

УДК 796.011.1

ББК 75.46

Физическая культура и спорт как основа здоровья студентов:
учебное пособие / под общей ред. Н.Н. Чеснокова. М., 2021. 192 с.

ISBN 978-5-98724-251-3

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор Пьянзин А.И.

Кандидат педагогических наук, доцент Смышнов К.М.

Авторский коллектив:

Чесноков Н.Н. – д. п. н., профессор (введение; главы 1, 2, 3, 4, 5,
9, 11, 13; список литературы; приложения);

Храмов Н.А. – к. п. н., доцент (главы 6, 9, 11);

Морозов А.П. – к. п. н. (главы 3, 4, 5, 7, 10, 11, 12; терминологи-
ческий справочник);

Юшкевич Ю.В. (главы 8, 10, 12).

Учебное пособие разработано с учетом требований ФГОС ВО
3++ для применения в работе кафедр физического воспитания.

В учебном пособии раскрывается роль регулярных занятий фи-
зическими упражнениями для студенческой молодежи, представле-
ны основные положения теории и методики физической культуры
и спорта, история комплекса «ВФСК «ГТО», основные аспекты при-
кладной физической культуры, указаны средства и методы контро-
ля для определения уровня своей физической подготовленности.

ISBN 978-5-98724-251-3

© Чесноков Н.Н. с соавт., 2021

© Оформление. Издательство «ТВТ-Дивизион», 2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	7
Глава 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	9
1.1. Понятия «физическая культура» и «спорт».....	9
1.2. Роль физической культуры в вопросах сохранения здоровья.....	12
1.3. Краткая история и современное состояние физической культуры и спорта.....	16
1.4. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.....	21
1.5. Материально-техническое обеспечение на занятиях физическими упражнениями.....	24
Контрольные вопросы к главе 1.....	26
Глава 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	28
2.1. Понятие «физическое упражнение», его содержание и классификации.....	28
2.2. Физическая нагрузка и ее характеристики.....	34
Контрольные вопросы к главе 2.....	37
Глава 3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА» И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	38
3.1. Понятие «физическое качество». Основные физические качества человека и их производные. Средства и методы воспитания физических качеств человека.....	38
3.2. Основные методы воспитания физических качеств.....	58
Контрольные вопросы к главе 3.....	63

Глава 4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	65
4.1. Соотношение общей и специальной физической подготовки.....	65
4.2. Роль физической подготовки в вопросах сохранения здоровья.....	67
Контрольные вопросы к главе 4.....	71
Глава 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ.....	72
5.1. Значение ППФП в системе физической культуры и спорта.....	72
5.2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.....	78
5.3. Рекомендации по разработке комплекса упражнений.....	83
Контрольные вопросы к главе 5.....	86
Глава 6. КОМПЛЕКС ВФСК «ГТО» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	88
6.1 История ГТО. Предпосылки ее создания (1918-1925).....	89
6.2. Рождение комплекса ГТО «под крылом» Осоавиахима (1927-1928).....	90
6.3. Комплекс ГТО и Великая Отечественная война 1941-1945.....	93
6.4. Комплекс ГТО в послевоенное время (1946-1991).....	94
6.5. Возрождение комплекса ГТО в современной России.....	101
Контрольные вопросы к главе 6.....	104
Глава 7. ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	106
7.1. Понятия «физическая работоспособность» и «утомление».....	106
7.2. Краткая физиология мышечной деятельности.....	108
7.3. Режим двигательной активности.....	110
7.4. Требования к эффективности профессиональной деятельности.....	112

Контрольные вопросы к главе 7.....	117
Глава 8. МАССОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕ- РОПРИЯТИЯ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....	118
Контрольные вопросы к главе 8.....	126
Глава 9. ВЫБОР ВИДА СПОРТА НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬ- НЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.....	128
Контрольные вопросы к главе 9.....	133
Глава 10. УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИ- ЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	134
10.1. Виды и формы занятий физической культурой и спор- том.....	134
10.2. Структура и содержание занятия по физической культу- ре.....	136
Контрольные вопросы к главе 10.....	138
Глава 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬ- НЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	140
11.1. Самостоятельные занятия физической культурой и спор- том как основа полноценной жизни.....	140
11.2. Формы самостоятельных занятий.....	142
Контрольные вопросы к главе 11.....	149
Глава 12. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	150
12.1 Тест как форма оценки уровня физической подготовленно- сти.....	150
12.2. Самоконтроль и профилактика травматизма.....	163
Контрольные вопросы к главе 12.....	165
Глава 13. ОЦЕНКА ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	167
13.1. Типы заданий.....	169
13.2. Оценка результатов тестирования.....	173
Контрольные вопросы к главе 13.....	174

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	176
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК	181
Приложение 1. Примерная форма дневника самоконтроля состояния	184
Приложение 2. Практические нормативы по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для подготовительной и основной медицинских групп очной формы обучения)	185
Приложение 3. Темы рефератов	187
Приложение 4	190
Темы эссе	191