

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 08.10.2022 21:13:21

Уникальный программный ключ: 9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Юго-Западный государственный университет»

(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

О.Н. Логионова

« 08 » 10



### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ: ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Методические рекомендации для преподавателей и студентов  
всех направлений подготовки

Курск 2021

УДК 796

Составители: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова

Рецензент:

Кандидат медицинских наук, доцент ФГБОУ ВО  
«Курский государственный медицинский университет»

*Л.А. Мантулина*

**Практические занятия физической культурой в вузе: Прикладная физическая культура:** методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Западный государственный университет; сост. Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск, 2021. - 18 с. – Библиогр.: с.17.

Методические рекомендации для преподавателей и студентов предназначены для организации в вузе работы на практических занятиях по элективной дисциплине «Прикладная физическая культура», которая является важной составной частью в системе подготовки бакалавров и специалистов. Методические рекомендации по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Могут использоваться как во время учебных занятий, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения физических упражнений, предусмотренных рабочей программой дисциплины во внеаудиторное время.

Предназначены для преподавателей и студентов всех направлений подготовки очной и заочной форм обучения.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать 15.01 Формат 60x84 1/16  
Усл. печ. л. Уч.-изд. л. Тираж 100 экз. Заказ. 182 Бесплатно.  
Юго-Западный государственный университет.  
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94.

## Предисловие

Физическая культура и спорт – многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры социума, одно из средств и методов всестороннего гармоничного развития человека, укрепления его здоровья, подготовки и успеха в профессиональной деятельности. Целью физической культуры и спорта является, наряду с укреплением здоровья и общим физическим развитием человека, достижение высоких результатов и побед в спортивных состязаниях.

Многогранное общественное явление *физическая культура и спорт* в процессе исторического развития заняло видное место как в физической, так и в духовной культуре общества, и его общественная значимость продолжает расти.

## **1. Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **2. Задачи дисциплины**

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	<b>Знать:</b> методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. <b>Уметь:</b> эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. <b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма
		<b>УК-7.2</b> Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания

			<p>физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
		<p><b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>

## **4. Техника безопасности на занятиях физической культурой в вузе**

### *4.1. Вводные положения техники безопасности на занятиях по физической культуре*

- К занятиям по физической культуре допускаются только студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности.
- На занятиях по физической культуре участвуют только студенты, которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ.
- Студенты, имеющие полное, либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на занятии в специальной медицинской группе.
- После болезни, студенты обязаны предъявить справку из медицинского учреждения спортивному врачу здравпункта вуза и преподавателю (в течении недели после болезни).
- Для занятий по физической культуре учащиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям.
- На занятиях по физической культуре запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу.
- На занятиях по физической культуре студентам запрещено совершать провокационные движения по отношению к товарищам (подставлять ногу, дёргать за одежду, щекотать, допускать неуместные замечания во время выполнения упражнения и т.п.).
- В спортивном корпусе (как и за его пределами) запрещено выражаться нецензурными словами и порочить честь студента ЮЗГУ.
- После физической нагрузки студентам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

### *4.2. Положения техники безопасности на занятиях по физической культуре во время учебного процесса, а также до и после занятий*

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре (до начала занятий)

- Студенты должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. На занятие учащийся должен выходить в спортивной форме и обуви.
- Перед занятием необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физической культурой – браслеты, перстни, заколки, часы, нательные цепочки и так далее.
- Перед занятием по физической культуре с разрешения преподавателя студенты могут подготовить спортивный инвентарь.
- Услышав команду преподавателя / тренера, студенты должны встать в строй для начала проведения занятия по физической культуре.

## 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре (во время занятий)

- Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях по физической культуре.
- Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя.
- Во время забега на короткую дистанцию бежать только по своей дорожке.
- При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты студент не должен резко останавливаться.
- Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки.
- Перед выполнением упражнений на метание необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска людей, животных или посторонних предметов. Также нельзя стоять вблизи от метаемого, находится в зоне броска и ходить за снарядами без разрешения преподавателя.
- Во время упражнений необходимо соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее.
- Студентам запрещено несанкционированно менять направление движения.
- Покидать место занятия группы студент может только с разрешения преподавателя.



- Недопустимо мешать проведению занятия.
- При ухудшении самочувствия или получении травмы, студент обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

### 3. Техника безопасности на занятиях по физической культуре (после занятий)

- При необходимости и с разрешения преподавателя студенты убирают спортивный инвентарь.
- Студенты организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя по физической культуре.

Таким образом, чёткое выполнение инструкции по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом является важным компонентом процесса физического самосовершенствования и развития самодисциплины.

## 5. Тематика и содержание практических занятий по элективной дисциплине «Прикладная физическая культура»

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание физического и психического здоровья. Здоровье является важнейшей ценностью человека. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Слагаемые здорового образа жизни – это гигиена, правильный режим дня, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

Соблюдение режима дня – залог здоровья и нормальной работы всех систем организма. Режим дня приучает к организованности и дисциплине. Здоровый образ жизни включает все известные формы занятий физической культуры: урочные, внеурочные. Урок/ пара – основная форма учебных занятий в физическом воспитании. На уроках физической культуры упражнения могут быть различного типа. Различают: учебный урок (преобладает обучение новым

физическим упражнениям); тренировочный урок (преобладают упражнения, направленные на совершенствование усвоенных двигательных умений и развитие двигательных качеств); учебно-тренировочный и контрольный (проверка усвоенных знаний, умений, навыков, уровня развития двигательных качеств).

Из разнообразных внеурочных форм физических упражнений в практике физического воспитания наиболее широко используются самостоятельные занятия, состязания, экскурсии и походы, массовые подвижные игры.

Тематика элективной дисциплины «Прикладная физическая культура» включает такие основные разделы, как Лыжная подготовка, Преодоление препятствий, Спортивные и подвижные игры, Атлетическая подготовка, Гимнастика, Элементы единоборств, Плавание, Лёгкая атлетика.

Правильно организованные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на внешний облик человека. Те люди, которые с детства занимаются различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом.

Изучение всех разделов дисциплины «Прикладная физическая культура» нацелены на физическое развитие и совершенствование функционального состояния организма человека, на формирование и укрепление скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости, силы воли и т.д. Например, для развития общей выносливости (важнейшего физического качества) следует применять определённые физические упражнения.

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её

компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.

Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности.

Для развития выносливости различных видов необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления: воспитывать свою волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления; повторять упражнения или игры после полного восстановления. Распространёнными средствами развития общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, передвижение на лыжах. Эти виды упражнений называются циклическими за непрерывно повторяющиеся движения. Регулярно используя эти средства, легко проследить за объёмом (количеством) и интенсивностью нагрузки, постепенно их увеличивая. При появлении усталости, плохом самочувствии необходимо нагрузку снизить. Можно использовать подвижные и спортивные игры. Однако в данных видах нагрузку самостоятельно регулировать трудно.

Для решения задачи хорошего физического состояния и совершенствования разработаны комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Данные физические упражнения, выполняемые с весом собственного тела, можно выполнять как на занятии в группе с преподавателем, так и самостоятельно во внеурочное время (см. табл.).

Таблица

### Упражнения для развития различных мышечных групп

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3
<b>Для развития мышц брюшного пресса</b>	25 раз	Следить, чтобы поясница оставалась прижатой к полу
1 И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и. п.		

2.И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену. Затем правым плечом – к левому	по 10 раз в каждую сторону	Локти держать в стороны
3.И. п. – лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги	10 раз	Опуская ноги, делать вдох, поднимая – выдох
4.И. п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вертикально вверх. Согнуть ноги в коленях (голень    полу), положить на пол попеременно слева и справа	20 раз	Следить, чтобы голень была параллельна полу
5.И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Делать вращательные движения ногами вперед и назад	30 с	Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к полу
6.И. п. – упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола	20 раз	Опускать ноги медленно
<b>Для развития мышц ног, таза и поясницы</b>		
1.И. п. – упор на коленях. Поднять одну ногу до уровня одной линии с позвоночником. Выполнять небольшие махи вверх прямой ногой	20 раз с левой и правой ноги	Поясница не должна прогибаться. Ощущать напряжение в мышцах
2. И. п. – упор на одном колене, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом 90° и выпрямить	20 раз с правой и левой ноги	Делать акцент на разгибание, колено вниз
3.И. п. - упор на одном колене, другая нога отведена в сторону. Согнуть ногу и вновь выпрямить	20 раз с правой и левой ноги	Прямая нога отведена под углом 90° к туловищу.
4.И. п. – упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад	10 раз с каждой ноги	Ногу разгибать с усилием
5.И. п. – лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить	30-40 раз с каждой ноги	Нога движется в одной плоскости с туловищем
6.И. п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты, стопами упираются в пол. Приподнять таз и затем вернуться в и. п.	30 раз	Животом тянуться вверх
7. И. п. – лежа на спине, ноги подняты вверх, слегка согнутые в коленях. Выполнять разведение	30 раз	Акцент на сведение

и сведение ног		
8. И. п. – упор, сидя сзади. Махи вверх правой ногой, затем левой	20 раз с каждой ноги	Выполнять махи вверх, ощущая напряжение в мышцах
9. И. п. – стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Выполнить полуприсед, задержаться на 20 секунд, затем вернуться в и. п. (рис.2,15)	10 раз	Спину держать прямо, следить за осанкой
<b>Для развития мышц спины</b>		
1.И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и. п. (рис.2,16)	20 раз	В и. п. расслаблять мышцы плеч и шеи
2.И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль туловища и наклониться вправо, затем в другую сторону	20 раз	Плечи и голову приподнять вверх и прогнуться
3.И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и выполнить движение – ноги врозь – ноги скрестно (рис. 2,17)	10 раз	Не задерживать дыхание
4.И. п. – лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и. п. Выполнить в другую сторону (рис.2,18)	10 раз в каждую сторону	Прогибаясь, поднимать голову вверх
<b>Для развития мышц рук</b>		
1.И. п. – о. с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и. п. Тоже с другой ноги	20 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
2.И. п. – о. с. Руки в стороны, кисти на себя, бег на месте, руками выполнять малые круги вперед и назад	30 с	Руки в локтях не сгибать
3.И. п. – упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, 10-12 раз принять упор лежа прогнувшись. Сгибая руки, вернуться в и. п.	10-12 раз	В и. п. – голову опустить вниз, в положении прогнувшись голову поднять вверх
4.И. п. – упор, лежа, меняя хват (средний, широкий, узкий) Сгибание рук	10-12 раз /дев. 25-30 раз/юн.	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
5. И. п. – упор, сидя сзади. Сгибание рук	20 раз	Следить

одновременно и поочередно	за осанкой, локти направлены назад
---------------------------	------------------------------------

Кроме физических упражнений с весом собственного тела в самостоятельную и урочную работу обязательно следует включать упражнения с утяжелителями, различными гантелями, использованием гимнастической стенки, перекладины и статические упражнения на укрепление мышц пресса (полунаклон назад в 45-35°, ноги закреплены), спины (планки – верхняя, боковая), плечевого пояса и кистей рук (чатуранга – «застывший варан») и другие статические упражнения.

**Упражнения на гимнастической стенке и перекладине:**

- подтягивание;
- висы на согнутых руках со статическим удержанием;
- выход силой;
- подъем переворотом.

**Упражнения у гимнастической стенки:**

- сгибание и разгибание рук в упоре с различным положением ног (на 2 рейке, 3 –ей и т. д.) и рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

**Упражнения в движении:**

- ходьба в упоре лежа;
- ходьба у упоре сзади («каракатица»)
- передвижение по кругу в упоре лежа

**Упражнения на месте:**

- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением ноги назад-вверх;
- тоже с разгибанием рук;
- в упоре стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук, локти в стороны;
- сгибание и разгибание рук на 4 счета (со статическим удержанием).

**Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на гимнастической стенке:**

- поднимание ног в висе;
- поднимание ног в висе до касания перекладине;

- статическое удержание согнутых ног в коленях по углом 90 гр. (с мячом 1 кг.);
- «ножницы» (горизонтальные и вертикальные).

### **Упражнения на гимнастических матах/ татами:**

- поднимание туловища из различных исходных положений с отягощением и без отягощения;
- поднимание туловища и статическое удержание;
- поднимание ног из различных исходных положений (с отягощением);
- поднимание ног и статическое удержание;
- поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением рук;
- статическое удержание.

Объем и интенсивность нагрузки зависит от возраста и подготовленности студентов.

### **Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса**

1. Из о. с. – наклон вперед, коснуться руками пола и, переступая руками по полу, принять упор лёжа, затем, переступая руками назад, вернуться в и. п. Ноги в коленях не сгибать.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на стуле.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики). Туловище держать прямо.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на стуле (мальчики). Это трудное упражнение можно выполнять после достаточной подготовленности.
5. В положении лёжа на спине разведение рук с гантелями (массой от 0,5 кг до 2 кг – мальчики) в стороны, поднимание прямых рук вперед.
6. В упоре лёжа передвижение на руках влево и вправо (мальчики). Туловище держать прямо, ноги вместе.
7. Подтягивание в висе лёжа. Для этого упражнения можно положить палку или кусок трубы на сиденье двух стульев (возможны и другие варианты).
8. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.
9. Подтягивание на перекладине.

Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность – наличие отягощения

(собственный вес, вес гантелей, сопротивляемость амортизатора), которое необходимо преодолевать. В тренировочном процессе следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть не больше 60-70% от максимальной, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 6-8 раз подряд. В подростковом возрасте предельные нагрузки нежелательны.

Любая физическая нагрузка повышает частоту сокращений сердца, и чем нагрузка больше, тем пульс чаще. Во время лёгкой физической работы пульс достигает 100-120 ударов в минуту. Во время средней нагрузки – 130-150 ударов в минуту. Если нагрузка большая, то пульс повышается до 150-180, а при очень большой – до 200 ударов и выше. Поэтому при самостоятельных занятиях важно следить за пульсом и дыханием. Если пульс превышает допустимые значения, занятия следует прервать.

На каждом занятии выполняется разученный комплекс упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.



## 6. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Бахрах, 1996. – 368 с.: ил.
2. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 118 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 448 с.
4. Евсеева О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учебное пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. – М.: Советский спорт, 2010. – 83 с.
5. Карпова Г.Г. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие / Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. – Курск: ЮЗГУ, 2014. – 84 с.
6. Карпова Г.Г. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова.- Курск: ЮЗГУ, 2014. – 28 с.
7. Карпова Г.Г. Психология развития: учебное пособие / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова; Юго-Западный гос. ун-т. – Курск: ЮЗГУ, 2015. – 140 с.
8. Карпова Г.Г. Физическая культура (теоретический курс): учеб. пособие / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. – Курск, 2019. – 148 с.
9. Платонов К.К. Проблемы способностей / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1972. – 312 с.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 520 с.
11. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие. – М.: Директ - Медиа, 2013. – 160 с.
12. Шерер Ж. Физиология труда: Эргономика / Ж. Шерер. – М.: Медицина, 1987. – 584 с.
13. Шулятьев В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец.– М.: РУДН, 2012.- 287 с.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура – это часть общей культуры общества. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. В понятие физической культуры входят общественная и личная гигиена быта и труда, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание.

В настоящее время физкультурное движение охватывает в той или иной мере всех людей и имеет непосредственную связь с общей культурой общества. На занятиях физической культурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но воспитывают нравственные и волевые качества. Возникающие во время тренировок и соревнований ситуации закаляют характер спортсменов, учат их правильному отношению к окружающим.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.