

Гелецкая Л. Н.

Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. — М.: ИНФРА-М ; Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018. - 219 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	4
Специальное учебное отделение в вузе.....	6
Краткая характеристика основных заболеваний студентов, направленных в специальное учебное отделение.....	10
ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....	38
Основные понятия системы физического воспитания.....	39
Физическая культура и спорт студента.....	43
ТЕМА 2. Социально-биологические основы физической культуры.....	45
Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма.....	46
Основные структуры организма.....	47
Костная и мышечная система и ее функции.....	51
Сердечно-сосудистая система и ее функции.....	57
Дыхательная система и ее функции.....	63
Пищеварительная система и ее функции.....	66
Эндокринная система и ее функции.....	69
Нервная система и ее функции.....	72
ТЕМА 3. Здоровый образ жизни студентов. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.....	76
Мотивации здорового образа жизни.....	78
Основные составляющие здорового образа жизни.....	81
Основные элементы здорового образа жизни.....	83
Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.....	86
Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление.....	92
Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.....	95
ТЕМА 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.....	97
Методики проведения самоконтроля.....	98
Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы.....	101
ТЕМА 5. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.....	109
Методические принципы физического воспитания.....	109
Средства физического воспитания.....	111
Методы физического воспитания.....	114
Основы обучения движениям.....	117

Развитие двигательных способностей.....	121
Структура учебно-тренировочного занятия.....	127
Зоны интенсивности физических нагрузок.....	129
Разделы спортивной подготовки.....	130
ТЕМА 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	132
ТЕМА 7. Оказание первой доврачебной помощи.....	141
Значение первой медицинской помощи и правила ее оказания.....	141
Выявление признаков жизни и признаков смерти.....	142
Реанимация.....	144
Первая помощь при некоторых неотложных состояниях и травмах.....	147
ТЕМА 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	161
ТЕМА 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.....	166
Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.....	166
Производственная физическая культура, ее цель и задачи.....	167
Производственная физическая культура в рабочее время.....	168
Производственная физическая культура во внерабочее время.....	169
Методические основы производственной физической культуры.....	171
ТЕМА 10. Здоровье как социально-психологическая категория.....	173
Критерии здоровья.....	174
Компоненты здоровья.....	175
Факторы, влияющие на здоровье человека.....	176
Факторы, определяющие здоровье человека.....	179
Здоровье и стресс. Профилактика стрессовых состояний.....	181
ТЕМА 11. Массаж и самомассаж.....	184
Библиографический список.....	193