

УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Автор-составитель: **А.Л. ДИМОВА**



Москва
2022

УДК [796+613.71]:378.016(075)
ББК 75.1:74.58я7
Ф 50

Автор-составитель:
А.Л. Димова

Рецензент:
В.П. Поляков, д. пед. наук, профессор

Ф 50 Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра: методическое пособие для самостоятельной работы студентов / Автор-сост. А.Л. Димова. — М.: Торговый дом «Советский спорт», 2022. — 240 с.

ISBN 978-5-00129-205-0

Методическое пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех направлений подготовки бакалавриата. Рассмотрены индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений, самоконтроль и гигиена занимающихся физическими упражнениями и спортом, профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Значительное внимание уделено методике оценки и коррекции осанки и телосложения.

Представлен учебный материал, посвященный инновационной методике применения оздоровительных комплексов целенаправленного нейтрализующего воздействия на организм как обучающихся — пользователей компьютерами, планшетами и др., так и работников современных офисов, оснащенных значительным количеством оргтехники. Рассмотрены типизация профессиональных заболеваний данной категории работников, методические рекомендации по их нейтрализации на базе офисов-кабинетов здоровья, а также способы самоконтроля показателей здоровья с использованием диагностических аппаратно-программных комплексов и систем (АПЭК).

Для студентов и преподавателей учреждений высшего и среднего профессионального образования.

УДК [796+613.71]:378.016(075)
ББК 75.1:74.58я7

ISBN 978-5-00129-205-0

© Составление. А.Л. Димова, 2022
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2022

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
------------------------------	---

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Глава 1. Индивидуальный выбор студентами видов спорта или систем физических упражнений	7
1.1. Общая характеристика спорта	7
1.1.1. Единая всероссийская спортивная классификация	9
1.1.2. Основные направления в развитии международного спортивного движения	12
1.2. Система спортивных соревнований	27
1.3. Закономерности спортивной тренировки	32
1.4. Периодизация и планирование подготовки спортсмена	37
1.5. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами видов спорта или систем физических упражнений.	45
1.6. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.	49
1.7. Инновационная методика применения оздоровительных комплексов целенаправленного нейтрализующего воздействия на организм пользователя средствами информационных и коммуникационных технологий А.Л. Димовой	59
Глава 2. Самоконтроль и гигиена занимающихся физическими упражнениями и спортом	66
2.1. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	66
2.2. Самоконтроль субъективных и объективных показателей здоровья в условиях обучения с использованием информационных и коммуникационных технологий	81
2.3. Гигиена самостоятельных занятий	84
Глава 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	95
3.1. Исторические сведения о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду	95
3.2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду	102
3.3. Определение понятия профессионально-прикладной физической культуры, ее цель и задачи	110

3.4. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки	117
3.5. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов	122
3.6. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе	133
Глава 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	140
4.1. Определение понятия производственной физической культуры, ее цели и задачи	140
4.2. Особенности выбора форм производственной физической культуры в рабочее и свободное время	141
4.3. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры	161
4.4. Система оценки профессиональной психофизической готовности бакалавров.	163
4.5. Адаптация к труду. Профилактическое и оздоровительное противодействие негативному влиянию факторов производственной среды	167
<i>Задания для самопроверки</i>	<i>175</i>

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Методико-практический подраздел

Глава 5. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения	177
5.1. Общие положения	177
5.2. Понятие об осанке и ее нарушениях	179
5.3. Оценка нарушений осанки	184
5.4. Профилактика нарушений осанки и ее коррекция	189
5.5. Понятие о телосложении	198
Основные понятия глоссария	201
<i>Вопросы для обсуждения</i>	<i>202</i>

Контрольный раздел

Контрольные тесты	203
<i>Ответы к заданиям для самопроверки.</i>	<i>225</i>
<i>Ответы к контрольным тестам</i>	<i>225</i>
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	229
ЛИТЕРАТУРА	235