

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»

Казанский институт (филиал)

Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева, Л.А. Лопатин

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Курс лекций

Часть II

Учебное пособие

для студентов заочной формы обучения

КАЗАНЬ 2014

УДК 796.0 (075.8)

ББК 75.569

Т 48

*Рекомендовано к печати Учебно-методическим советом
Казанского института (филиала) ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»*

Авторы-составители:

Васенков Н.В., к.б.н., доцент кафедры гуманитарных дисциплин Казанского института (филиала) РЭУ им. Г.В. Плеханова;

Фазлеева Е.В., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта К (П) ФУ;

Лопатин Л.А., к.п.н., доцент кафедры гимнастики и лыжного спорта Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины К (П) ФУ.

Научный редактор:

Бикмухаметов Р.К., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма.

Рецензенты:

Рахимов М.И., к.б.н., доцент (ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»);

Покровская Т.Ю., к.с.н., доцент (Казанский научно-исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ)).

Т 48 Теория физической культуры. Курс лекций. Часть II. Учебное пособие. – Казань: ООО «Алекспресс», 2014. – 98 с.

ISBN

Учебное пособие включает в себя курс лекций, согласно программы дисциплины «физическая культура». Подробно изложены все вопросы связанные с теоретической подготовкой студента вуза. Даны примерные тестовые задания к зачёту, вопросы для самопроверки знаний, примерная тематика курсовых работ, экзаменационные вопросы по дисциплине «физическая культура» для студентов заочной форм обучения всех специальностей и бакалавриата.

Предназначено для студентов заочной формы обучения, преподавателей и широкого круга читателей.

ISBN

© Васенков Н.В., Фазлеева Е.В., Лопатин Л.А., 2014

© Казанский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2014.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Материалы теоретического раздела дисциплины	5
«Физическая культура»	
Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	5
1. Методы физического воспитания	5
2. Двигательные умения и навыки	7
3. Физические качества	9
4. Формы занятий	11
5. Общая физическая подготовка	13
6. Специальная подготовка	14
7. Спортивная подготовка	14
8. Интенсивность физических нагрузок	16
9. Энергозатраты при физических нагрузках	17
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	20
1. Введение	20
2. Влияние оздоровительной физической культуры на организм	20
3. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания	26
4. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями	28
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	31
1. Определения понятию «спорт». Классификации видов спорта	33
2. Международное спортивное движение	38
3. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады)	39
4. Олимпийские игры современности	42
5. Основные особенности в спорте и в физическом воспитании	46
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	47
1. Историческая справка	47
2. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества	48
3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.	49
4. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений	51
5. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий	54

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	56
1. Диагностика и самодиагностика организма занятиях физическими упражнениями и спортом	56
2. Исследование и оценка физического развития	61
3. Исследование и оценка функционального состояния	68
4. Контроль за физической подготовленностью	72
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	74
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	74
2. Средства и методические основы построения ППФП	81
Глава 2. Контрольные материалы по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» для аттестации студентов	92
1. Примерная тематика курсовых работ по дисциплине «Физическая культура»	92
2. Экзаменационные вопросы по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочной форм обучения всех специальностей и бакалавриата	94
Литература	97

А

ГЛАВА 1.

МАТЕРИАЛЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Методы физического воспитания

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы.

1. Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Этот метод в физкультурно-спортивной практике имеет множество вариантов при общем, едином, целевом назначении: обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей.

2. Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми – футбол, волейбол и т.д. К особенностям игрового метода в частности относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий). Но