

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рекомендовано Учебно-методическим советом БГУ
в качестве учебного пособия для обучающихся
по направлениям подготовки бакалавриата

Улан-Удэ
Издательство Бурятского госуниверситета
2018

УДК 796/799 (075.8
ББК 75я73
Ф 505

Утверждено к печати редакционно-издательским советом
Бурятского государственного университета

Р е ц е н з е н т ы

В. А. Дамдинцурунов, канд. пед. наук,
министр спорта и молодёжной политики РБ

А. В. Комарова, канд. пед. наук,
заведующая кафедрой теории физической культуры БГУ

Текст печатается в авторской редакции

Ф 505 **Физическая культура и спорт: учебное пособие /**
сост. И. М. Очиров. — Улан-Удэ: Издательство Бурятского
госуниверситета, 2018. — 76 с. ISBN 978-5-9793-1225-5

Учебное пособие представляет собой теоретический материал для студентов неспортивных факультетов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавров, изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт». Содержит разделы: историческое возникновение и развитие физической культуры и спорта, роль и место физической культуры в профессиональной подготовке студентов, основы здорового образа жизни, методики.

УДК 796/799 (075.8
ББК 75я73

ISBN 978-5-9793-1225-5

© И. М. Очиров, сост., 2018

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие содержит учебные материалы по физической культуре и спорту для теоретических занятий студентов. Данное учебное пособие способствует систематизации знаний студентов по изучаемой дисциплине, воспитанию осознанного отношения к физической культуре и спорту, организованности, дисциплинированности и самостоятельности.

В учебном пособии показаны основные понятия теории и методики физического воспитания, представлены методические основы занятий по физической культуре и спорту студентов, раскрываются основы спортивной тренировки. Представляет студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных методах и приемах занятий по физической культуре и спорту, оказывает помощь при подготовке к итоговому экзаменационному контролю знаний, а также оказывает помощь в практической реализации знаний, умений и навыков по месту будущей профессиональной деятельности выпускников высших учебных заведений.

При изучении дисциплины данное учебное пособие направлено на формирование общекультурной компетенции, «владеть способностью, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (ОК-8).

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен:

знать:

1. культурное, историческое наследие в области физической культуры; традиции в области физической культуры человека; сущность физической культуры в различных сферах жизни; ценностные ориентации в области физической культуры; здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие;

2. иметь знания об организме человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системе; о природных, социально-экономических факторах, воздействующих на организм человека; о анатомических, морфологических, физиологических и биохимических функциях человека; о средствах физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функцио-

нальных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности;

3. сформировать посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни, его составляющих; интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков; знать способы сохранения и укрепления здоровья; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; знать о влиянии вредных привычек на организм человека;

уметь:

1. подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма; оценивать функциональное состояние организма с помощью двигательных тестов и расчетных индексов;

2. применять методы производственной физической культуры для работающих специалистов на производстве, используя знания в особенностях выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время с учетом влияния индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов;

3. подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок; использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности; использовать различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни; применение современных технологий, в том числе и биоуправления как способа отказа от вредных привычек;

владеть:

1. знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений;

2. знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-

значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни;

3. методами и средствами физической культуры, самостоятельно применять их для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества основами общей физической подготовки в системе физического воспитания.

Список рекомендуемой литературы представлен в конце учебного пособия. Учебное пособие предназначено для студентов спортивных факультетов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавров, изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт».