

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

М.В. СТЕПАНОВА

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ
ГУМАНИТАРНЫХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским
советом государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2007

УДК 796.01 (076.5)
ББК 75.1я73
С 79

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент Э.Н. Алексеева

С-79

Степанова, М.В.

Профессионально-прикладная физическая культура студентов гуманитарных специальностей высших учебных заведений [Текст]: методические рекомендации / М.В. Степанова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2007. – 68 с.

В данных методических рекомендациях изложены научно-методические аспекты профессионально - прикладной физической подготовки для студентов гуманитарных специальностей высших учебных заведений.

Материал методических рекомендаций позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории, методики и практики учебной дисциплины «Физическая культура » как основополагающие для формирования культуры личности. Использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности студентов вузов гуманитарных специальностей.

Методические рекомендации предназначены для студентов, аспирантов и преподавателей высших учебных заведений.

ББК 75.1я73
© Степанова М.В., 2007
© ГОУ ОГУ, 2007

Содержание

Введение.....	4
1 История развития профессионально - прикладной физической культуры в обществе..	5
2 Сущность государственной политики в области физической культуры и спорта.....	6
3 Ценностные ориентации студентов гуманитарных специальностей в процессе формирования физической культуры личности.....	8
4 Личная необходимость специальной психофизической подготовки студентов к труду и интеллектуальной деятельности.....	9
5 Направленность физкультурно-спортивной деятельности на формирование основ интеллектуальной культуры.....	11
6 Формирование профессионально важных психических и физических качеств, а так же прикладных навыков у студентов гуманитарных специальностей.....	16
6.1 Формирование физических качеств у студентов гуманитарных специальностей.....	17
6.2 Формирование психических качеств у студентов гуманитарных специальностей. Совершенствование ловкости, координации движений и зрительно-двигательного восприятия.....	19
7 Профессионально - прикладная физическая культура – её цель и задачи.....	21
8 Средства профессионально – прикладной физической культуры с учетом требований профессиональной деятельности.....	21
9 Профессионально – прикладной студенческий спорт.....	24
10 Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа.....	25
11 Система контроля ППФП студентов гуманитарных специальностей.....	26
11.1 Нормативы (контрольные упражнения - тесты) по профессионально-прикладной физической подготовленности студентов гуманитарных специальностей.....	26
11.2 Контрольные вопросы.....	29
12 Профессионально – прикладная физическая реабилитация студентов – специальностей умственного труда.....	30
12.1 Профилактически – лечебная реабилитация.....	31
12.1.1 Методы самоконтроля за уровнем своего физического здоровья	31
12.1.2 Методы оценки и коррекции осанки.....	31
12.1.3 Упражнения (средства) и методика оценки и коррекции телосложения.....	33
12.1.4 Методика корригирующей гимнастики для глаз.....	34
12.1.5 Улучшение зрения по системе Поля Брегга.....	35
12.2 Оздоровительная реабилитация.....	36
12.2.1 Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении.....	36
12.2.2 Средства и методы мышечной релаксации.....	38
12.2.3 Основы методики проведения мышечной релаксации.....	39
12.2.4 Методика психорегулирующей тренировки	40
Список использованных источников.....	48
Приложение А.....	53
Приложение Б.....	55
Приложение В.....	59
Приложение Г.....	60
Приложение Д.....	64
Приложение Е.....	68