

75.1

к 85

СПО

СРЕДНЕЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

РЕКОМЕНДОВАНО
ДЛЯ ТОП-50 СПО

УЧЕБНИК

В.С. КУЗНЕЦОВ
Г.А. КОЛОДНИЦКИЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КНОРУС

BOOK.ru
ONLINE МАТЕРИАЛЫ



СРЕДНЕЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

В.С. КУЗНЕЦОВ
Г.А. КОЛОДНИЦКИЙ

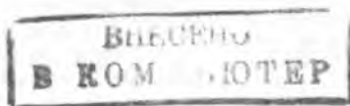
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в качестве учебника
для использования в учебном процессе образовательных учреждений,
реализующих программы среднего профессионального образования
по всем профессиям и специальностям
по учебной дисциплине «Физическая культура»

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАУ «Федеральный институт развития образования»
Регистрационный номер рецензии № 347 от 28.06.2012

*Рекомендовано для освоения профессий
из списка ТОП-50 наиболее востребованных на рынке труда,
новых и перспективных профессий*

Третье издание, исправленное



BOOK.ru
ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА
КНОРУС • МОСКВА • 2018

УДК 796.0(075.32)

ББК 75я723

К89

Рецензенты:

С. В. Бояркина, доц. кафедры физического воспитания и спорта факультета физической культуры Московского педагогического государственного университета,
В. И. Ходыкин, преподаватель физического воспитания Автомобильно-дорожного колледжа им. А. А. Николаева

Кузнецов, Василий Степанович.

К89 Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — Москва : КНОРУС, 2018. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование).

ISBN 978-5-406-06281-4

Раскрываются сущность, основные термины и понятия физической культуры, показана ее роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, изложены социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры. Рассматриваются вопросы развития физических способностей и специальных прикладных качеств, подробно характеризуются методические положения физического воспитания учащейся молодежи. Приводятся сведения о здоровье и здоровом образе жизни, современных физкультурно-оздоровительных технологиях, влиянии физических упражнений на организм человека.

Соответствует ФГОС СПО для базовой углубленной подготовки по всем направлениям и специальностям СПО и требованиям к результатам освоения примерных программ дисциплины «Физическая культура» (базовый и повышенный уровни).

Рекомендовано для освоения профессий из списка ТОП-50 наиболее востребованных на рынке труда, новых и перспективных профессий.

Для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. Может быть полезен для учащихся старших классов общеобразовательных учреждений.



УДК 796.0(075.32)

ББК 75я723

Кузнецов Василий Степанович
Колодницкий Георгий Александрович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Изд. № 16810. Подписано в печать 20.09.2017. Формат 60×90/16,
Гарнитура «NewtonС». Усл. печ. л. 16,0. Уч.-изд. л. 12,4.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

Тел.: 8-495-741-46-28.

E-mail: office@knorus.ru <http://www.knorus.ru>

Отпечатано в АО «Т8 Издательские Технологии».

109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5.

Тел.: 8-495-221-89-80.

Н. Ф.

ISBN 978-5-406-06281-4

© Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А., 2018

© ООО «Издательство «КноРус», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Раздел I. Теоретические основы физической культуры	7
Глава 1. Физическая культура в системе образования и воспитания	7
1.1. Физическая культура как учебная дисциплина	7
1.2. Основные понятия физической культуры	13
1.3. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	20
1.4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	29
Контрольные вопросы и задания	34
Глава 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	35
2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	35
2.2. Развитие организма в юношеском возрасте	42
2.3. Воздействие природных, социальных и экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека	45
2.4. Совершенствование основных систем организма человека под воздействием направленной физической тренировки	48
Контрольные вопросы и задания	54
Глава 3. Психофизиологические основы физической культуры и спорта	56
3.1. Психические процессы в обучении двигательным действиям	56
3.2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции	57
3.3. Утомление при физической и умственной деятельности	60
3.4. Влияние на здоровье и работоспособность человека гипокинезии и гиподинамии	63
Контрольные вопросы и задания	65
Глава 4. Основы здорового образа жизни	66
4.1. Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние	66
4.2. Здоровый образ жизни и его составляющие	68
4.3. Пагубные привычки, разрушающие здоровье человека	84
Контрольные вопросы и задания	90
Глава 5. Спорт в физическом воспитании студентов	92
5.1. Массовый спорт и спорт высших достижений	92
5.2. Единая всероссийская спортивная классификация	96
5.3. Студенческий спорт	98
5.4. Индивидуальный выбор вида спорта для регулярных занятий	99
Контрольные вопросы и задания	103
Глава 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	104
6.1. Понятие, назначение и задачи ППФП	104
6.2. Организация, формы и средства ППФП студентов	109
6.3. Основное содержание ППФП будущего специалиста	112
6.4. Построение и особенности методики занятий ППФП	114
6.5. Контроль за эффективностью ППФП студентов	120
Контрольные вопросы и задания	121

Раздел II. Методические основы физического воспитания	122
Глава 7. Основы физического и спортивного совершенствования.	122
7.1. Основные методические принципы физического воспитания	122
7.2. Дозирование физической нагрузки.	125
7.3. Структура занятий физическими упражнениями	128
7.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	130
7.5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью	131
7.6. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	132
Контрольные вопросы и задания	135
Глава 8. Физические способности и их развитие	136
8.1. Силовые способности	136
8.2. Скоростные способности	147
8.3. Координационные способности	155
8.4. Выносливость	159
8.5. Гибкость.	164
Контрольные вопросы и задания	170
Глава 9. Специальные (прикладные) качества и их развитие	171
9.1. Устойчивость к гипоксии	171
9.2. Устойчивость к укачиванию.	175
9.3. Устойчивость к перегрузкам.	176
9.4. Вестибулярная устойчивость	178
Контрольные вопросы и задания	187
Глава 10. Оздоровительные системы физических упражнений	189
10.1. Утренняя гимнастика.	189
10.2. Оздоровительная аэробика.	192
10.2.1. Циклическая аэробика	193
10.2.2. Классическая (базовая) аэробика	196
10.2.3. Степ-аэробика	197
10.2.4. Аквааэробика	199
10.2.5. Фитбол-аэробика	201
10.2.6. Памп-аэробика	202
10.3. Бодибилдинг («строительство» тела)	204
Контрольные вопросы и задания	208
Глава 11. Использование средств физической культуры в профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья студентов.	209
11.1. Избыточная масса тела и средства ее снижения	209
11.2. Профилактика умственного утомления	227
11.3. Профилактика мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью	230
11.4. Профилактика утомления глаз	233
Контрольные вопросы и задания	234
Глава 12. Педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	236
12.1. Контроль и оценка физического развития	237
12.2. Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся	242
12.3. Контроль и оценка функциональных показателей организма занимающихся	244
Контрольные вопросы и задания	251
Словарь терминов и определений	253
Литература	256