

75.1
Ф 53

Д Д К А Л А В Р И А Т

Ю.С. Филиппова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Электронно-
Библиотечная
Система
znanium.com

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ – БАКАЛАВРИАТ

серия основана в 1996 г.



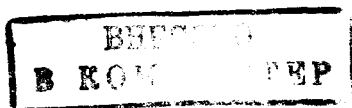
Ю.С. ФИЛИПОВА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

*Рекомендовано Межрегиональным учебно-методическим советом
профессионального образования в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата
(протокол № 12 от 24.06.2019)*

Электронно-
Библиотечная
znanium.com



Москва
ИНФРА-М
2019

УДК 796(075.8)
ББК 75я73
Ф53

Рецензенты:

Р.И. Айзман, доктор биологических наук, профессор, заслуженный
деятель науки РФ;

В.Б. Рубанович, доктор медицинских наук, профессор

Филиппова Ю.С.

Ф53 Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382be4e05.74469718.

ISBN 978-5-16-015719-1 (print)

ISBN 978-5-16-108141-9 (online)

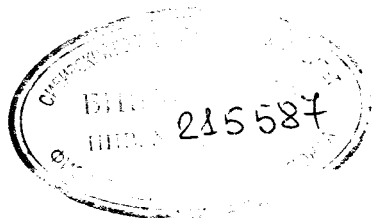
Учебно-методическое пособие посвящено вопросам организации занятий по физической культуре со студентами очно-заочного отделения. Приводятся краткие сведения по анатомии, физиологии человека, теории и методике физического воспитания.

Материал для самостоятельной практической работы направлен на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности и самоконтроля, на приобретение личного опыта использования средств физической культуры и спорта, формирование профессиональных и жизненных умений и навыков.

Соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования последнего поколения.

Может быть использовано преподавателями при работе со студентами всех специальностей.

УДК 796(075.8)
ББК 75я73



ISBN 978-5-16-015719-1 (print)
ISBN 978-5-16-108141-9 (online)

© Филиппова Ю.С., 2019

Оглавление

Список сокращений	3
-------------------------	---

Предисловие.....	4
------------------	---

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6
---	----------

1.1. Основные понятия теории физической культуры.....	6
1.2. Виды физической культуры	11
1.2.1. Физическое воспитание (образование).....	14
1.2.2. Физическая рекреация	18
1.2.3. Оздоровительная физическая тренировка	19
1.2.4. Спорт	21
1.2.5. Адаптивная физическая культура	23
1.3. Этапы развития теории физической культуры	25
1.4. Физическая культура в различные периоды жизни человека	31
1.4.1. Дошкольный возраст.....	32
1.4.2. Школьный возраст	34
1.4.3. Средние специальные и высшие учебные заведения.....	37
1.4.4. Взрослое население	40
<i>Вопросы для самоконтроля</i>	48

Глава 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	49
---	-----------

2.1. Обеспечение гомеостаза в организме человека.....	49
2.2. Функциональная система движения	52
2.2.1. Костная система	53
2.2.2. Мышечная система	55
2.2.3. Сердечно-сосудистая система	58
2.2.4. Дыхательная система.....	61
2.2.5. Пищеварительная система.....	63
2.2.6. Выделительные системы.....	68
2.2.7. Нервная система	68
2.2.8. Органы чувств.....	70
2.2.9. Эндокринная система.....	72
2.3. Обмен веществ и энергии	75
2.4. Гипокинезия и гиподинамия	82
2.5. Утомление.....	84
<i>Вопросы для самоконтроля</i>	88

Глава 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	89
3.1. Средства физической культуры.....	89
3.1.1. Физические упражнения.....	90
3.1.2. Естественные силы природы.....	92
3.1.3. Гигиенические факторы.....	94
3.1.4. Спортивно-технические средства для спорта.....	96
3.1.5. Психофизиологические средства.....	98
3.2. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений.....	102
3.3. Методические принципы занятий физическими упражнениями	104
3.3.1. Методы физической культуры.....	104
3.3.2. Принципы (правила) физической культуры.....	106
3.4. Характеристика двигательных умений и навыков, основы их формирования.....	108
3.5. Развитие физических качеств.....	112
3.6. Понятие о физической подготовке.....	117
3.6.1. Общая физическая подготовка.....	117
3.6.2. Специальная физическая подготовка.....	119
<i>Вопросы для самоконтроля</i>	120
Глава 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ	121
4.1. Управление самостоятельными тренировочными занятиями.....	121
4.2. Структура оздоровительного тренировочного занятия	127
4.3. Безопасное выполнение физических упражнений	133
4.4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.....	138
<i>Вопросы для самоконтроля</i>	139
Глава 5. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	140
5.1. Основные виды диагностики состояния спортсменов и физкультурников	140
5.1.1. Врачебный контроль	141
5.1.2. Педагогический контроль.....	143
5.2. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.....	143
5.3. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса.....	145
<i>Вопросы для самоконтроля</i>	148
Методические рекомендации.....	149
1. Методические рекомендации по заполнению карты обследования студента.....	149
2. Методические рекомендации к подготовке реферата.....	154
3. Методические рекомендации к подготовке презентации.....	158
4. Рекомендуемые темы рефератов (презентаций)	161
5. Требования, предъявляемые к студентам заочной формы обучения при сдаче зачета по дисциплине	164
Основные термины и понятия.....	167

Список использованной литературы	177
<i>Интернет-источники</i>	<i>183</i>
Приложения.....	184
<i>Приложение 1. Определение работоспособности по 12-минутному беговому тесту Купера.....</i>	<i>184</i>
<i>Приложение 2. Нормативы ГТО</i>	<i>186</i>
<i>Приложение 3. Правила посещения групповых занятий.....</i>	<i>188</i>
<i>Приложение 4. Титульный лист реферата</i>	<i>189</i>
<i>Приложение 5. Тестовое задание</i>	<i>190</i>