

УДК 378  
ББК 75.1  
С17

*Рекомендовано*  
*учебно-методическим советом Российской таможенной академии*  
*к использованию в учебном процессе*

Ответственный за выпуск

С.Н. ЗУЕВ, профессор кафедры физической подготовки, д-р пед. наук, профессор

Рецензенты:

А.И. РАХМАТОВ, заведующий кафедрой физической культуры ИТТСУ Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II, канд. пед. наук, профессор;

Е.А. ПАВЛОВ, директор Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, канд. пед. наук, доцент

**Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом:**  
учебно-методическое пособие / С.Н. Зуев, О.Е. Цой, Ю.В. Цубан, М.В. Резенова, Е.Ю. Андреева. М.: РИО Российской таможенной академии, 2016. 132 с.

**ISBN 978-5-9590-0882-6**

В пособии раскрыты социально-психологические и биологические аспекты физкультурно-оздоровительного и спортивного совершенствования, рассмотрены вопросы медицинского контроля и реабилитации, сформулированы задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов к трудовой деятельности, дан обзор систем физических упражнений, уделено внимание вопросам педагогической технологии, учебно-методическим и организационным проблемам.

Предназначено для студентов Российской таможенной академии.

# ОГЛАВЛЕНИЕ



Список используемых сокращений.....	4
Введение .....	5
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ .....	7
1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....	7
1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.....	16
1.3. Здоровый образ жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья .....	28
1.4. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. ....	40
Глава 2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	51
2.1. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельной тренировки .....	51
2.2. Содержание и методика самостоятельных занятий .....	54
2.3. Планирование и управление самостоятельными занятиями.....	56
2.4. Системы физических упражнений и виды спорта .....	58
2.4.1. Ходьба и бег.....	58
2.4.2. Лыжная подготовка.....	66
2.4.3. Оздоровительное плавание .....	68
2.4.4. Ритмическая гимнастика (аэробные танцы) .....	71
2.4.5. Атлетическая гимнастика.....	74
2.4.6. Пауэрлифтинг.....	79
2.4.7. Спортивные и подвижные игры .....	80
2.4.8. Занятия на тренажерах .....	82
2.4.9. Спортивная йога .....	87
2.4.10. Новые виды спорта.....	89
2.5. Средства и методы воспитания физических качеств .....	98
2.5.1. Воспитание силы.....	98
2.5.2. Воспитание быстроты.....	100
2.5.3. Воспитание ловкости (координации движений) и гибкости.....	101
2.5.4. Воспитание выносливости .....	103
2.6. Взаимосвязь здоровья и двигательной активности.....	105
2.7. Мотивация самостоятельных занятий .....	107
2.8. Формы и организация самостоятельных занятий .....	110
2.8.1. Утренняя гигиеническая гимнастика .....	111
2.8.2. Упражнения в течение учебного дня.....	113
2.9. Самостоятельные тренировочные занятия .....	116
2.10. Самоконтроль.....	118
Заключение .....	127
Список литературы .....	129