

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Л. А. Небытова,
М. В. Катренко,
Н. И. Соколова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

ДЛЯ СТУДЕНТОВ
всех направлений подготовки и специальностей

Ставрополь
2017

УДК 797.2:387.147 (075.8)
ББК 75.717.5:74.58 я73
Н 39

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Северо-Кавказского федерального
университета

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент **Г. И. Шевченко** (СКФУ),
канд. пед. наук, доцент **З. В. Сапронова**
(ГБОУ ВПО «СтГМУ»)

Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.
Н 39 **Физическая культура:** учебное пособие. – Ставрополь: Изд-
во СКФУ, 2017. – 269 с.

Пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, учебным планом и программой дисциплины. Содержит курс лекций, включающий теоретический, практический и методический материал по дисциплине, предусматривает решение образовательно-воспитательных, психолого-педагогических и оздоровительных задач, обуславливающих формирование физической культуры и способствующих физическому развитию студентов, приобщающих их к самостоятельной практической деятельности по организации здорового образа жизни.

Предназначено для студентов всех специальностей и направлений подготовки.

УДК 797. 2:387.147 (075.8)
ББК 75.717.5:74.58 я73

© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2017

ПРЕДИСЛОВИЕ

В соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта высшего образования и утвержденной рабочей программой по физической культуре СКФУ теоретический раздел осваивается в форме лекционного курса.

Физическая культура – важная часть образовательной деятельности университета, направлена на формирование личности будущего компетентного специалиста и проявляется в гармонизации его духовных и физических сил, в высоких показателях здоровья, психической устойчивости, социальной мобильности, конкурентоспособности и физическом совершенстве.

Концептуальная направленность образовательного процесса по физической культуре заключается в удовлетворении потребностей общества в физическом и духовном совершенствовании, полноценном оздоровлении обучающихся, подготовке их к высококвалифицированной профессиональной деятельности и социально активной жизни.

В основу разработки программы по дисциплине в СКФУ положена концепция дифференцированного обучения студентов в зависимости от предшествующего физкультурно-спортивного опыта обучаемых, состояния их здоровья и физической подготовленности и предложена система, включающая в себя группы спортивного совершенствования по видам спорта, основную и подготовительную группы по физической культуре и группу ЛФК.

В качестве контроля представлена балльно-рейтинговая система, базирующаяся на рациональном сочетании принципов и методов обучения, обеспечивающая стимулирование индивидуальной двигательной активности и познавательной деятельности студентов.

Цель занятий физической культурой – сформировать компетенции, связанные с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья для последующего самостоятельного применения полученных знаний, умений и навыков, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-физиологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование положительного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих поддержание здоровья на оптимальном уровне, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Для реализации учебной программы по физической культуре разработан комплекс следующих мер:

- 1) проведение практических занятий с обучающимся по программам бакалавриата и специалитета;
- 2) использование современных информационных технологий (ведение электронного журнала);
- 3) контроль освоения программы по физической культуре проводится с использованием балльно-рейтинговой системы по результатам сдачи контрольных нормативов.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
1. Основы здорового образа жизни	5
2. Социально-биологические основы физической культуры ..	19
3. Организация самостоятельных занятий студентов по физической культуре	68
4. Социальное значение, цель и задачи массового спорта	112
5. Студенческий спорт и его организационные особенности....	122
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	137
7. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	173
8. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	191
9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	209
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	226
11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	247
Заключение	261
Литература и источники	263