

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

**И. П. Зайцева**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ БАКАЛАВРОВ**  
Критерии оценок

**Учебное пособие**

*Рекомендовано  
Научно-методическим советом университета  
для студентов, обучающихся по всем направлениям*

Ярославль  
ЯрГУ  
2013

УДК 796  
ББК Ч511я73  
З 17

*Рекомендовано  
Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного издания. План 2012 года*

**Рецензенты:**

Муравьев А. В., доктор биологических наук, профессор;  
кафедра физического воспитания  
Ярославского государственного технического университета

**Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров:**  
З 17 Критерии оценок : учебное пособие / И. П. Зайцева; Яросл.  
гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 196 с.  
ISBN 978-5-8397-0904-1

Учебное пособие соответствует Федеральным государственным образовательным стандартам высшего профессионального образования. В пособии представлены все разделы учебной работы (теоретический, практический и контрольный) для студентов основной, подготовительной и специальной медицинской группы «А» и «Б». Конкретизированы основные цели, задачи и формы физического воспитания в высшей школе, определены обязанности студентов; представлены зачетные требования и дифференцированные контрольные нормативы для студентов I–III курсов основного базового, специального и спортивного отделений.

Предназначено для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавров («Физическая культура», цикл Б4), очной формы обучения.

ISBN 978-5-8397-0904-1

УДК 796  
ББК Ч511я73

© ЯрГУ, 2013

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ</b> .....	5
1.1. Основные понятия системы физической культуры и спорта.....	5
1.2. Физическая культура и спорт, их место и значение в общей культуре современного общества.....	6
1.3. Социальные функции физической культуры и спорта.....	8
1.4. Физическая культура личности.....	10
1.5. Физическое воспитание в вузах.....	12
<b>Контрольные вопросы</b> .....	19
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	19
<b>Глава 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> .....	20
2.1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.....	20
2.2. Основы анатомии. Опорно-двигательный аппарат.....	22
2.3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.....	27
2.4. Адаптация организма к мышечной деятельности.....	34
2.5. Утомление при физической и умственной деятельности и средства их восстановления.....	38
2.6. Работоспособность и взаимосвязь двигательной и умственной активности.....	40

2.7. Гипокинезия и гиподинамия. Их неблагоприятное влияние на организм.....	41
<i>Контрольные вопросы.....</i>	43
<i>Рекомендуемая литература.....</i>	43
<b>Глава 3. ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....</b>	<b>44</b>
3.1. Роль движений в сохранении и укреплении здоровья.....	45
3.2. Закаливание организма – основная цель оздоровления.....	47
3.3. Влияние питания на здоровье.....	48
3.4. Вредные привычки и здоровье.....	56
3.5. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.....	60
3.6. Режим труда и отдыха.....	62
3.7. Сон и профилактика его нарушений.....	63
3.8. Массаж и самомассаж.....	64
<i>Контрольные вопросы.....</i>	67
<i>Рекомендуемая литература.....</i>	67
<b>Глава 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....</b>	<b>68</b>
4.1. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.....	68
4.2. Психофизические основы учебного труда студента.....	68
4.3. Объективные и субъективные факторы обучения.....	71

4.4. Взаимосвязь двигательной активности и умственной работоспособности.....	73
4.5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.....	74
4.6. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.....	76
4.7. Практические рекомендации (для предупреждения острого утомления при умственной работе).....	78
<i>Контрольные вопросы.....</i>	79
<i>Рекомендуемая литература.....</i>	79
<b>Глава 5. ОБЩАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....</b>	80
5.1. Методические принципы физического воспитания.....	80
5.2. Методы физического воспитания.....	82
5.3. Основы обучения движениям.....	84
5.4. Воспитание физических качеств.....	85
5.5. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.....	95
<i>Контрольные вопросы.....</i>	97
<i>Рекомендуемая литература.....</i>	98
<b>Глава 6. СПОРТ, ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ СПОРТА.....</b>	99
6.1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.....	99
6.2. Студенческий спорт, его организационные особенности.....	100
6.3. Классификация видов спорта.....	104
6.4. Формы организации спортивной тренировки.....	105
6.5. Современное Олимпийское движение.....	115

<i>Контрольные вопросы</i> .....	117
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	117
<b>Глава 7. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ</b>	
<b>ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ</b> .....	118
7.1. Как правильно тренироваться.....	119
7.2. Повышение работоспособности.....	120
7.3. Особенности разминки и восстановления.....	122
7.4. Контроль за влиянием нагрузок.....	124
7.5. Общие рекомендации.....	125
7.6. Факторы, влияющие на физическую форму.....	128
<i>Контрольные вопросы</i> .....	132
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	132
<b>Глава 8. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ</b>	
<b>В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ</b>	
<b>УПРАЖНЕНИЯМИ</b> .....	133
8.1. Цель и формы проведения врачебного контроля.....	133
8.2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям	
физическими упражнениями и спортом,	
его содержание и периодичность.....	135
8.3. Оценка физического развития	
и физической подготовленности.....	136
8.4. Самоконтроль занимающихся	
физической культурой и спортом.....	138
8.5. Субъективные методы самоконтроля.....	139
8.6. Объективные методы самоконтроля.....	141
8.7. Дневник самоконтроля.....	147
<i>Контрольные вопросы</i> .....	150
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	150

<b>Глава 9. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА.....</b>	<b>151</b>
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>163</i>
<i>Рекомендуемая литература.....</i>	<i>163</i>
<b>Глава 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В ЭКСПЕДИЦИОННЫХ УСЛОВИЯХ.....</b>	<b>164</b>
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>168</i>
<i>Рекомендуемая литература.....</i>	<i>168</i>
<b>Глава 11. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ....</b>	<b>169</b>
11.1. Специальные зачетные требования и нормативы в избранном виде спорта.....	171
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>171</i>
<i>Рекомендуемая литература.....</i>	<i>171</i>
<b>Приложения.....</b>	<b>172</b>
<b>Литература.....</b>	<b>189</b>