

Содержание

Введение.....	6
Глава 1. Роль и значение физических упражнений для здоровья человека.....	8
1.1 Основные понятия оздоровительной физической культуры и ее роль в жизни человека.....	8
1.2 Занятия физической культурой и спортом в режиме дня.....	15
1.3 Техника безопасности при выполнении физических упражнений.....	18
1.4 Профилактика возможных осложнений состояния здоровья.....	21
Контрольные вопросы к главе 1.....	23
Глава 2. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.....	24
2.1 Общая характеристика деятельности сердечно-сосудистой системы.....	24
2.2 Основы занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.....	26
Контрольные вопросы к главе 2.....	33
Глава 3. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	34
3.1 Общая характеристика опорно-двигательного аппарата.....	34
3.2 Заболевания опорно-двигательного аппарата.....	36
3.3 Основы занятий физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	41
Контрольные вопросы к главе 3.....	45
Глава 4. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.....	46
4.1 Общая характеристика дыхательной системы.....	46
4.2 Основы занятий физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.....	49

Контрольные вопросы к главе 4.....	50
Глава 5. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях нервной системы.....	51
5.1 Общая характеристика нервной системы.....	51
5.2 Основы занятий физическими упражнениями при заболеваниях нервной системы.....	53
Контрольные вопросы к главе 5.....	56
Глава 6. Оздоровительная физическая культура при сахарном диабете и ожирении.....	57
6.1 Общая характеристика сахарного диабета и ожирения.....	57
6.2 Основы занятий физическими упражнениями при сахарном диабете и ожирении.....	62
Контрольные вопросы к главе 6.....	65
Глава 7. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях органов зрения и слуха.....	66
7.1 Строение систем органов зрения и слуха.....	66
7.2 Общая характеристика заболеваний органов зрения и слуха.....	69
7.3 Основы занятий физическими упражнениями при заболеваниях.....	75
7.4 Основы занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения и слуха.....	77
Контрольные вопросы к главе 7.....	78
Глава 8. Основные виды оздоровительной физической культуры.....	79
8.1 Оздоровительная гимнастика.....	79
8.2 Дозированная ходьба и оздоровительный бег.....	80
8.3 Оздоровительное плавание.....	87
Контрольные вопросы к главе 8.....	89
Глава 9. Контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой.....	90

9.1 Планирование физической нагрузки и двигательного режима.....	90
9.2 Методы и средства контроля состояния здоровья.....	93
Контрольные вопросы к главе 9	102
Заключение.....	103
Список литературы.....	105
Приложения.....	110
Терминологический справочник.....	110
Комплекс упражнений на повышение эластичности мышц ниж- них конечностей.....	114
Комплекс специальных упражнений при бронхиальной астме.....	115
Комплекс упражнений для профилактики шейного остео- хондроза.....	116
Примерная форма дневника самоконтроля физического со- стояния.....	117
Темы рефератов.....	118
Темы эссе.....	120