

УДК  
ББК  
М

Рекомендовано к изданию методическим советом ПГУТИ, протокол № 5 от 02.10.2017 г.

**Межман И.Ф.**

**М Основы физического воспитания в вузе:** учебное пособие/И.Ф. Межман, Е. Е. Демчук. – Самара: ПГУТИ, 2017. - 88 с.

Учебное пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по профилю подготовки бакалавр и специалист всех направлений. Материал пособия позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории дисциплины «Физическая культура и спорт».

Предполагается в краткой форме ознакомление с основными понятиями и терминами, которые должны повысить уровень физкультурного образования. Учебное пособие предназначено студентам очной и заочной форм обучения для подготовки к сдаче тестовых заданий.

**Оглавление:\_\_\_\_\_3**

<b>1. Методические принципы физического воспитания</b>	<b>6</b>
1.1. Принцип сознательности и активности	6
1.2. Принцип наглядности	6
1.3. Принцип доступности	7
1.4. Принцип систематичности	7
1.5. Принцип динамичности	7
<b>2. Методы физического воспитания</b>	<b>8</b>
2.1. Методы строго регламентированного упражнения	8
2.2. Методы частично регламентированного упражнения	9
2.2.1. Игровой метод	9
2.2.2. Соревновательный метод	9
Контрольные вопросы к разделам 1-2	10
<b>3. Средства физического воспитания</b>	<b>12</b>
Контрольные вопросы к разделу	13
<b>4. Техническая подготовка</b>	<b>13</b>
Контрольные вопросы к разделу	14
<b>5. Физическая подготовка</b>	<b>15</b>
5.1. Специальная физическая подготовка	15
5.2. Общая физическая подготовка	15
Контрольные вопросы	16
5.3. Мышечная сила человека	17
5.3.1. Режимы работы мышц	18
5.3.2. Методы и средства развития силы	18
5.3.3. Методика применения силовых упражнений	20
5.3.4. Оценка уровня силового развития	21
5.3.5. Подтягивание на перекладине	23
5.3.5.1. Техника выполнения	23
5.3.5.2. Тренировочные упражнения	24
5.3.5.3. Методы выполнения упражнений	24
5.3.6. Поднимание туловища из положения лежа	25

5.3.6.1. Техника выполнения упражнения	25
3	
5.3.6.2. Тренировочные упражнения	26
5.3.7. Применение стимуляторов	27
Контрольные вопросы	28
5.4. Быстрота и её развитие	30
5.4.1. Методы развития быстроты	30
5.4.2. Средства развития быстроты	31
5.4.2.1. Основные фазы бега на 100м	32
5.4.2.2. Тренировочные упражнения	32
Контрольные вопросы	32
5.5. Гибкость и её развитие	33
5.5.1. Гибкость и её разновидности	34
5.5.2. Проявление гибкости в зависимости от возраста	35
5.5.3. Влияние разминки на гибкость	36
5.5.4. Измерение гибкости	37
5.5.4.1. Тесты для количественной оценки подвижности в суставах	38
5.5.4.2. Тесты для качественной оценки подвижности в суставах	40
5.5.5. Методические основы развития гибкости	41
5.5.6. Упражнения для развития гибкости	43
5.5.6.1. Активные динамические упражнения	43
5.5.6.2. Пассивные динамические упражнения	44
5.5.6.3. Статические упражнения	44
5.5.6.4. Упражнения растяжки	45
5.5.7. Биомеханическая (БМ) стимуляция и электростимуляция в развитии гибкости	46
5.5.8. Упражнения на растягивание как средство восстановления	48
Контрольные вопросы	48
5.6. Выносливость и её развитие	50
5.6.1. Методы и средства развития выносливости	51
5.6.1.1. Техника выполнения	52
5.6.1.2. Тренировочные упражнения	52
5.6.1.3. Планирование и содержание занятий	53
Контрольные вопросы	54
<b>6. Коррекция физического развития</b>	<b>56</b>
6.1. Коррекция осанки	56

6.2. Коррекция роста _____	57
4	
6.3. Коррекция мышечной массы _____	58
6.3.1. Физические упражнения для коррекции массы тела _____	59
6.3.2. Методические рекомендации по подбору упражнений _____	60
6.4. Физические упражнения для увеличения ЖЕЛ _____	62
<b>7. Формы занятий физическими упражнениями _____</b>	<b>63</b>
7.1. Урочная форма _____	63
7.1.1. Подготовительная часть урока _____	63
7.1.2. Основная часть урока _____	64
7.1.3. Заключительная часть урока _____	65
7.1.4. Показатели эффективности урока _____	65
7.2. Неурочные формы _____	66
7.2.1. Гигиеническая гимнастика _____	66
7.2.2. Производственная гимнастика _____	67
<b>8. Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания _____</b>	<b>68</b>
Контрольные вопросы к разделам 7-8 _____	70
<hr/>	
<b>9 . Определение и понятие спорта _____</b>	<b>71</b>
9.1. Спорт как средство удовлетворения зрелищных запросов человека	72
9.2. Агитационное значение спорта _____	73
9.3. Престижное и воспитательное значение спорта _____	74
<b>10. Организационно правовые разновидности спорта _____</b>	<b>74</b>
10.1. Массовый спорт _____	74
10.2. Спорт высших достижений _____	75
10.3. Профессиональный спорт _____	75
10.4. Студенческий спорт _____	76
<b>Контрольные вопросы к главе 2 _____</b>	<b>78</b>
<b>Список литературы для тестов _____</b>	<b>79</b>