

УДК 74.58

0-45

**ВЫСШЕЕ**

**ОБРАЗОВАНИЕ**

Под общей редакцией  
А. А. Зайцева

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

2-е издание

**УМО ВО**  
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

Под общей редакцией **А. А. Зайцева**

2-е издание, переработанное и дополненное

**ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР**

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования  
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по гуманитарным направлениям*

**Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru),  
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

**Москва • Юрайт • 2020**

УДК 371(075.8)  
ББК 51.204я73  
О-75

**Ответственный редактор:**

**Зайцев Анатолий Александрович** — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры факультета гуманитарной подготовки Калининградского государственного технического университета; профессор Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта (г. Калининград).

**Рецензент:**

научно-методический совет по физической культуре Юга России.

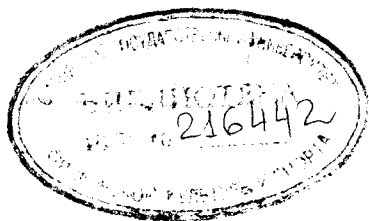
О-75 **Основы здорового образа жизни в образовательной организации** : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). — Текст непосредственный.

ISBN 978-5-534-12606-8

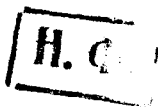
В учебном пособии представлены материалы об организационных, исторических, естественно-научных и методических основах физической культуры. Особое внимание уделяется рассмотрению составляющих здорового образа жизни на основе теории ортобиоза И. И. Мечникова. Отдельный раздел посвящен характеристике популярных в студенческой среде видов спорта.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

*Для студентов гуманитарных факультетов вузов.*



УДК 371(075.8)  
ББК 51.204я73



*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-534-12606-8

© Коллектив авторов, 2016  
© Коллектив авторов, 2020,  
с изменениями  
© ООО «Издательство Юрайт», 2020

# Оглавление

Авторский коллектив .....	4
Введение.....	5
Глава 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов .....	7
Глава 2. Естественно-научные основы физического воспитания.....	17
Глава 3. Спорт в системе физического воспитания студентов.....	43
Глава 4. История физической культуры.....	74
Глава 5. Научные основы здорового образа жизни.....	104
Глава 6. Методика занятий физическими упражнениями .....	120
Вопросы по дисциплине модуля «Физическая культура и спорт» «Основы здорового образа жизни в образовательной организации» (1 зет) .....	133
Список литературы .....	136