

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский федеральный университет
Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева
Сибирский государственный университет науки и технологий
им. акад. М. Ф. Решетнёва
Сибирский юридический институт МВД России

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебник

Красноярск
СФУ
2017

УДК 796(07)
ББК 75.1я73
Ф505

Р е ц е н з е н т ы:

В. В. Пономарев, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и валеологии ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва»;

Л. К. Сидоров, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева»

А в т о р ы:

Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев, О. Н. Московченко, Д. А. Шубин

Ф505 **Физическая культура** : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.
ISBN 978-5-7638-3640-0

Рассмотрены теоретические и практические основы физической культуры. Обозначено место дисциплины в системе высшего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и учебной программой. Представлена методика обучения различным видам спорта.

Предназначен для преподавателей и студентов высших учебных заведений.

Электронный вариант издания см.:
<http://catalog.sfu-kras.ru>

УДК 796(07)
ББК 75.1я73

ISBN 978-5-7638-3640-0

© Сибирский федеральный университет, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	7
Глава 1 ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	15
1.1. Цель и задачи дисциплины	15
1.2. Понятийный аппарат	16
Глава 2 ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	22
Глава 3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	29
3.1. Теоретический раздел программы	29
3.1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....	29
3.1.2. Социально-биологические основы физической культуры	37
3.1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.....	53
3.1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	68
3.1.5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	76
3.1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	99
3.1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.....	106
3.1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	118
3.1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	127
3.1.11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.....	136
3.2. Методико-практический раздел.....	146
3.2.1. Методы оценки антропометрического и морфофункционального состояния костно-мышечной системы человека	146
3.2.2. Количественные методы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы и уровня физического состояния	153
3.2.3. Индивидуальные психические особенности личности и её процессы	164
3.2.4. Доврачебная помощь в условиях быта и отдыха	176
3.2.5. Комплексы упражнений для развития физических качеств	181
3.2.6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО) ...	196

Глава 4 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	203
4.1. Практический раздел.....	204
4.2. Основы методики обучения.....	219
4.2.1. Подвижные и спортивные игры.....	219
4.2.2. Волейбол	220
4.2.3. Баскетбол.....	247
4.2.4. Гандбол.....	269
4.2.5. Футбол	283
4.2.6. Настольный теннис	308
4.2.7. Гимнастика.....	330
4.2.8. Легкая атлетика	409
4.2.9. Плавание.....	459
4.2.10. Лыжный спорт	498
4.2.11. Конькобежный спорт	533
4.2.12. Атлетическая гимнастика.....	565
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	610