

УДК 378:796(075)
ББК 74.48+75я73
Ф50

Авторы:

*Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова,
М. С. Эммерт, О. О. Фадина, Л. Ю. Павлютина*

Рецензенты:

А. Ю. Шредер, канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры ОмГМУ;
И. В. Аверьянов, канд. пед. наук, доцент кафедры ТиМФиХ СибГУФК

Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учеб. пособие / [Т. В. Колтошова и др.] ; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Электрон. текст. дан. (2,84 Мб). – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2020. – 1 электрон. опт. диск. – Минимальные системные требования: процессор Intel Pentium 1,3 ГГц и выше; оперативная память 256 Мб и более; свободное место на жестком диске 260 Мб и более; операционная система Microsoft Windows XP/Vista/7/10; разрешение экрана 1024×768 и выше; акустическая система не требуется; дополнительные программные средства Adobe Acrobat Reader 5.0 и выше. – ISBN 978-5-8149-3001-9.

Рассмотрены вопросы теории и методики физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, методика и организация занятий по физическому воспитанию, а также способы самоконтроля в процессе занятий.

Пособие предназначено для студентов всех направлений, специальностей и форм обучения. Может быть полезно преподавателям физической культуры.

Редактор *А. Ю. Леонтьева*

Компьютерная верстка *О. Г. Белименко*

*Для дизайна этикетки использованы материалы
из открытых интернет-источников*

Сводный темплан 2020 г.

© ОмГТУ, 2020

Подписано к использованию 15.05.20.

Объем 2,84 Мб.

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в вузах является одним из важных компонентов всестороннего формирования и развития личности студента.

Целью изучения данной дисциплины является формирование физической культуры личности и развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего образования 3++ в результате освоения дисциплины студент должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и профессиональной подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Данное пособие разработано с целью оказания студентам вуза помощи в освоении системы теоретико-методических знаний, формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт».