

УДК 796 (075.8)

***Рецензент***

Иванов В.А., доцент кафедры спортивных игр и гимнастики, кандидат педагогических наук, ГБОУ ВО МО Московский государственный областной университет

***Авторы-составители:*** Карсека Л.С., Гежа Р.В., Штукин Н.Н., Луцюк В.Е.

Физическая культура и спорт: курс лекций и практический материал / авт.-сост. Л.С. Карсека, Р.В. Гежа, Н.Н. Штукин, В.Е. Луцюк – М.: ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина, 2023 г. – 57с.

Предлагаемые лекции, задания, тесты и практический материал, преподаны студентам 1 курса бакалавриата заочной формы обучения на отделении «товароведения и экспертизы сырья животного происхождения». Основная цель теоретического и практического материала – изложить теоретический и практический материал составленный авторами для удобного освоения студентами заочного обучения дисциплины по физической культуре и спорта.

## СОДЕРЖАНИЕ

Содержание .....	3
Лекция №1 .....	5
1. Тема ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.....	5
1. Основные понятия и определения .....	5
2. Физическая культура личности .....	6
3. Основы организации физического воспитания в вузе .....	10
Вопросы для контрольных знаний .....	11
2. Тема ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	11
1. Основные понятия .....	11
2. Здоровье человека как ценность .....	12
3. Факторы, определяющие здоровый образ жизни .....	12
Вопросы для контрольных знаний .....	20
Тестовое задание по теме: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья». ....	20
Лекция №2.....	23
Тема МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ .....	23
Введение .....	24
1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями....	24
2. Формы самостоятельных занятий .....	25
3. Содержание самостоятельных занятий .....	26
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста .....	27
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин .....	28
6. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений .....	28
7. Управление процессом самостоятельных занятий.....	29
8. Характеристика интенсивности физических нагрузок .....	30
для студентов .....	30
9. Гигиена самостоятельных занятий .....	32
10. Профилактика травматизма .....	35
11. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий .....	36
Вопросы для контрольных знаний .....	36

Тестовое задание по теме: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» .....	36
Практический материал.....	39
Комплекс №1 (комплекс утренней гигиенической гимнастики) _ .....	39
Комплекс №2 (Упражнения, укрепляющие основные группы мышц (по Бубновскому).....	40
Комплекс №3 (Комплекс упражнений со скакалками (шнуром)). .....	41
Комплекс №4 («Стрейчинг».....	42
Комплекс №5 (Атлетический комплекс упражнений с резиновым амортизатором) .....	48
Содержание контрольной работы .....	53
Дневник самоконтроля .....	54
Требования к выполнению реферата .....	54
Перечень дополнительных тем для рефератов .....	55
Эталон ответов на тестовые задания для контроля знаний по лекциям .....	56
Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	57
Библиографический список .....	57