

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

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> . . . . .	5
------------------------------	---

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

<b>Глава 1. Индивидуальный выбор студентами видов спорта или систем физических упражнений</b> . . . . .	7
1.1. <b>Общая характеристика спорта</b> . . . . .	7
1.1.1. Единая всероссийская спортивная классификация . . . . .	9
1.1.2. Основные направления в развитии международного спортивного движения . . . . .	12
1.2. <b>Система спортивных соревнований</b> . . . . .	27
1.3. <b>Закономерности спортивной тренировки</b> . . . . .	32
1.4. <b>Периодизация и планирование подготовки спортсмена</b> . . . . .	37
1.5. <b>Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами видов спорта или систем физических упражнений.</b> . . . .	45
1.6. <b>Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.</b> . . . .	49
1.7. <b>Инновационная методика применения оздоровительных комплексов целенаправленного нейтрализующего воздействия на организм пользователя средствами информационных и коммуникационных технологий А.Л. Димовой</b> . . . . .	59
<b>Глава 2. Самоконтроль и гигиена занимающихся физическими упражнениями и спортом</b> . . . . .	66
2.1. <b>Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями</b> . . . . .	66
2.2. <b>Самоконтроль субъективных и объективных показателей здоровья в условиях обучения с использованием информационных и коммуникационных технологий</b> . . . . .	81
2.3. <b>Гигиена самостоятельных занятий</b> . . . . .	84
<b>Глава 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b> . . . . .	95
3.1. <b>Исторические сведения о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду</b> . . . . .	95
3.2. <b>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду</b> . . . . .	102
3.3. <b>Определение понятия профессионально-прикладной физической культуры, ее цель и задачи</b> . . . . .	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
<b>Глава 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра . . . . .</b>	<b>140</b>
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

<b>Глава 5. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения . . . . .</b>	<b>177</b>
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
<b>Основные понятия глоссария . . . . .</b>	<b>201</b>
<i>Вопросы для обсуждения . . . . .</i>	<i>202</i>

### Контрольный раздел

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