

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Самарская государственная сельскохозяйственная академия»

В. А. Мезенцева, А. Ф. Башмак

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебное пособие

Кинель 2016

УДК 796/799 (075)
ББК 75 Я7
М44

Рецензенты:

канд. пед. наук, зав. кафедрой «Педагогика, философия и история»
ФГБОУ ВО Самарской ГСХА

Д. В. Романов;

канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой «Физвоспитание и спорт»
СамГУПС

И. А. Васельцова

Мезенцева, В. А.

М44 Физическая культура : учебное пособие / В. А. Мезенцева,
А. Ф. Башмак. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2016. – 214 с.
ISBN 978-5-88575-429-3

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 Самарской ГСХА.

УДК 796/799 (075)
ББК 75 Я7

ISBN 978-5-88575-429-3

© Мезенцева В. А., Башмак А. Ф., 2016
© ФГБОУ ВО Самарская ГСХА, 2016

Предисловие

Цель пособия – помочь обучающимся овладеть системой научно-практических знаний и умений, необходимых для понимания социально-биологических основ физической культуры.

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 9 разделов.

Содержание пособия полностью отражает тематику теоретического раздела программы. Вопросы социального, биологического, физиологического и психологического характера требуют некоторого смыслового повторения отдельных положений теоретического раздела при изложении конкретных вопросов физической культуры и спорта. Для лучшего усвоения материала после каждого раздела предлагаются контрольные вопросы, что позволяет обучающимся не только осмыслить предлагаемый материал, но и систематизировать полученные знания.

В процессе изучения данного пособия должны формироваться следующие профессиональные компетенции: понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знание основ физической культуры и здорового образа жизни; владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре; приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Авторы выражают благодарность ведущим ученым – В. И. Ильиничу, Ю. И. Евсееву, В. И. Дубровскому, Ж. К. Холодову, В. С. Кузнецову за помощь к подготовке учебного пособия.