

УДК 796.015
ББК 75.1
Б90

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *Д.Е. Егоров*,
доцент кафедры физического воспитания Московского политехнического университета;
кандидат педагогических наук *С.В. Колотильщикова*,
старший преподаватель кафедры физического воспитания НИУ МГСУ

Бумарскова, Наталья Николаевна.

Б90

Модульный подход в планировании и организации самостоятельных занятий [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.Н. Бумарскова, Е.А. Матвеева, Е.В. Погудина ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, кафедра физического воспитания и спорта. — Электрон. дан. и прогр. (5,9 Мб). — Москва : Издательство МИСИ – МГСУ, 2022. — Режим доступа: <http://lib.mgsu.ru>. — Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-7264-2939-7 (сетевое)

ISBN 978-5-7264-2940-3 (локальное)

Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, предъявляют к двигательному потенциалу людей, особенно к вузовской молодежи, повышенные требования, что отражает личностно-общественную значимость физической культуры.

Одной из основных задач физического воспитания в вузе является укрепление здоровья обучающихся, повышение их работоспособности.

Представленная методика модульного подхода в планировании и организации самостоятельных занятий опирается на теорию и методику физического воспитания, анатомию, биомеханику, физиологию.

Для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ.

Учебное электронное издание

© ФГБОУ ВО «НИУ МГСУ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
1. Определение понятий и сокращений	6
2. Цель и задачи самостоятельных занятий	7
3. Методические принципы самостоятельных занятий	8
4. Дозирование и регулирование интенсивности физической нагрузки	12
5. Структура, организация и проведение самостоятельного занятия	15
5.1. Подготовительная часть	16
5.2. Основная часть занятия.....	36
5.3. Заключительная часть занятия	52
Библиографический список.....	62