

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Предисловие | 7 |
| Глава 1 | |
| Физическая культура и спорт как социальные феномены общества | 13 |
| 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта . . . | 13 |
| 1.2. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» | 15 |
| 1.3. Физическая культура личности | 20 |
| 1.4. Сущность физической культуры как социального института | 26 |
| 1.5. Ценности физической культуры | 29 |
| 1.6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности | 31 |
| 1.7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту | 36 |
| 1.8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении | 38 |
| Глава 2 | |
| Социально-биологические основы физической культуры | 44 |
| 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система | 44 |
| 2.2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека | 69 |
| 2.3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности | 76 |
| 2.4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки | 80 |
| 2.5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды | 84 |

Глава 3

| | |
|---|-----|
| Основы здорового образа жизни обучающихся | 88 |
| 3.1. Физическая культура в обеспечении здоровья | 88 |
| 3.2. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья. . . | 91 |
| 3.3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни | 95 |
| 3.4. Здоровый образ жизни и его составляющие. | 98 |
| 3.5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни | 110 |
| 3.6. Критерии эффективности здорового образа жизни | 112 |

Глава 4

| | |
|---|-----|
| Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | 114 |
| 4.1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. | 114 |
| 4.2. Специальная физическая подготовка | 115 |
| 4.3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. | 116 |
| 4.4. Структура подготовленности спортсмена | 117 |
| 4.5. Зоны интенсивности физических нагрузок. | 119 |
| 4.6. Значение мышечной релаксации | 123 |
| 4.7. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта в студенческом возрасте. | 126 |

Глава 5

| | |
|--|-----|
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 131 |
| 5.1. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. | 131 |
| 5.2. Формы занятий физическими упражнениями | 135 |
| 5.3. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям | 140 |
| 5.4. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия | 149 |

Глава 6

| | |
|--|-----|
| Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | 157 |
| 6.1. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом | 157 |
| 6.2. Современные популярные системы физических упражнений | 162 |
| 6.3. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий | 166 |

Глава 7

| | |
|--|-----|
| Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 171 |
| 7.1. Краткая историческая справка | 171 |
| 7.2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности | 177 |
| 7.3. Модельные характеристики спортсменов высокого класса | 179 |
| 7.4. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза | 181 |
| 7.5. Возможные формы организации тренировки в вузе | 185 |

Глава 8

| | |
|---|-----|
| Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями | 189 |
| 8.1. Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки | 189 |
| 8.2. Педагогический контроль и его содержание | 192 |
| 8.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля | 193 |
| 8.4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом | 203 |

| | |
|--|-----|
| Глава 9 | |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | 208 |
| 9.1. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства | 208 |
| 9.2. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся | 212 |
| 9.3. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП | 215 |
| 9.4. Методика подбора средств ППФП | 219 |
| 9.5. Организация, формы и средства ППФП в вузе | 220 |
| 9.6. Зачетные требования и нормативы по ППФП | 221 |
| Глава 10 | |
| Вопросы тестирования по главам | 224 |
| Глава 11 | |
| Тест для итогового контроля | 269 |
| 11.1. Бланк ответов | 270 |
| 11.2. Вопросы теста | 271 |
| Заключение | 292 |
| Список литературы | 293 |
| Приложения | 295 |