

УДК 796  
ББК 75.13  
Ф48

Издание доступно в электронном виде

<https://bmstu.press/catalog/item/6981/>

Факультет «Физкультурно-оздоровительный»  
Кафедра «Физическое воспитание»

*Рекомендовано Научно-методическим советом  
МГТУ им. Н.Э. Баумана в качестве учебного пособия*

*Авторы:*

Ю.В. Нечушкин, Н.А. Захарова, Е.В. Жирнова, Т.А. Кохан,  
А.В. Маслюков, Т.С. Васющенко, Н.С. Лазутина, В.Г. Брызгалов,  
Г.И. Семикин, Г.А. Мысина, А.Г. Смирнов, Е.А. Васильева

**Физическая культура и спорт. Курс лекций** : учебное пособие /  
Ф48 [Ю. В. Нечушкин и др.]. — Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана,  
2020. — 83, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-7038-5485-3

Рассмотрены важнейшие вопросы истории развития физической культуры и спорта, приведены основные понятия и определения, даны рекомендации для организации самостоятельных практических занятий и ведения здорового образа (стиля) жизни.

Для студентов 1-го курса, изучающих теоретический курс дисциплины «Физическая культура и спорт».

УДК 796  
ББК 75.13

*Учебное издание*

**Нечушкин** Юрий Васильевич, **Захарова** Наталья Алексеевна,  
**Жирнова** Елена Владимировна, **Кохан** Татьяна Анатольевна,  
**Маслюков** Андрей Вячеславович, **Васющенко** Татьяна Стефановна,  
**Лазутина** Наталья Станиславовна, **Брызгалов** Владимир Григорьевич,  
**Семикин** Геннадий Иванович, **Мысина** Галина Анатольевна,  
**Смирнов** Алексей Геннадьевич, **Васильева** Елена Анатольевна

**Физическая культура и спорт**

**Курс лекций**

Подписано в печать 30.10.2020. Формат 70×100/16.

Усл. печ. л. 6,825. Тираж 200 экз. Изд. № 553-2020. Заказ

Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана.

105005, Москва, 2-я Бауманская ул., д. 5, стр. 1. [press@baumanpress.ru](mailto:press@baumanpress.ru) <https://bmstu.press>

Отпечатано в типографии МГТУ им. Н.Э. Баумана.

105005, Москва, 2-я Бауманская ул., д. 5, стр. 1. [baumanprint@gmail.com](mailto:baumanprint@gmail.com)



*Уважаемые читатели! Пожелания, предложения, а также сообщения о замеченных  
опечатках и неточностях Издательство просит направлять по электронной почте:  
[info@baumanpress.ru](mailto:info@baumanpress.ru)*

ISBN 978-5-7038-5485-3

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2020  
© Оформление. Издательство  
МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2020

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие.....   | 3  |
| Тема 1. История физической культуры и спорта. История кафедры<br>«Физическое воспитание» МГТУ им. Н.Э. Баумана .....                     | 5  |
| 1.1. Физическая культура в Древней Греции .....  | 5  |
| 1.2. Физическая культура в Древнем Риме.....   | 8  |
| 1.3. Физическая культура в Средние века .....  | 9  |
| 1.4. Физическая культура в Новое время .....   | 9  |
| 1.5. Зарождение и развитие физической культуры в России .....  | 11 |
| 1.6. История кафедры «Физическое воспитание»<br>МГТУ им. Н.Э. Баумана .....  | 13 |
| Вопросы и задания для самоконтроля .....   | 17 |
| Тема 2. Организация учебного процесса по дисциплине<br>«Физическая культура и спорт» .....   | 18 |
| 2.1. Система текущего контроля успеваемости и промежуточной<br>аттестации студентов<br>по дисциплине «Физическая культура и спорт» ..... | 18 |
| 2.2. Дневник самоподготовки.....   | 19 |
| 2.3. Техника безопасности при проведении занятий в спортивных<br>сооружениях и залах .....   | 20 |
| Вопросы и задания для самоконтроля .....   | 22 |
| Тема 3. МГТУ им. Н.Э. Баумана — территория здорового образа жизни ....   | 23 |
| Вопросы и задания для самоконтроля .....   | 30 |
| Тема 4. Основные понятия и определения дисциплины<br>«Физическая культура и спорт» .....   | 31 |
| 4.1. Цели дисциплины «Физическая культура и спорт».....  | 31 |
| 4.2. Основные определения.....   | 31 |
| 4.3. Виды физической культуры и их функции .....   | 34 |
| 4.4. Возрастные особенности занятий физической культурой<br>и спортом .....  | 36 |
| Вопросы и задания для самоконтроля .....   | 37 |
| Тема 5. Современные представления о здоровом образе жизни .....  | 39 |
| 5.1. Здоровье и его компоненты.....  | 39 |
| 5.2. Основы здорового образа жизни студентов .....   | 40 |
| Вопросы и задания для самоконтроля.....  | 48 |

|  |    |
|--|----|
| Тема 6. Социально-биологические основы физической культуры и спорта .....          | 49 |
| 6.1. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека ..... | 49 |
| 6.2. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека ....                | 50 |
| 6.3. Энергообеспечение мышечной деятельности .....                                 | 54 |
| 6.4. Анаэробный гликолиз .....   | 55 |
| 6.5. Аэробный путь ресинтеза .....   | 55 |
| 6.6. Выбор типа нагрузок .....   | 58 |
| Вопросы и задания для самоконтроля.....  | 58 |
| Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.....      | 59 |
| 7.1. Формы и организация самостоятельных занятий .....                             | 60 |
| 7.2. Планирование самостоятельных занятий .....                                    | 63 |
| 7.3. Самоконтроль состояния организма.....   | 65 |
| Вопросы и задания для самоконтроля.....  | 69 |
| Тема 8. Современные направления физической активности .....                        | 71 |
| 8.1. Аэробика .....  | 71 |
| 8.2. Аквааэробика .....  | 72 |
| 8.3. Скандинавская ходьба.....   | 74 |
| 8.4. Флаинг диск.....  | 75 |
| 8.5. Кроссфит.....   | 77 |
| 8.6. Воркаут .....   | 79 |
| Вопросы и задания для самоконтроля.....  | 81 |
| Литература.....  | 82 |