

## **СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ** **«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»**

*(УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ)*

Набережные Челны, 2007

ББК 75.100

Печатается по решению Учебно-методического совета КамГИФК

Специализация «Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие./ Под ред Г.Н.Голубевой. – Набережные Челны: КамГИФК, 2007. - 128 с.

Авторский коллектив: Г.Н. Голубева (темы № 1,3,5,10, 11, 12,15, 20,22,23); А.И. Голубев (темы № 2,6,16,21); Е.А.Киселева (темы № 8,13,14,19), О.В. Коломыцева (темы № 4,7,9,11); В.В. Сударь (темы № 17,18).

Учебное пособие построено в соответствии с рабочей программой по специализации физкультурно-оздоровительные технологии. В нем представлен краткий материал по основным темам учебных занятий, перечень литературы.

Учебное пособие предназначено для студентов институтов физической культуры специальности Физическая культура и спорт, специализации ФОТ, а также специалистов по физкультурно-оздоровительной работе.

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук, доцент **Б.М. Иванов;**  
кандидат педагогических наук, доцент

© КамГИФК  
© Коллектив авторов

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр

Тема № 1. Здоровье.....	4
Тема №2. Характеристика состояния здоровья населения Российской Федерации.....	8
Тема №3 Факторы риска здоровья.....	10
Тема № 4. Оздоровительная физическая культура.....	17
Тема №.5 Классификация средств и методов ОФК.....	21
Тема № 6. Критерии здоровья человека.....	24
Тема № 7 Физическая тренировка как основная форма организации занятий ОФК.....	29
Тема № 8 Системы оздоровительных тренировок.....	35
Тема № 9. Закаливание человека.....	39
Тема №.10 Спортивно-оздоровительное занятие (соз).....	44
Тема № 11. Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.....	48
Тема №.12 Сущность понятия «фитнес».....	55
Тема № 13. Психическое здоровье.....	62
Тема № 14. Методы профилактики психо-эмоционального перенапряжения.....	66
Тема № 15. ФОТ в первый год жизни ребенка .....	68
Тема №16. Дартс.....	76
Тема №17. Ритмопластические виды гимнастики .....	82
Тема №18. Нетрадиционные виды гимнастики.....	93
Тема №19 Виды дыхательных гимнастик.....	100
Тема № 20. Особенности проведения занятий по ФВ с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья ...	104
Тема № 21. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы.....	107
Тема № 22. ФК в системе НОТ.....	113
Тема № 23. Производственная гимнастика.....	119
Литература.....	126

### Тема № 1. ЗДОРОВЬЕ

#### 1.1. Современные представления и сущность понятия «Здоровье», его составляющие

Для решения всех научных и практических вопросов здоровья важнейшее значение имеет современное определение самого понятия здоровья. В литературе можно встретить