

Н.Г. Иванова, И.Г. Лучинина

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ СТУДЕНТА

Учебное пособие



**Н.Г. Иванова, И.Г. Лучинина**

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ СТУДЕНТА**

**Учебное пособие**

Краснодар  
2017

УДК 796 (021)  
ББК 75я73  
И20

**Рецензенты:**

*В.А. Баландин, д-р пед. наук, профессор КГУФКСТ;  
Н.А. Рыбачук, д-р пед. наук, профессор КубГУ*

И20 **Иванова, Наталья Геннадьевна.**

**Физическая культура. Основы знаний студента** : учебное пособие / Н.Г. Иванова, И.Г. Лучинина; ФГБОУ ВО «КубГТУ». – Краснодар : Издательский Дом – Юг, 2017. – 116 с.

ISBN 978-5-91718-504-0

Учебно-методическое пособие состоит из пяти разделов. Содержание пособия предусматривает самостоятельное освоение студентами системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни.

Авторы использовали данные научных исследований в области физической культуры и спорта, а также личный педагогический опыт на основе проведения учебно-практических занятий в ВУЗе.

Предназначено: для студентов всех специальностей и направлений подготовки.

Рис. 48. Табл. 6. Библиогр. назв. 30.

ББК 75я73  
УДК 796 (021)

ISBN 978-5-91718-504-0

© Н.Г. Иванова, 2017  
© И.Г. Лучинина, 2017  
© ФГБОУ ВО КубГТУ, 2017  
© ООО «Издательский Дом – Юг», 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	5
<b>Раздел 1</b>	
<b>Компоненты физической культуры</b> .....	6
1.1 Гуманитарная значимость физической культуры .....	6
1.2 Мотивационно-ценностный компонент (МЦК) физической культуры.....	7
1.3 Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования .....	11
1.4 Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре .....	14
1.5 Основные понятия и определения .....	16
1.6 Основы организации физической культуры в ВУЗе .....	22
1.7 Особенности проведения учебных занятий с целью повышения работоспособности .....	28
<b>Раздел 2</b>	
<b>Терминология основных групп упражнений</b> .....	31
2.1 Характеристика терминологии .....	31
2.2 Правила образования новых терминов .....	33
2.3 Определение направления движений .....	37
2.4 Термины основных групп гимнастических упражнений .....	38
2.5 Строевые упражнения .....	42
2.6 Общеразвивающие упражнения .....	49
2.7 Прикладные упражнения .....	62
<b>Раздел 3</b>	
<b>Физические качества и методика их развития</b> .....	66
3.1 Выносливость .....	67
3.2 Сила .....	70
3.3 Быстрота .....	73
3.4 Гибкость .....	75
3.5 Ловкость .....	77
<b>Раздел 4</b>	
<b>Основные формы и средства физической культуры</b> .....	79
4.1 Утренняя и гигиеническая гимнастика .....	79
4.2 Ритмическая гимнастика .....	80
4.3 Атлетическая гимнастика .....	81
4.4 Оздоровительная ходьба .....	81
4.5 Оздоровительный бег .....	82
4.6 Методика оздоровительного бега .....	83

4.7	Возможные ошибки в беговых упражнениях и их профилактика .....	84
<b>Раздел 5</b>		
<b>Самоконтроль и методы исследования .....</b>		
5.1	Дневник самоконтроля .....	86
5.2	Субъективные и объективные показатели самоконтроля .....	88
5.3	Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания .....	90
5.4	Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии .....	90
5.5	Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе .....	91
5.6	Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции .....	91
5.7	Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге (по К. Куперу) .....	91
5.8	Методика оценки быстроты и гибкости .....	92
5.9	Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям .....	93
<b>Литература .....</b>		
<b>Приложение .....</b>		
<b>Тест 1</b>		
<b>Компоненты физической культуры .....</b>		
<b>Тест 2</b>		
<b>Терминология основных групп упражнений .....</b>		
<b>Тест 3</b>		
<b>Физические качества и методика их развития .....</b>		
<b>Тест 4</b>		
<b>Основные формы и средства физической культуры .....</b>		
<b>Тест 5</b>		
<b>Самоконтроль и методы исследования .....</b>		
<b>Оценка знаний .....</b>		

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина, способствующая гармоничному развитию личности.

Образовательная функция физической культуры осуществляется не только на практических, но и на лекционных, теоретических занятиях. Теория формирует систему научно-практических знаний. От студентов требуется творчески использовать эти знания для развития и самосовершенствования, организации здорового образа жизни в процессе учебной и внеучебной деятельности.

Учебно-методическое пособие соответствует государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура». Разработано для студентов университета для более углубленного изучения теоретического курса, овладения знаниями, умениями и навыками предмета, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, для знакомства с основами физической культуры, терминологией и методами самоконтроля.

Содержание включает в себя пять разделов:

- компоненты физической культуры;
- терминологию основных групп упражнений;
- физические качества и методику их развития;
- основные формы и средства физической культуры;
- самоконтроль и методы исследования.

Подробная рубрикация каждого раздела позволяет оперативно найти интересующую тему.

Просим обратить внимание студентов на понятийный аппарат – физкультурно-спортивные термины. Знание терминов и правильное их употребление упрощает процесс обучения и спортивной тренировки на всех уровнях, так как облегчает двустороннюю связь преподаватель – студент, тренер – спортсмен. Основные понятия и определения представлены во втором разделе пособия.

Благодаря большому количеству иллюстраций материал воспринимается легко и быстро запоминается.

В приложении предоставлены тесты для закрепления полученных знаний по материалу, содержащемуся в разделах пособия.