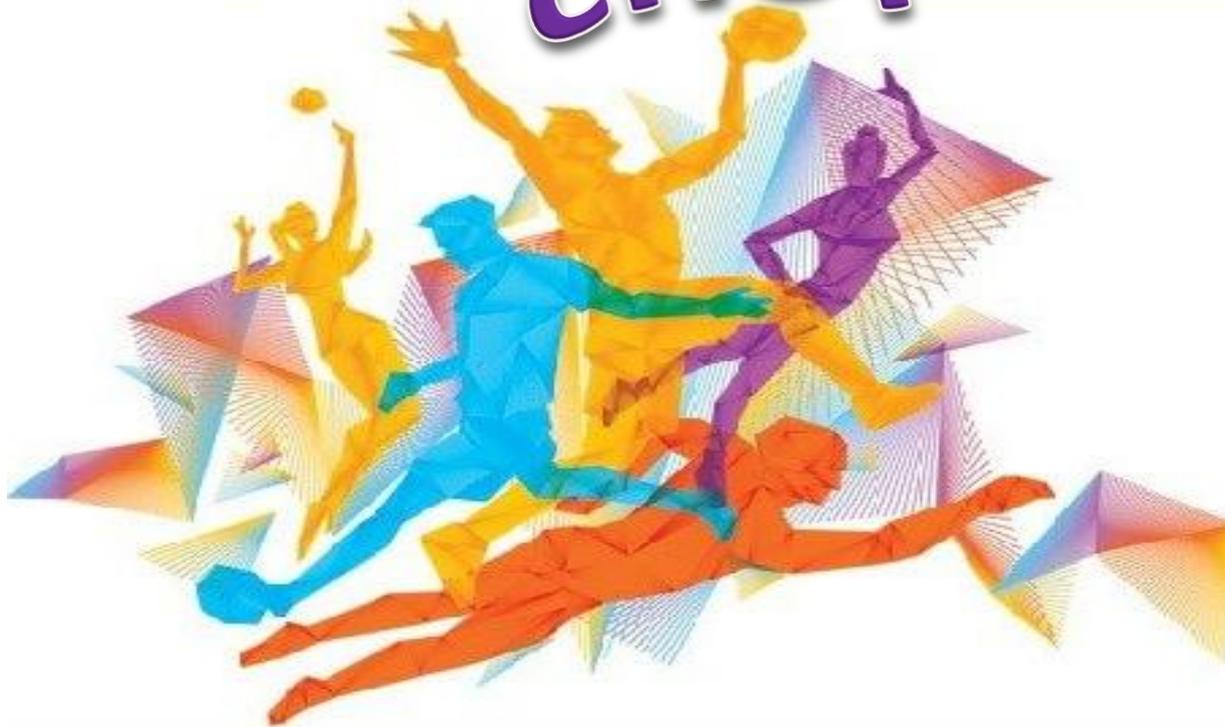


физическая культура и спорт



**Учебник и учебно-методические пособия
по дисциплине «Физическая культура и
спорт» для направления «Стандартизация
и метрология» по профилю «Метрология,
стандартизация и сертификация»**



4
185

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»

Н. Ф. ГРИШИН, Б. В. МАКСИН

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
„ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА“

Учебно-методическое пособие

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 2006

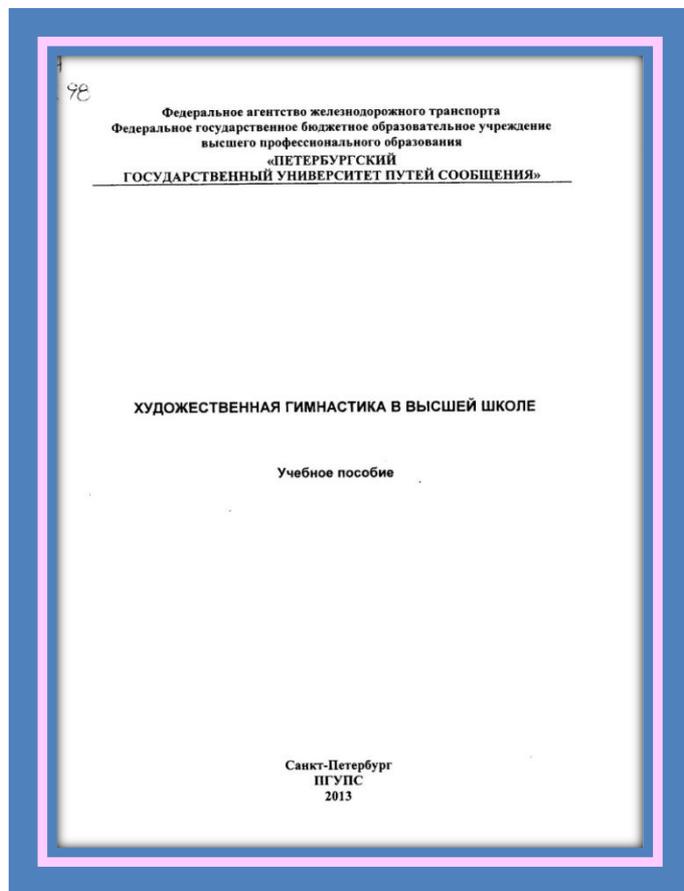
Гришин Н. Ф.

Методико-практические занятия по учебной дисциплине "Физическая культура" : учеб. - метод. пособие / Н. Ф. Гришин, Б. В. Максин. - СПб. : ПГУПС, 2006.

В учебно-методическом пособии даются описание организации учебных занятий, принципы врачебного контроля. Охарактеризованы теоретический и практический разделы программы дисциплины «Физическая культура». Подробно описаны контрольные тесты, используемые при оценке уровня физической подготовленности для различных видов спорта.

	Класс	низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
1. Индекс массы тела $\frac{кг}{м^2}$		18,9 и менее	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	28,1 и более
Баллы		-2	-1	0	-1	-2
2. ЖЕЛ Жел,мл масса тела, кг		50 и менее	51-55	56-60	61-65	66 и более
Баллы		-1	0	1	2	3
3. Динамометрия кисти% кг масса тела, кг		60 и менее	61-65	66-70	71-80	80 и более
Баллы		-1	0	1	2	3
4. ЧСС x АД систол., мм рт.ст. 100		111 и более	95-110	85-94	70-84	69 и менее
Баллы		-2	-1	0	3	5
5. Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30с		более 3 мин.	2-3 мин.	1,30-1,59 мин.	1,0-1,29 мин.	59 с и менее
Баллы		-2	1	3	5	7
6. Общая оценка уровня здоровья		3 менее	4-6	7-11	12-15	16-18
Сумма баллов						

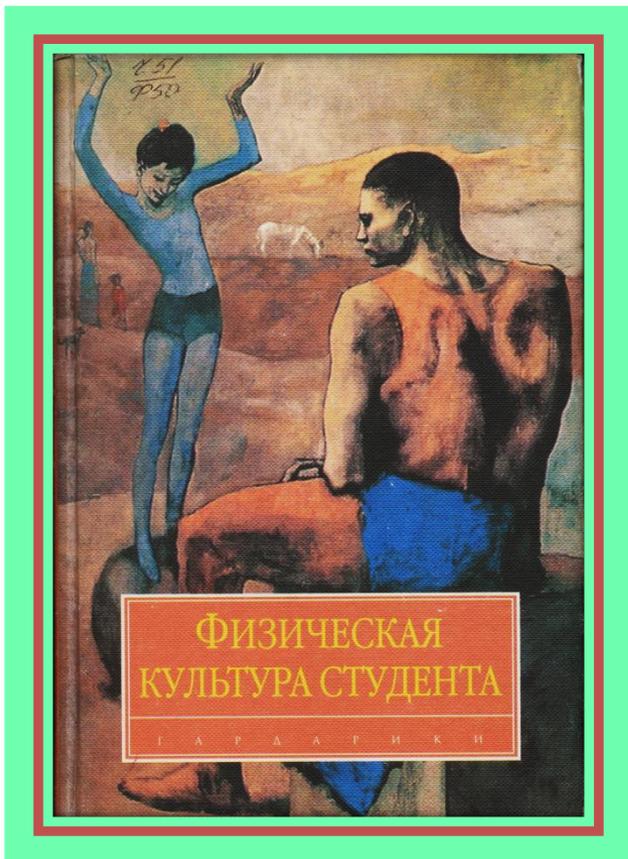
Шкала соматического здоровья для мужчин



Материал пособия включает теоретический и практический разделы: музыкально-двигательной, хореографической, общей и специальной физической и предметной подготовки; дает представление об использовании физкультурно-оздоровительных технологий в рамках учебных занятий.

Художественная гимнастика в высшей школе : учебное пособие / Н. Н. Венгерова [и др.]. – СПб. : ПГУПС, 2013.





Материал учебника позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории и методики физического воспитания, необходимые при изучении теоретической части программы учебной дисциплины «Физическая культура». Учебник поможет освоить практические умения и навыки по укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации здорового образа жизни.

Физическая культура студента : Учеб. для вузов / Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И. и др.; Под ред. Ильинича В.И. - М. : Гардарики, 2000.



Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»

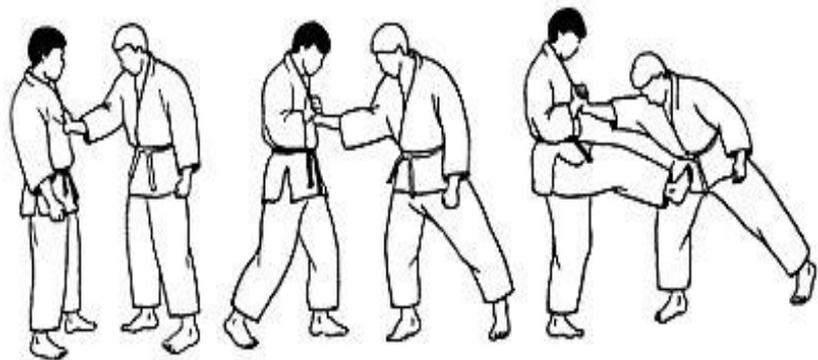
В. А. Куванов, И. В. Евграфов, И. А. Перепёлкин,
А. Я. Гончаров, Е. И. Серова

УРОКИ САМООБОРОНЫ
для студентов Петербургского университета
путей сообщения
Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
ПГУПС
2013

**Уроки самообороны : для студентов
Петербургского университета путей
сообщения: учебно-методическое пособие
/ В. А. Куванов [и др.] ; СПб.: ПГУПС, 2013.**

**В учебно-методическом пособии
освещены 30 уроков по
самообороне. Рассмотрены
общеразвивающие упражнения,
упражнения для развития
равновесия, упражнения в парах,
а также способы самостраховки
при падении на бок, вперед и на
спину. Описаны способы ухода с
линии атаки, игры и эстафеты.**





Теоретический экскурс в лекционные занятия по физической культуре студентов железнодорожных вузов : учеб.-метод. пособие / В. Г. Федоров [и др.]. - СПб. : ПГУПС, 2008.

При разработке пособия были использованы результаты научных исследований, передовой опыт специалистов физического воспитания, учебники и учебные пособия по физическому воспитанию и физической культуре, другие источники, отражающие теорию и методику физической культуры студентов и курсантов как гражданских, так и военных высших учебных заведений России.



М
М54

Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ ИМПЕРАТОРА АЛЕКСАНДРА I»
(ФГБОУ ВПО ПГУПС)

Кафедра «Физическая культура»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ЦЕЛОСТНОГО
ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2015

**В учебно-методическом
пособии представлена базовая
гимнастика школы целостного
движения «Жива»,
способствующая повышению
уровня здоровья и
положительно сказывающаяся
на самооценке занимающихся
и их отношению к здоровому
образу жизни.**

**Евграфов, И.В. Методические аспекты формирования и
поддержания навыка целостного движения для студентов
и преподавателей [Электронный ресурс] : учебно-
методическое пособие / И.В. Евграфов, Е.Г. Беляков, С.В.
Кононов, Е.В. Радовицкая. — СПб.: ФГБОУ ВПО ПГУПС,
2015. <https://e.lanbook.com/book/66397>**



12
0.1-54

Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ ИМПЕРАТОРА АЛЕКСАНДРА I»
(ФГБОУ ВПО ПГУПС)

Кафедра «Физическая культура»

**МЕТОДИКИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ
И ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2015

**В учебно- методическом пособии
представлены методики
применения коррекционных
воздействий для улучшения
состояния психического и
физического здоровья студентов и
предотвращения возникновения и
развития вредных привычек с
помощью аутогенных тренировок,
оздоровительных физических
тренировок, процедур
закаливания, рационального
питания.**

**Евграфов И.В. Методики по формированию и
поддержанию здорового образа жизни студентов
транспортных вузов [Электронный ресурс] : учебно-
методическое пособие / И.В. Евграфов, С.В. Кононов,
Е.В. Радовицкая.. — С Пб. : ПГУПС, 2015.
<https://e.lanbook.com/book/66400>**



Г45992(2)

Федеральное агентство железнодорожного
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»

В. И. Тропников, Ю. А. Смирнов, А. И. Гуляев

ГИРЕВОЙ СПОРТ

Система упражнений с гирями

Учебное пособие



Санкт-Петербург
2010

**Данное учебное пособие
адресовано студентам,
желающим приобрести
жизненно важные умения и
навыки правильного
обращения с тяжестями, чтобы
избежать травм позвоночника,
а также укрепить мышцы спины
с целью профилактики сколиоза
и поддержания здоровья в
любом возрасте.**

Тропников В. И.

**Гиревой спорт: система упражнений с
гирями : учеб. пособие / В. И. Тропников,
Ю. А. Смирнов, А. И. Гуляев. - СПб. : ПГУПС,
2010.**



4
К64

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»

С. В. КОНОНОВ, Н. М. ДЗЮБА

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ,
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

Учебно-методическое пособие



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 2008

**Данное методическое пособие
поможет студентам
разобраться в сущности
занятий по дисциплине
«Физическая культура» на
примере отделения плавания.
Информация, изложенная в
этом пособии позволяет более
эффективно пройти курс по
физической культуре и
успешно получить зачет по
данной дисциплине.**

Кононов С. В.

**Организационные требования, структура и содержание
учебных занятий по плаванию дисциплины
"Физическая культура" Университета путей сообщения :
учеб.-метод. пособие / С. В. Кононов, Н. М. Дзюба . -
СПб. : ПГУПС, 2008.**

