

74.58
С 17

ВЫСШЕЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

Под редакцией В. Л. Кондакова

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ
РАБОТА СТУДЕНТА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ

2-е издание

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

Под редакцией **В. Л. Кондакова**

2-е издание, исправленное и дополненное

ИЗДАНИЕ
В КОМПЬЮТЕР

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по всем направлениям*

Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

Москва • Юрайт • 2021

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

С17

Редактор:

Кондаков Виктор Леонидович — доктор педагогических наук, профессор Белгородского государственного национального исследовательского университета.

Рецензенты:

Богова М. Д. — доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Белгородского университета кооперации, экономики и права;

Ковалева М. В. — доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета имени В. Г. Шухова.

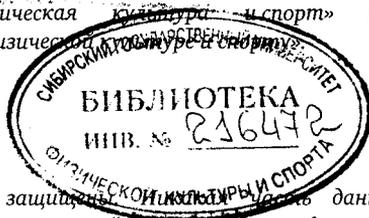
Самостоятельная работа студента по физической культуре :
С17 учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-12652-5

Пособие посвящено вопросам использования средств оздоровительной физической культуры в процессе физического воспитания студентов. Раскрыты роль, значение и необходимость самостоятельных занятий физической культурой. Приведены тематика занятий, цели, задачи, способы реализации. Эти рекомендации помогут студентам, аспирантам, преподавателям начать самостоятельные занятия физической культурой.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Для преподавателей физической культуры высших учебных заведений РФ, а также студентов, осваивающих дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».



УДК 796(075.8)

ББК 75я73

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-534-12652-5

© Коллектив авторов, 2016

© Коллектив авторов, 2020,

с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2021

Н. Ф.

Оглавление

Авторский коллектив	4
Введение	5
Глава 1. Здоровый образ жизни студентов	8
Контрольные вопросы	14
Глава 2. Дефицит двигательной активности как фактор ухудшения здоровья, снижения умственной и физической работоспособности студентов	15
Контрольные вопросы	20
Глава 3. Причины, обуславливающие дефицит двигательной активности студенческой молодежи	21
Контрольные вопросы	25
Глава 4. Планирование самостоятельных занятий и формы их организации	26
Контрольные вопросы	31
Глава 5. Средства и методы воспитания физических качеств	33
Контрольные вопросы	46
Глава 6. Средства для самостоятельных занятий	47
Контрольные вопросы	90
Глава 7. Самоконтроль занимающихся физической культурой	92
Контрольные вопросы	104
Заключение	105
Список литературы	107
Приложение 1. Варианты комплексов общеразвивающих упражнений	135
Приложение 2. Варианты комплексов упражнений на развитие физических качеств	141
Приложение 3. Варианты эстафет и подвижных игр	146
Приложение 4. Комплекс упражнений на восстановление ...	150