

КАМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕНЕДЖМЕНТА

Голубева Г.Н., Голубев А.И., Коломыцева О.В.

**ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ»**

(УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ)

Набережные Челны, 2003

ББК 75.100
Г.62

Печатается по решению Ученого Совета КамГИФК

Голубева Г.Н., Голубев А.И., Коломыцева О.В. Введение в специализацию. Учебное пособие. – Набережные Челны: КамГИФК, 2003. - 90с.

Учебное пособие построено в соответствии с рабочей программой по специализации физкультурно-оздоровительные технологии. В нем представлены темы учебных занятий, основное содержание учебного материала, вопросы для самостоятельной подготовки и самопроверки знаний, перечень литературы.

Учебное пособие предназначено для студентов институтов физической культуры специальности № 022300, специализации ФОТ, а также специалистов по физкультурно-оздоровительной работе.

Рецензенты:

*кандидат биологических наук, доцент Т.Г. Кириллова;
кандидат педагогических наук, доцент Н.В. Денисенко*

© Голубева Г.Н., Голубев А.И., Коломыцева О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР
<u>ВВЕДЕНИЕ</u>	4
<u>ТЕМА № 1.</u> Предмет, задачи, содержание специализации физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).....	5
<u>ТЕМА № 2.</u> Характеристика профессиональной физкультурно-оздоровительной деятельности.....	8
<u>ТЕМА № 3.</u> Демографическая ситуация в стране и состояние здоровья населения РФ.....	10
<u>ТЕМА № 4.</u> Сущность понятия «здоровье».....	16
<u>ТЕМА №5.</u> Факторы, обуславливающие здоровье человека. ...	23
<u>ТЕМА №6.</u> Образ жизни как один из факторов здоровья человека.....	27
<u>Вопросы</u> для самостоятельной подготовки к практическому занятию на тему «Образ жизни».....	30
<u>ТЕМА №7.</u> Двигательная активность – одна из ведущих компонентов ЗОЖ человека.....	31
<u>Вопросы</u> для самостоятельной подготовки по темам 1-7... ..	35
<u>Литература</u>	37
<u>ТЕМА №8.</u> Классификация средств, методов и форм оздоровительной физической культуры.....	39
<u>ТЕМА №9.</u> Основные направления и формы физкультурно-оздоровительной работы в РФ.....	43
<u>ТЕМА №10.</u> Формы физкультурно-оздоровительной работы в зарубежных странах.....	46
<u>ТЕМА №11.</u> Физкультурно-оздоровительная работа в различных звеньях физкультурного движения в зарубежных странах.....	55
<u>ТЕМА №12.</u> Оздоровительная тренировка, как основная форма организации занятий.....	58
<u>ТЕМА №13.</u> Оздоровительная физическая культура. Критерии оценки оздоровительного эффекта занятий.....	67
<u>ТЕМА №14.</u> Активный отдых.....	74
<u>ТЕМА №15.</u> Подготовка и проведение спортивно-массовых мероприятий.....	78
<u>Вопросы</u> для самостоятельной подготовки по темам 8-15.....	85
<u>Литература</u>	88

ВВЕДЕНИЕ

Включение в рабочую программу раздела «Введение в специализацию» обусловлено задачами подготовки квалифицированных специалистов физической культуры и спорта.

Многие абитуриенты недостаточно ясно представляют себе цели и задачи, особенности обучения в вузе, характер будущей профессии, сферу деятельности и то, какие требования специалисту с высшим образованием, в будущем предъявит общество.

Все это осложняет процесс адаптации студентов, т. е. процесс их приспособления к специфическим формам обучения в вузе.

Ускорить процесс адаптации, быстрее войти в активную жизнь института, облегчить усвоение учебных дисциплин поможет учебное пособие «Введение в специализацию».

Выбранная профессия — одна из самых благородных, ведь физическая культура и спорт не только укрепляют здоровье человека, содействуют его гармоническому развитию, но и воспитывают личность в широком смысле слова, помогают раскрыть неисчерпаемые возможности человека через его активную физическую деятельность.

Цель предмета — активно содействовать формированию профессионально осознанного интереса к будущей профессии, тем самым, сокращая сроки социально-психологической и дидактической адаптации студентов первого курса к условиям учебной деятельности, жизни и быта в институте физической культуры.