

Гилев Г. А. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Г. А. Гилев. - М. : МГИУ , 2007. - 376 с. – ISBN 978-5-2760-1038-0.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Предисловие | 8 |
| Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 11 |
| 1.1. Основные понятия и компоненты физической культуры | 11 |
| 1.2. Мотивационно-ценностные компоненты физической культуры | 19 |
| 1.3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования | 24 |
| 1.4. Профессиональная направленность физической культуры | 25 |
| 1.5. Гуманитарная значимость физической культуры | 27 |
| 1.6. Основы организации физического воспитания в вузе | 29 |
| Выводы | 33 |
| Контрольные вопросы | 33 |
| Дополнительная литература | 35 |
| Тема 2. ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ, СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 36 |
| 2.1. Основные понятия | 36 |
| 2.2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека | 40 |
| 2.3. Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и переутомление при физической и умственной работе | 44 |
| 2.4. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки | 48 |
| 2.5. Воздействие физической тренировки на кровь, кровеносную систему | 50 |
| 2.6. Воздействие физической тренировки на сердце | 54 |
| 2.7. Значение и функциональные возможности дыхания | 59 |
| 2.8. Двигательная активность в повышении функций отдельных внутренних органов и систем человека | 63 |
| 2.9. Опорно-двигательный аппарат | 64 |
| 2.10. Сенсорные системы | 69 |
| 2.11. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма | 70 |
| 2.12. Физиологические изменения в процессе тренировок | 73 |
| Выводы | 80 |
| Контрольные вопросы | 81 |
| Дополнительная литература | 84 |
| Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ | 85 |
| 3.1. Основные понятия | 85 |
| 3.2. Факторы, влияющие на здоровье человека | 86 |
| 3.3. Адаптационные процессы и здоровье | 96 |
| 3.4. Характеристики составляющих здорового образа жизни | 98 |
| Контрольные вопросы | 119 |

| | |
|--|------------|
| Дополнительная литература..... | 120 |
| Тема 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЕШЕНИИ СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ | 121 |
| Вопросы | 138 |
| Дополнительная литература..... | 138 |
| Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 139 |
| 5.1. Принципы физического воспитания | 139 |
| 5.2. Методы физического воспитания | 153 |
| 5.3. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания | 161 |
| Контрольные вопросы | 163 |
| Дополнительная литература..... | 164 |
| Тема 6. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКИ ИХ РАЗВИТИЯ..... | 165 |
| 6.1. Двигательные умения и навыки | 165 |
| 6.2. Развитие физических качеств | 170 |
| Контрольные вопросы | 196 |
| Дополнительная литература..... | 199 |
| Тема 7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ..... | 200 |
| 7.1. Требования к уровню освоения содержания курса | 200 |
| 7.2. Физическая культура в системе вузовского образования..... | 201 |
| 7.3. Содержание курса..... | 203 |
| Контрольные вопросы | 211 |
| Дополнительная литература..... | 211 |
| Тема 8. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА..... | 212 |
| 8.1. Сущность спортивной подготовки..... | 212 |
| 8.2. Планирование спортивной подготовки..... | 221 |
| 8.3. Контроль в процессе подготовки спортсменов | 223 |
| 8.4. Структура учебно-тренировочного занятия | 224 |
| Выводы | 228 |
| Контрольные вопросы | 228 |
| Дополнительная литература..... | 229 |
| Тема 9. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ | 230 |
| 9.1. Спорт как форма выявления сильнейших коллективов и спортсменов | 232 |
| Контрольные вопросы | 236 |
| Дополнительная литература..... | 237 |
| Тема 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 238 |
| 10.1. Характеристики профессиональной деятельности и задачи ППФП | 241 |
| 10.2. Прикладная значимость некоторых физических упражнений и видов спорта | 246 |
| 10.3. Формы ППФП в высшем учебном заведении..... | 255 |
| Выводы | 263 |
| Контрольные вопросы | 263 |
| Дополнительная литература..... | 265 |

| | |
|--|------------|
| Тема 11. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ..... | 266 |
| 11.1. Оценка состояния функциональных систем организма | 268 |
| 11.2. Оценка физической работоспособности | 280 |
| 11.3. Оценка состояния дыхательной системы | 285 |
| 11.4. Вегетативная нервная система..... | 288 |
| 11.5. Контроль устойчивости равновесия тела..... | 290 |
| 11.6. Оценка состояния опорно-двигательного аппарата..... | 293 |
| 11.7. Оценка быстроты и ловкости | 300 |
| 11.8. Физическое развитие, методы оценки..... | 301 |
| Контрольные вопросы | 305 |
| Дополнительная литература..... | 306 |
| Тема 12. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА, ОСТРЫЕ ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ | 307 |
| 12.1. Профилактика травматизма..... | 307 |
| 12.2. Острые патологические состояния и оказания первой доврачебной помощи ... | 309 |
| Тема 13. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВУЗЕ | 332 |
| 13.1 Формы и содержание самостоятельных занятий | 332 |
| Выводы | 341 |
| Контрольные вопросы | 342 |
| Литература | 344 |
| Тема 14. МАССАЖ И САМОМАССАЖ | 345 |
| 14.1. Виды массажа | 345 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ..... | 367 |
| Примерные задания методико-практических занятий | 367 |