



СОБЛЮДАЙ
РЕЖИМ ДНЯ



ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙСЯ



РЕГУЛЯРНО
ЗАНИМАЙСЯ
СПОРТОМ



ЧАЩЕ ГУЛЯЙ
НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



ПРЕБЫВАЙ
В ПОЗИТИВНОМ
НАСТРОЕНИИ



ОТКАЖИСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК

7 АПРЕЛЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Всемирный день здоровья

отмечается ежегодно, начиная с 1950 года, приурочен ко дню создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Этот День призван объяснить людям, насколько важно в жизни поддерживать свое здоровье.



* Будьте здоровы!

Здоровье - неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Если вы будете здоровы, веселы, то хорошо и радостно будет людям, которые находятся рядом с вами.

Ведь самое главное, чтобы у нас всегда было прекрасное настроение.

Только с хорошим настроением можно вырасти здоровым, красивым, добрым, сильным, не ленивым.



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



**ОПТИМАЛЬНЫЙ
РЕЖИМ ТРУДА
И ОТДЫХА**



СОН 7-8 часов

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
огранчить
потребление соли



**СВЕЖИЕ
ОВОЩИ И ФРУКТЫ**
400гр в день



**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ -
45 МИНУТ
В ДЕНЬ**



**УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ
И СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОВЫМИ СИТУАЦИЯМИ**



**ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИБЫЧЕК**



**ЗАБОТА О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЕЖЕГОДНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ
МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**



Хорошее

**здоровье
прибавляет**

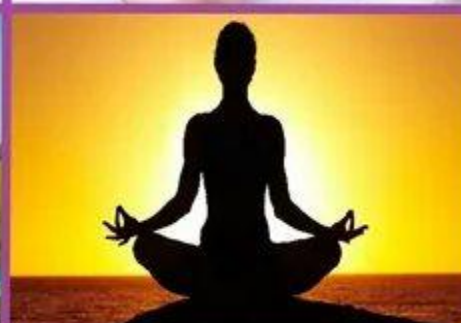
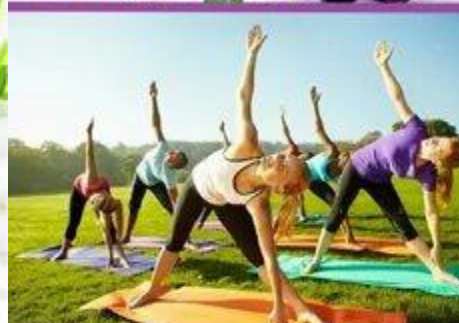
ЖИЗНИ



«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений»

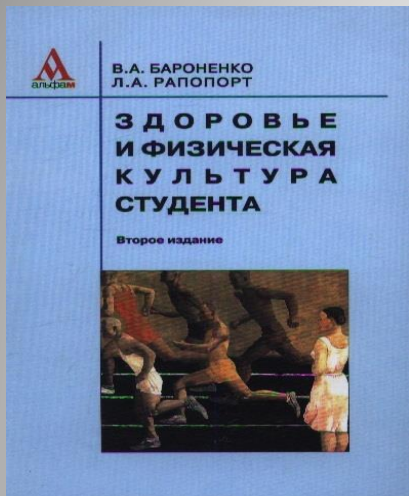


**Наше здоровье –
в наших
руках!**





Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента.



Учебное пособие построено на основе современного валеологического мировоззрения. Раскрывает ведущие факторы здоровья: культуротворчество и здравотворчество; основы здорового образа жизни; взаимосвязь здоровья с окружающей средой и физической культурой. Книга представляет интерес для студентов и преподавателей вузов.

Питание студентов занимающихся силовыми видами спорта.

Пособие содержит современные сведения по организации рационального питания, указываются суточные потребности человека в различных пищевых веществах.

Отмечены особенности питания при наборе мышечной массы и для снижения веса тела в процессе занятий бодибилдингом.

Пособие для студентов и лиц активно занимающихся физической культурой и спортом.



Валуев В. А. Организация и методика обучения студентов в процессе занятий физической культурой.



В пособии рассматриваются вопросы физической культуры и спорта в режиме учебно-трудовой деятельности и отдыха студента. Особое внимание уделено мероприятиям и средствам, направленным на повышение умственной работоспособности студентов, на профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при занятиях физической культурой и спортом в режиме труда и отдыха студента.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом.

В пособии рассмотрены вопросы медицинского контроля и реабилитации, сформулированы задачи физической подготовки будущих специалистов к трудовой деятельности, дан обзор систем физических упражнений, уделено внимание вопросам педагогической технологии, учебно-методическим и организационным проблемам.



Е.В. НОГИНА

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА
У СТУДЕНТОВ РОССИЙСКОЙ ТАМОЖЕННОЙ АКАДЕМИИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Ногина Е.В. Средства формирования социально-психологического климата у студентов РТА на занятиях по физической культуре.

В пособии раскрыты рекомендации по применению восстановительных средств в подготовке студентов во время занятий физической культурой. Рассматривается формирование компетентности у студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, и готовность поддерживать должный уровень физической активности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Описаны методы и средства для физического самосовершенствования.

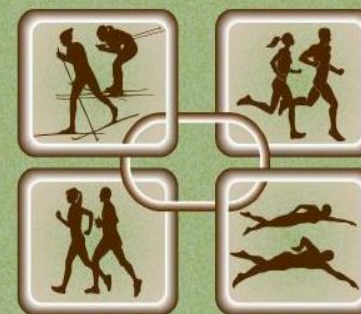
Ногина Е.В. Формирование жизненно необходимых навыков и умений у студентов на занятиях физической культурой.

В практикуме представлен перечень основных изучаемых тем и заданий по дисциплине «Физическая культура» для освоения системы упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей личности. Изучение эффективных и экономичных способов овладения технической ходьбой, бегом, передвижением на лыжах, плаванием, а также строевым приемам.

Е.В. НОГИНА

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫХ
НАВЫКОВ И УМЕНИЙ У СТУДЕНТОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Практикум



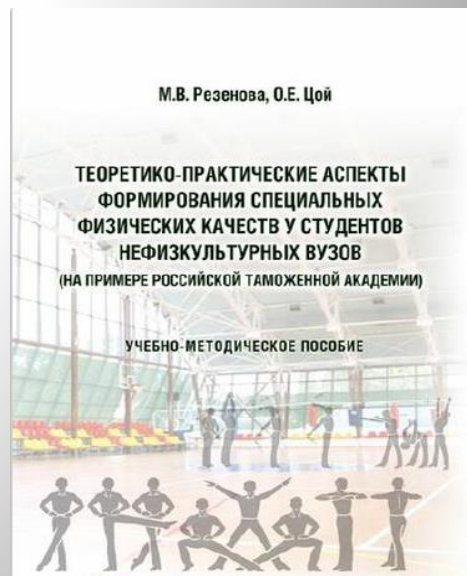
Физическая культура, здоровье и спорт.

В сборнике рассмотрены социально-психологические, педагогические, биологические, организационные и юридические аспекты физкультурно-оздоровительного и спортивного совершенствования. Проанализированы вопросы пропаганды здорового образа жизни студентов, сформулированы задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов к трудовой деятельности, дан обзор систем физических упражнений, предложено использование интернет-ресурсов в физкультурно-оздоровительной деятельности.



Резенова М.В. Теоретико-практические аспекты формирования специальных физических качеств у студентов нефизкультурных вузов.

В пособии рассматриваются теоретические и практические аспекты современных средств и методов формирования профессионально важных физических качеств у студентов нефизкультурных вузов.



Ногина Е.В. Средства формирования социально-психологического климата у студентов РТА на занятиях по физической культуре.



В пособии представлены методические рекомендации по применению восстановительных средств в подготовке студентов во время занятий физической нагрузкой, социально-психологический тренинг формирования коммуникативной компетентности студентов, занимающихся физической культурой. Предназначено для студентов, преподавателей кафедр физической культуры.

Физическая культура.

В учебном пособии описаны понятия самоконтроля, простые и общедоступные приемы и методы для его проведения студентами и преподавателями кафедры физической подготовки. Предназначено для студентов РТА всех специальностей, преподавателей кафедр физического воспитания, служащих таможенных органов и студентов других вузов.





Занятия физической культурой студентов специальных медицинских групп в РТА.

В пособии описаны учебно-оздоровительные занятия студентов, примерные показания и противопоказания при занятиях на специальном учебном отделении. Материал по различным заболеваниям и отклонениям в состоянии здоровья студентов, специальные физические упражнения при различных заболеваниях студентов, включая перечень ограничений при занятиях физической культурой.

Валуев В.А. Гимнастическая терминология.

В пособии приведены рекомендации студентам по изучению правил и методов строевой подготовки, а также приводится гимнастическая терминология, которая используется в процессе обучения, совершенствования техники выполняемых упражнений и развития физических качеств на занятиях по физической культуре. Предназначено для студентов РТА.



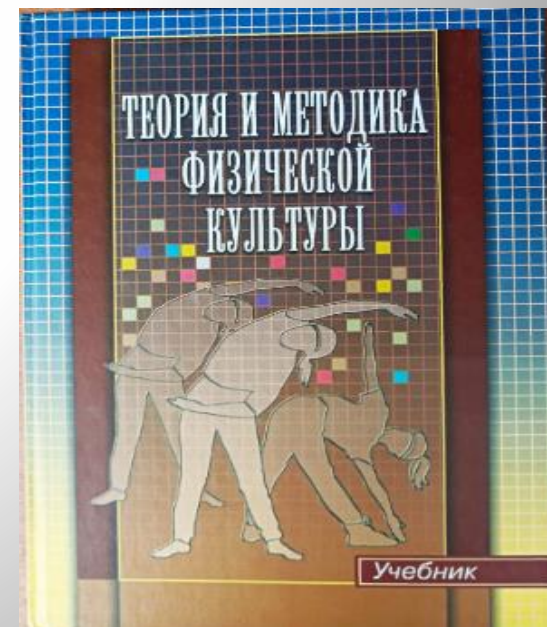


Физическая культура.

Материал учебника позволяет получить знания по теории и методике дисциплины «Физическая культура». Учебник поможет также освоить знания, умения и навыки по укреплению здоровья, организации здорового образа жизни. Описаны вопросы организации самостоятельной физической тренировки и подготовки специалиста таможенного дела.

Теория и методика физической культуры.

Учебник написан в соответствии с программой по теории и методике физической культуры государственного образовательного стандарта. В нем на основе данных науки, а также передового опыта практической работы в области физической культуры, рассмотрены проблемы теории физической культуры.



ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Презентацию подготовила библиотекарь Чекмаева О.А.