

УДК 796.07
ББК Ч486.354я7
Л64

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Казанского национального исследовательского технологического университета*

Рецензенты:
канд. пед. наук, доц. И. В. Жукова
канд. техн. наук, доц. Б. А. Акишин

- Л64** **Лифанов А. Д.** Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин; Минобрнауки России, Казан. нац. исслед. техн. ун-т. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2019. – 152 с.

ISBN 978-5-7882-2606-4

Представлены материалы для углубленного изучения студентами дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», а также тесты соответствующей тематики.

Предназначено для студентов всех специальностей и направлений подготовки, изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт».

Подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта.

УДК 796.07
ББК Ч486.354я7

ISBN 978-5-7882-2606-4 © Лифанов А. Д., Гейко Г. Д.,
Хайруллин А. Г., 2019
© Казанский национальный исследовательский
технологический университет, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» КАК ПОЛНОПРАВНАЯ УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА.....	5
1.1. Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.....	5
1.2. Роль физической культуры в самоуправлении здоровьем.....	8
1.2.1. Основы здорового образа жизни студента.....	8
1.2.2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	16
1.3. Роль физической культуры в повышении работоспособности.....	20
1.3.1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.....	20
1.3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в их будущей профессиональной деятельности.....	26
1.4. Значение физической культуры в двигательном-телесном совершенствовании.....	30
1.4.1. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, к факторам среды обитания.....	30
1.4.2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.....	35
1.4.3. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.....	47
1.5. Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.....	55
1.5.1. Значение самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.....	55
1.5.2. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры и спорта.....	58
2. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ».....	65
2.1. Инструкция по выполнению заданий.....	65
2.2. Тестовые задания по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт».....	66
2.3. Темы докладов по дисциплине «Физическая культура и спорт».....	102
2.4. Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт».....	104
2.5. Использование рейтинговой системы оценки знаний.....	107
3. ТЕМЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ».....	108
3.1. Легкая атлетика.....	108
3.2. Гимнастика.....	108
3.3. Спортивные игры.....	109
3.4. Лыжная подготовка.....	109
3.5. Общая физическая подготовка.....	110
4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ».....	111
4.1. Контрольные нормативы по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов основного и подготовительного отделений и студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.....	111
4.2. Контроль посещаемости занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».....	121
4.3. Тестовые задания по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов заочной формы обучения.....	121
4.4. Темы докладов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов заочной формы обучения.....	149
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	152