

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	7
1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	7
1.2. Физическая культура личности и ценности	11
1.3. Организационно правовые основы физической культуры	14
1.4 Характеристика современного состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации.....	15
1.5 Проблемы международного спортивного движения.....	17
 ТЕМА 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.	21
2.1 Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.....	21
2.2 Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика	23
2.3 Гипокинезия и гиподинамия	26
2.4 Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.....	26
2.5 Основные причины изменения физического и психического состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие	28
2.6 Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса	30
2.7 Средства восстановления работоспособности	33
 ТЕМА 3. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	34
3.1 Диагностика, ее цели и задачи	34
3.2 Самоконтроль, его цели, задачи и методы	35
3.3 Методы исследования физического развития.....	36
3.4 Дневник самоконтроля.....	37
3.5 Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм.....	37
3.6 Методика определения нагрузки по показателям пульса.....	38
3.7 Методика определения нагрузки по показателям жизненной емкости легких и частоте дыхания	39
3.8 Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.....	39
3.9 Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе (проба Штанге и Генчи).....	39
3.10 Методика оценки состояния ЦНС по кожно-сосудистой реакции.....	40
3.11 Методика оценки быстроты и гибкости	40
3.12 Оценка физической работоспособности по результатам теста Купера (12–минутный бег)	41

3.13 Ортостатическая проба.....	41
3.14 Методика оценки функциональной подготовленности методом одномоментной пробы с приседанием (индекс Руфье).....	41
3.15 Комбинированная проба.....	41
3.16 Обмен энергии	42
3.17 Функциональная проба по Квергу.....	43
3.18 Проба Ромберга (выявляет нарушение равновесия в положении стоя)....	43
3.19 Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика	43
3.20 Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.	44

ТЕМА 4. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	46
4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	46
4.2 Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям	48

ТЕМА 5. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	50
5.1 Организм человека как биологическая система.....	50
5.2 Общее представление о строении тела человека	52
5.3 Опорно-двигательный аппарат.....	53
5.4 Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.....	55
5.5 Строение и функции дыхательной системы.....	57
5.6 Строение и функции пищеварительной системы.....	58
5.7 Сердечно-сосудистая система	58
5.8 Выделительная система.....	61
5.9 Эндокринная система	61
5.10 Сенсорная система	62
5.11 Нервная система.....	63
5.12 Особенности функционирования ЦНС. Рефлекторная природа двигательной деятельности.....	65
5.13 Роль белков в организме.....	66
5.14 Роль углеводов в организме	68
5.15 Роль жиров (липидов) в организме	69
5.16 Обмен водный и минеральных веществ	70
5.17 Витамины.....	71
5.18 Энзимы и фитонциды.....	72
5.19 Физиологические состояния организма при физической деятельности ...	73
5.20 Физиологическая характеристика утомления и восстановления	75
5.21 Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием направленной физической тренировки	78

5.22 Показатели тренированности организма.....	81
5.23 Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека	82
5.24 Биологические ритмы и работоспособность.....	84

ТЕМА 6. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ	86
6.1 Понятие «здоровье». Влияние образа жизни на здоровье.....	86
6.2 Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ	89
6.3 Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья.....	94
6.4 Основы здорового питания.....	96
6.5 Гигиенические основы закаливания	99
6.6 Влияние внешней среды и наследственности на здоровье.....	101
6.7 Экогигиенические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность	103

ТЕМА 7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

7.1 Виды физической подготовки.....	104
7.2 Средства физического воспитания	105
7.3 Методы физического воспитания.....	106
7.4 Принципы физического воспитания	107
7.5 Сила и методика её развития	108
7.6 Быстрота и методика её развития.....	110
7.7 Ловкость и методика её развития	110
7.8 Выносливость и методика её развития.....	111
7.9 Гибкость и методика её развития	112
7.10 Планирование объема и интенсивности физических нагрузок занятий.....	113

ТЕМА 8. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

8.1 Определение понятия спорт.....	114
8.2 Единая спортивная классификация	115
8.3 Организационные особенности студенческого спорта:	116
8.4 Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.....	117
8.5 Моральные принципы спорта.....	119
8.6 История развития Олимпийского движения	120
8.7 Олимпийские игры современности.....	121
8.8. Вклад спортсменов Адыгеи в развитие Российского и Международного спортивного движения.....	122

ТЕМА 9. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	123
9.1 Организация самостоятельных занятий: формы, содержание.....	123
9.2 Гигиена самостоятельных занятий	125
9.3 Основные принципы оздоровительной тренировки	128
ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА	130
10.1 Производственная физическая культура	130
10.2 Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.....	131
10.3 Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив	132
ТЕМА 11. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	133
11.1 Историческая справка становления видов спорта и системой физических упражнений.....	133
11.2 Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.....	134
11.3 Модельные характеристики спортсмена высокого класса.....	135
11.4 Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений	136
11.5 Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности	139
11.6 Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий ..	142
ТЕМА 12. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ	143
12.1 Особенности реабилитации после травм различной этиологии	143
12.2 Методы восстановительной терапии	144
12.3 Особенности реабилитации после травм различного характера.....	146
12.4 Понятие и пути формирования саногенеза	148
12.5 Принципы реабилитации	151
12.6 Основные задачи физической реабилитации:	152
12.7 Дозировка физической нагрузки в занятиях	153
12.8 Оценка эффективности реабилитационного лечения.....	154
ТЕМА 13. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ.....	156
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:	189