

Оглавление

Предисловие	8
Глава 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10
1.1. Цель и задачи физического воспитания.....	10
1.2. Основные понятия, термины физической культуры.....	11
1.3. Виды физической культуры.....	13
1.4. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.....	15
1.5. Физическая культура личности студента.....	18
1.6. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы	23
1.7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.....	29
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>30</i>
Глава 2. Социально-биологические основы физической культуры	32
2.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.....	32
2.2. Основные анатомо-морфологические понятия.....	34
2.3. Опорно-двигательный аппарат	37
2.4. Кровь. Кровеносная система	42
2.5. Дыхательная система	48
2.6. Нервная система.....	51
2.7. Эндокринная и сенсорная системы.....	55
2.8. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.....	57
2.9. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм....	65
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>68</i>
Глава 3. Основы здорового образа жизни студентов	70
3.1. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья.	70
3.2. Факторы, определяющие здоровье	71
3.3. Здоровый образ жизни и его составляющие.....	74

3.4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование — необходимое условие здорового образа жизни	86
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	88

Глава 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности	90
---	-----------

4.1. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности	90
4.2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.....	91
4.3. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента	94
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	99

Глава 5. Педагогические основы физического воспитания.....

воспитания	100
5.1. Методические принципы физического воспитания	100
5.2. Средства физического воспитания	102
5.3. Методы физического воспитания	104
5.4. Основы обучения движениям.....	108
5.5. Развитие физических качеств.....	110
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	114

Глава 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка

подготовки. Спортивная подготовка	115
6.1. Понятия общей и специальной физической подготовки	115
6.2. Спортивная подготовка.....	116
6.3. Средства спортивной подготовки.....	119
6.4. Организация и структура отдельного тренировочного занятия.....	120
6.5. Физические нагрузки и их дозирование	123
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	128

Глава 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.....

занятий физическими упражнениями	129
7.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.....	129
7.2. Формы самостоятельных занятий.....	130
7.3. Выбор видов спорта или систем физических упражнений	132
7.4. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта	134
7.5. Особенности самостоятельных занятий женщин.....	137
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	139

Глава 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.....	140
8.1. Врачебный контроль: понятие, цель, задачи.....	140
8.2. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий.....	142
8.3. Педагогический контроль	143
8.4. Самоконтроль	144
8.5. Методика самоконтроля физического развития.....	146
8.6. Самоконтроль за функциональным состоянием организма	150
8.7. Самоконтроль за физической подготовленностью	154
8.8. Дневник самоконтроля.....	161
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>162</i>
Глава 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.....	163
9.1. Определение понятия «спорт»	163
9.2. Виды современного спорта	165
9.3. Студенческий спорт.....	168
9.4. Студенческие спортивные соревнования	170
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>172</i>
Глава 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка	173
10.1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки	173
10.2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.....	175
10.3. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.....	177
10.4. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов	179
10.5. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе	183
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>184</i>
Глава 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	185
11.1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.....	185
11.2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.....	187
11.3. Методические основы производственной физической культуры.....	188

11.4. Производственная физическая культура в рабочее время.....	188
11.5. Физическая культура и спорт в свободное время	192
11.6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	199
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>200</i>
Глава 12. Методико-практические занятия первого года обучения.....	201
12.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	201
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>212</i>
12.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	212
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>225</i>
12.3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности	226
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>238</i>
12.4. Основы методики самомассажа	238
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>255</i>
12.5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз	256
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>267</i>
12.6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	267
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>278</i>
Глава 13. Методико-практические занятия второго года обучения.....	279
13.1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения... ..	279
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>297</i>
13.2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	297
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>306</i>
13.3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	307
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>316</i>
13.4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.....	316
<i>Вопросы и задания для самоконтроля.....</i>	<i>325</i>

13.5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	325
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	342
13.6. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.....	342
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	367
Глава 14. Методико-практические занятия третьего года обучения.....	368
14.1. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.....	368
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	382
14.2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте	382
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	390
14.3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	390
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	402
14.4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	402
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	420
Литература	421