

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.Б. Шарафеева, А.А. Бер, Л.П. Троицкая

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФЖ**

Учебно-методический комплекс

*Допущено Учебно-методической комиссией философского
факультета ТГУ в качестве учебно-методического
комплекса для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направлению 42.03.02 «Журналистика»*

Томск
Томский государственный университет
2015

УДК 796.01(075.8)

Ш25

Шарафеева А.Б., Бер А.А., Троицкая Л.П.

Ш25 Теоретические основы физической культуры для студентов ФЖ : учеб.- метод. комплекс. – Томск : Томский государственный университет, 2015.

Учебно-методический комплекс раскрывает основы теории и методики физического воспитания, необходимые при изучении теоретической части программы учебной дисциплины «Физическая культура». Цель данного УМК – дать студентам теоретические основы физического воспитания, а также научить их умению грамотно организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, т.е. содействовать формированию физической культуры личности. Материал УМК поможет в понимании значения физической культуры и спорта в жизни каждого человека, в овладении знаниями по укреплению здоровья, повышению работоспособности, практическими умениями самоконтроля физического развития и функционального состояния.

Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 42.03.02 «Журналистика».

© Шарафеева А.Б., Бер А.А., Троицкая Л.П., 2015

© Томский государственный университет, 2015