

Физическая культура : курс лекций / сост. В. В. Шмер, С. О. Скворцова, О. В. Габидулин, О. С. Коршунова, Л. Н. Роледер, А. В. Русайкина ; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. — Новосибирск : НГУЭУ, 2017. — 223 с.

Оглавление

Предисловие.....	5
Лекция 1. Теоретические основы физической культуры.....	7
1.1. Физическая культура и физическое воспитание. Цель и задачи физического воспитания.....	7
1.2. Виды физической культуры.....	14
1.3. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.....	17
1.4. Принципы физического воспитания и спортивной подготовки.....	24
1.5. Общая и специальная физическая подготовка.....	27
1.6. Средства и методы физического воспитания.....	30
1.7. Обучение движениям, развитие физических качеств.....	34
Лекция 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.....	44
2.1. Физическая культура личности студента.....	44
2.2. Организация учебной работы.....	48
2.3. Участие в спортивных соревнованиях.....	50
Лекция 3. Анатомия и физиология человека. Влияние физической культуры на организм.....	54
3.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.....	54
3.2. Опорно-двигательный аппарат.....	58
3.3. Кровь. Кровеносная система.....	60
3.4. Дыхательная система.....	62
3.5. Нервная система.....	64
3.6. Эндокринная и сенсорная системы.....	67
3.7. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.....	70
3.8. Природные, экологические, социальные факторы и их воздействие на организм.....	72
Лекция 4. Здоровый образ жизни.....	81
4.1. Здоровье человека как ценность.....	81
4.2. Компоненты и факторы, определяющие здоровье.....	84
4.3. Здоровый образ жизни и его составляющие.....	87
4.4. Физическая культура в обеспечении здоровья.....	105
Лекция 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.....	113
5.1. Работоспособность и общие закономерности изменения ее у студентов.....	113

5.2. Факторы обучения и реакция на них организма студентов.....	116
5.3. Особенности физического и эмоционального состояния студентов в период экзаменов.....	118
5.4. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.....	120
5.5. Формы и методы психорегуляции в учебной и спортивной деятельности.....	125
5.6. Методы релаксации.....	133
Лекция 6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.....	139
6.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.....	139
6.2. Выбор вида спорта или систем физических упражнений.....	141
6.3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.....	146
6.4. Интенсивность нагрузок самостоятельных занятий.....	149
Лекция 7. Контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.....	161
7.1. Врачебный контроль.....	161
7.2. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий. Педагогический контроль.....	163
7.3. Самоконтроль.....	166
Лекция 8. Физическая культура в профессиональной деятельности молодого специалиста.....	186
8.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	186
8.2. Производственная физическая культура: цель, задачи, методика.....	190
8.3. Формы производственной физической культуры в рабочее время.....	195
8.4. Физическая культура и спорт в свободное время.....	203
8.5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.....	210
Заключение.....	215
Рекомендуемая литература.....	216
Глоссарий.....	219