

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Самарский государственный аграрный университет»

В. А. Мезенцева, С. С. Петрова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Учебное пособие



Кинель 2023

УДК 796/799(075)
ББК 75я7
М44

*Рекомендовано
учебно-методическим советом Самарского ГАУ*

Р е ц е н з е н т ы :

канд. пед. наук, зав. кафедрой «Педагогика, философия и история»,
ФГБОУ ВО Самарский ГАУ,

Д. В. Романов;

канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой «Физвоспитание и спорт»,
Самарский государственный университет путей сообщения,

И. А. Васельцова

Мезенцева, В. А.

М44 Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2023. – 240 с.

ISBN 978-5-88575-709-6

Учебное пособие содержит материалы по основам теории и методики физического воспитания, необходимые при изучении теоретического раздела учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

Предназначено для обучающихся по всем направлениям подготовки, реализуемым в Самарском государственном аграрном университете.

УДК 796/799(075)
ББК 75я7

ISBN 978-5-88575-709-6

© ФГБОУ ВО Самарский ГАУ, 2023
© Мезенцева В. А., Петрова С. С., 2023

Предисловие

Учебное пособие подготовлено в соответствии с рабочими программами по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Цель данного учебного пособия – дать студентам теоретические основы физического воспитания, а также научить их умению грамотно организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, т.е. содействовать формированию физической культуры личности.

Задачей физического воспитания в вузе является не только формирование у студентов определённых физических умений и навыков, повышение уровня физической подготовленности, совершенствование физических качеств.

В учебном пособии предусматривается овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении профессиональной и социокультурной деятельности.

В пособии подробно рассмотрены вопросы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры, личной гигиены и психофизической тренировки.

Большое внимание уделено основным понятиям, терминам, средствам, формам и методам физической культуры и спорта.

Учебное пособие включает 14 разделов.

Данное учебное пособие поможет студентам не только разобраться в сущности, задачах, целях и возможностях физической культуры и спорта в широком спектре их проявлений, но и подготовиться к сдаче теоретического раздела по дисциплине «Физическая культура», к итоговой аттестации по предмету.