за 1-1,5 часа необходимо поесть. Не следует выполнять физические упражнения при ухудшении самочувствия, появлении симптомов заболевания. В этом случае необходимо об этом сообщить преподавателю. Главный критерий эффективности занятий физической культурой и спортом - хорошее самочувствие и отсутствие болезненных ощущений при выполнении физической нагрузки.

3. При выполнении нагрузки во время занятия необходимо учитывать текущее состояние организма. При выполнении физических упражнений обязательно осуществлять самоконтроль по следующим объективным и субъективным показателям.

4. Завершать выполнение физической нагрузки следует восстанавливающими упражнениями.

5. При возникновении вопросов во время занятия следует обратиться к преподавателю.