

Содержание

Предисловие	4
Глава I. Общие вопросы организации и проведения занятий по физическому воспитанию студентов вузов	7
1.1. Особенности методики физического воспитания в высших учебных заведениях	7
1.2. Основные задачи, формы и средства организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе	16
1.3. Упражнения, направленные на развитие физических качеств	23
1.4. Физическая культура для бакалавров и магистров	33
1.5. Педагогический контроль при проведении занятий	38
Глава II. Методические рекомендации по изучению отдельных разделов программы по физическому воспитанию в вузах	55
2.1. Методические материалы к практическим занятиям	55
2.1.1. Лёгкая атлетика	56
2.1.2. Гимнастика	56
2.1.3. Спортивные игры	57
2.1.4. Лыжный спорт	64
2.1.5. Плавание	64
2.1.6. Подвижные игры	65
2.1.7. Армспорт	65
2.2. Обязательная итоговая аттестация	66
2.3. Контрольные вопросы к ключевым темам дисциплины «Физическая культура» для экзамена на 4 курсе	71
2.4. Методическое обеспечение учебного процесса	73
2.4.1. Список рекомендуемой литературы	73
2.4.2. Методико-техническое обеспечение учебного процесса	79
2.4.3. Материально-техническое обеспечение учебного процесса	79
2.5. Методические материалы по организации самостоятельной работы студентов	81
Глава III. Поурочные планы для изучения учебного материала	84
3.1. Календарно-тематическое планирование по физическому воспитанию студентов	84
3.2. План-конспекты занятий	110
Приложения	248
Библиография	303