

74.58

Ф 50

Физическая культура

Курс лекций



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Лекции

*Рекомендовано Учебно-методическим центром
«Профессиональный учебник» в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений*

*Рекомендовано Научно-исследовательским институтом
образования и науки в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений*



Москва • 2017

УДК 796(075.8)
ББК 75я73-1
Ф50

Авторы:

Е.А. Малейченко, Н.А. Доценко, М.Н. Скидан, Г.В. Красюк

Главный редактор издательства *Н.Д. Эриашвили*,
кандидат юридических наук, доктор экономических наук, профессор,
лауреат премии Правительства РФ в области науки и техники

Ф50 **Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / [Е.А. Малейченко и др.]. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 159 с.**

ISBN 978-5-238-02982-5

Агентство СІР РГБ

Рассматриваются основные темы курса «Физическая культура»: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Предусматривается овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

БИБЛИОТЕКА
ИНВ. № 213347

Н. Ф.

ББК 75я73-1

ISBN 978-5-238-02982-5

© ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮНИТИ-ДАНА, 2017

Принадлежит исключительное право на использование и распространение издания (Федеральный закон от 5 апреля 2013 г. № 44-ФЗ). Воспроизведение всей книги или любой ее части любыми средствами или в какой-либо форме, в том числе в интернет-сети, запрещается без письменного разрешения издательства.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	11
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и здоровье	21
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	26
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	41
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	50
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	69
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	84
Тема 9. Самоконтроль для занимающихся физическими упражнениями спортом	99
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	111
Тема 11. Футбол на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях	126
Тема 12. Спортивные праздники	137
Библиографический список	157