

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

БАЗОВЫЙ КУРС



Улан-Удэ • 2025

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова»

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

## БАЗОВЫЙ КУРС

*Рекомендовано Экспертным советом университета  
в качестве учебного пособия для обучающихся  
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура*

Улан-Удэ  
Издательство Бурятского госуниверситета имени Доржи Банзарова  
2025

УДК 796 (075.8)

ББК 75.1 я 73

Ф 503

Утверждено

Экспертным советом университета

Протокол № 8 от 13 мая 2025 г.

Ю. О. Бороева (ч. 2, 5 6), В. А. Осонов (ч. 1, 9 10),  
В. М. Харитонова (ч. 4, 7, 11), И. Д. Дашижапова (ч. 12, 13, 14),  
О. С. Надмитова (ч. 8)

### **Рецензенты**

**А. Е. Павлов**, д-р пед. наук, проф. кафедры спортивных дисциплин, Бурятский государственный университет им. Д. Банзарова

**Г. Б. Бардамов**, канд. пед. наук, доц. кафедры физического воспитания, Бурятская государственная сельскохозяйственная академия им. В. Р. Филиппова

**Ф 503 Физическая культура и спорт. Базовый курс:** учебное пособие / Ю. О. Бороева, В. А. Осонов, В. М. Харитонова, И. Д. Дашижапова, О. С. Надмитова. — Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета им. Д. Банзарова 2025. — 238 с. ISBN 978-5-9793-1016-9

В пособии изложены основные положения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Даются базовые и расширенные терминологические понятия учебной дисциплины. Это поможет студентам освоить необходимые компетенции для организации здорового образа жизни, повышения работоспособности и укрепления здоровья, готовности к будущей профессиональной деятельности.

Предназначено для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**УДК 796 (075.8)**

**ББК 75.1 я 73**

© Ю. О. Бороева, В. А. Осонов, В. М. Харитонова,  
И. Д. Дашижапова, О. С. Надмитова, составление, 2025

© Бурятский госуниверситет

им. Д. Банзарова, 2025

ISBN 978-5-9793-1016-9

## Содержание

Предисловие.....	7
<b>1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (Осонов В. А.).....</b>	<b>10</b>
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>18</i>
<b>2 Социально-биологические основы физической культуры (Бороева Ю. О.).....</b>	<b>19</b>
2.1 Социально-биологическая сущность человека.....	19
2.2 Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.....	20
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>22</i>
<b>3 Основы здорового образа жизни студента (Надмитова О. С.).....</b>	<b>23</b>
3.1 Роль физической культуры в обеспечении здоровья.....	23
3.2 Особенности образа жизни современного студента.....	26
3.3 Здоровый образ жизни и его составляющие.....	28
3.3.1 Рациональный режим труда и отдыха.....	29
3.3.2 Рациональное питание.....	31
3.4 Оптимальный двигательный режим.....	32
3.5 Личная гигиена.....	34
3.6 Закаливание.....	35
3.7 Профилактика вредных привычек.....	38
3.8 Культура межличностного общения.....	40
3.9 Психофизическая регуляция организма.....	40
3.10 Культура сексуального поведения.....	42
3.11 Физическое самовоспитание и самосовершенствование — условие здорового образа жизни.....	43
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>45</i>
<b>4 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (Харитонов В. М.).....</b>	<b>47</b>
4.1 Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.....	47
4.2 Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.....	49
4.3 Работоспособность и влияние на нее различных факторов.....	52
4.4 Биологические ритмы и работоспособность.....	54
4.5 Общие закономерности изменения работоспособности студентов...	57
4.6 Типы изменений умственной работоспособности студентов.....	60
4.7 Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.....	61
4.8 Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.....	62
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>65</i>

<b>5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (Бороева Ю. О.).....</b>	<b>66</b>
5.1 Методические принципы физического воспитания.....	66
5.2 Средства физического воспитания.....	70
5.3 Методы физического воспитания.....	71
5.4 Основы обучения движениям.....	74
5.5 Физические качества.....	77
5.6 Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.....	84
5.7 Общая физическая подготовка.....	85
5.8 Специальная физическая подготовка.....	86
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>89</i>

<b>6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (Бороева Ю. О.).....</b>	<b>90</b>
6.1 Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	90
6.2 Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	91
6.3 Основные методические положения самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	95
6.4 Контроль состояния здоровья при выполнении самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	95
6.5 Самоконтроль за состоянием организма.....	96
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>107</i>

<b>7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (Харитонова В. М.).....</b>	<b>108</b>
7.1 Единая спортивная классификация.....	111
7.2 Студенческий спорт.....	113
7.3 Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.....	113
7.4 Характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.....	115
7.4.1 Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.....	115
7.4.2 Нетрадиционные системы физических упражнений.....	118
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>120</i>

<b>8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (Надмитова О. С.).....</b>	<b>121</b>
8.1 Историческая справка.....	121
8.2 Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.....	122
8.3 Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.....	125
8.3.1 Перспективное планирование многолетней подготовки.....	126
8.3.2 Годичное планирование.....	127
8.3.3 Текущее и оперативное планирование.....	130

8.4	Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.....	131
8.5	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.....	136
8.6	Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов.....	137
8.7	Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских Соревнований.....	137
	<i>Контрольные вопросы</i> .....	138

## **9 Физическая культура в профессиональной деятельности студента**

(Осонов В. А.).....	139
9.1 Производственная физическая культура, ее цель и задачи.....	140
9.2 Методические основы производственной физической культуры.....	141
9.3 Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.....	142
9.4 Производственная физическая культура в рабочее время.....	143
9.4.1 Производственная гимнастика.....	143
9.5 Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определенных их местах в течение рабочего дня.....	145
9.6 ППФП в режиме рабочего дня.....	152
9.7 Физическая культура и спорт в свободное время.....	152
9.7.1 Утренняя гигиеническая гимнастика.....	153
9.7.2 Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.....	154
9.7.3 Утренние или вечерние специально-направленные занятия физическими упражнениями.....	155
9.7.4 Попутная тренировка.....	155
Контрольные вопросы.....	156

## **10 Мотивация самостоятельных занятий физической культурой.**

<b>Методика проведения учебно-тренировочного занятия оздоровительной направленности (Осонов В.А.).....</b>			<b>157</b>
10.1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.....		157
10.2	Формы самостоятельных занятий.....		159
10.3	Содержание самостоятельных занятий.....		160
10.4	Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.....		168
10.5	Управление самостоятельными занятиями.....		169
10.6	Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.....		170
10.7	Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.....		173
	<i>Контрольные вопросы</i> .....		174

<b>11 Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью (Харитонов В. М.).....</b>	<b>175</b>
11.1 Формы занятий физическими упражнениями.....	175
11.2 Построение и структура учебно-тренировочного занятия.....	176
11.3 Содержание самостоятельных занятий.....	178
11.4 Общие сведения о физической нагрузке.....	184
11.5 Особенности самостоятельных занятий для женщин.....	185
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>187</i>
<b>12 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (Дашижапова И. Д.).....</b>	<b>188</b>
12.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	188
12.2 Историческая справка по актуальности профессионально-прикладной физической подготовки.....	189
12.3 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.....	191
12.4 Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки, задачи ППФП.....	195
12.5 Основные факторы, определяющие содержание ППФП.....	200
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>205</i>
<b>13 Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (Дашижапова И. Д.).....</b>	<b>206</b>
13.1 Методика развития некоторых профессионально важных физических качеств.....	211
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>221</i>
<b>14 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом (Дашижапова И. Д.).....</b>	<b>222</b>
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>233</i>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>234</b>

## Предисловие

Роль и значение физического воспитания в жизни студента четко проявляются через ее пользу, оказываемую на его здоровье, деятельность которого часто связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и низким уровнем подвижности. Данные аспекты деятельности студента наиболее точно показывают необходимость снятия утомления нервной системы всего организма и укрепления здоровья, достичь которого проще всего в процессе занятия физической культурой и спортом.

Настоящее учебное издание представляет собой учебное пособие для дисциплины «Физическая культура и спорт» в рамках реализации образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура очной и заочной форм обучения и подготовлено в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Изучение дисциплины направлено на формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций и индикаторов:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен

*знать:*

– сущность, закономерности, тенденции и перспективы развития педагогического процесса как фактора и средства воспитания человека на протяжении всей его жизни, технологии его организации, формы и методы совершенствования различных видов деятельности



спортсменов и обучающихся, а также стратегий и способов взаимодействия;

- социально значимые личностные качества, моральные ценности честной спортивной конкуренции, признаки и причины негативного социального поведения;

- особенности применения разнообразных средств безопасности, сохранения и укрепления здоровья;

- основы культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов и обучающихся;

- положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии со Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности.

*уметь:*

- воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции;

- формировать навыки безопасного поведения и культуру безопасности, навыки саморазвития и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами физической культуры;

- использовать современные методики формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов, обучающихся и лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой и спортом;

– применять методики контроля над процессом формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания нравственных, эстетических и личностных качеств, сохранения и укрепления здоровья спортсменов и обучающихся.

*владеть:*

– обеспечением физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;

– обеспечением физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, обучающихся по основным образовательным программам, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;

– обеспечением физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Гуманитарные знания, представленные в пособии, дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофессиональное мышление будущего, специалиста, воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности. Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка и формируемая в ее процессе личностная культура студента определяют свойства его адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма.