

О Г Л А В Л Е Н И Е

ЛЕКЦИЯ 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	3
1.1. Здоровье человека, типичные признаки здоровья	3
1.2. Основные виды здоровья и факторы, определяющие его состояние	9
1.3. Составляющие здорового образа жизни	11
1.4. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом	31
<i>Контрольные вопросы</i>	34
ЛЕКЦИЯ 2. ГИГИЕНА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	35
2.1. Требования санитарии и гигиены	35
2.2. Личная гигиена	40
2.3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям	44
2.4. Двигательная активность в социально-биологическом прогрессе человека	50
2.5. Гипокинезия и гиподинамия	51
2.6. Общие сведения о строении и функциях организма человека	55
<i>Контрольные вопросы</i>	74
ЛЕКЦИЯ 3. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНЫМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ СИСТЕМАМИ И ВИДАМИ СПОРТА	75
3.1. Понятие о контроле и самоконтроле	75
3.2. Педагогический контроль, его содержание	85
3.3. Врачебный контроль	90
3.4. Основные методы самоконтроля. Дневник самоконтроля	93
<i>Контрольные вопросы</i>	99
ЛЕКЦИЯ 4. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	99
4.1. Самовоспитание	99
4.2. Методика составления индивидуальных программ	104
4.3. Основные принципы оздоровительной тренировки	109
4.4. Формы самостоятельных занятий	115
4.5. Понятие физической рекреации, реабилитации и адаптивной физической культуры	121
4.6. Групповые и индивидуальные формы занятий	122
<i>Контрольные вопросы</i>	123
ЛЕКЦИЯ 5. ОСНОВЫ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	124
5.1. Возникновение и развитие физической культуры	124
5.2. Место физической культуры в общей культуре человека	146
5.3. Физическая культура как социальный феномен	150
5.4. Структура и функции физической культуры	153
5.5. Физическая культура в жизни студента	156
<i>Контрольные вопросы</i>	158

<i>ЛЕКЦИЯ 6. СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И МАССОВЫЙ СПОРТ.</i>	
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ	159
6.1. Спорт высших достижений	159
6.2. Олимпийское движение	163
6.3. Студенческий спорт	164
6.4. Методы спортивной подготовки	166
6.5. Всероссийский комплекс ГТО. Содержание, структура, нормативные требования и организация внедрения ГТО	172
<i>Контрольные вопросы</i>	174
<i>Библиографический список</i>	175
Приложение. 6-я ступень – нормативы ГТО	175

*Макашова Зельма Эдуардовна, Жинкина Любовь Сергеевна,
Румянцева Ирина Викторовна*

Физическая культура

Редактор *Г.М. Звягина*

Корректор *Л.А. Петрова*

Компьютерная верстка: *С.В. Кашуба*

Подписано в печать 19.12.2016. Формат 60x84/16. Бумага документная.

Печать трафаретная. Усл. печ. л. 10,25. Тираж 100 экз. Заказ № 205.

Балтийский государственный технический университет

Типография БГТУ

190005, С.-Петербург, 1-я Красноармейская ул., д.1