

**Тема: «Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта»**



Выполнил(а): 1131 группа

Проверил(а):

Цель исследования:

- изучить соответствующую литературу по данной теме;
- сформировать представление о здоровом образе жизни и оздоровительном влиянии средств физической культуры и спорта на организм человека.

Задачи исследования:

- исследовать определение здорового образа жизни и охарактеризовать его основные составляющие компоненты;
- рассмотреть социально – биологические основы физической культуры и спорта;
- изучить влияние оздоровительной физической культуры на организм человека;
- рассмотреть каким именно образом происходит формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- ознакомиться с гигиеной физических упражнений, рациональным режимом труда и отдыха;
- ознакомиться с профилактикой травматизма при занятиях физической культурой и спортом;
- рассмотреть, какими методами проводят профилактику наркотической, алкогольной и никотиновой зависимости человека средствами физической культуры и спорта;
- разработать рекомендации по применению и дальнейшему анализу исследуемой проблемы.



Значение и актуальность проблемы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек средствами физической культуры и спорта

Составитель: Берхмиллер Маргарита

Сущность рассматриваемой проблемы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек средствами физической культуры и спорта

- необходимы подтвержденная научными аргументами, историческими фактами, ссылки на литературу и сайты.

Определение здорового образа жизни и его основные составляющие компоненты

Характеристика составляющих компонентов здорового образа жизни

Социально – биологические основы физической культуры и спорта

Составитель: Речкин Максим



Влияние оздоровительной физической культуры на отдельные системы организма: сердечно-сосудистая и кроветворная система организма человека



Влияние оздоровительной физической культуры на отдельные системы организма: дыхательная система и дыхательный аппарат человека

Составитель: Аксёнов Дмитрий



Влияние оздоровительной физической культуры на отдельные системы организма: центральная нервная система человека



**Влияние оздоровительной физической культуры на отдельные системы организма:
активная часть двигательного аппарата человека - мышцы**



Влияние оздоровительной физической культуры на отдельные системы организма: костная система человека

Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека в целом

Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом

Профилактика наркотической зависимости средствами физической культуры и спорта

Профилактика алкогольной зависимости средствами физической культуры и спорта

Профилактика никотиновой зависимости средствами физической культуры и спорта

Составитель: Аминев Тимур

Рекомендации по применению и дальнейшему анализу исследуемой проблемы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек средствами физической культуры и спорта

Составитель:

Заключение

Необходимо сделать краткие выводы по теме презентации

Составитель:

Литература

Сюда все скидывают литературные источники, которые используют для составления слайдов!!!!!!!!!!!!