

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.Б. Шарафеева, Т.А. Шилько, Р.Г. Черданцева

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИФ

Учебно-методический комплекс

Допущено Учебно-методической комиссией философского факультета ТГУ в качестве учебно-методического комплекса для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям 46.03.01 «История», 46.03.02 «Документоведение и архивоведение», 46.03.03 «Антропология и этнология», 41.03.05 «Международные отношения», 41.03.01 «Зарубежное регионоведение», 41.03.02 «Регионоведение России»

Томск
Томский государственный университет
2015

УДК 796.01(075.8)

Ш25

Шарафеева А.Б., Шилько Т.А., Черданцева Р.Г.

Ш25 Теоретические основы физической культуры для студентов ИФ : 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 направлениям 46.03.01 «История», 46.03.02 «Документоведение и архивоведение», 46.03.03 «Антропология и этнология», 41.03.05 «Международные отношения», 41.03.01 «Зарубежное регионоведение», 41.03.02 «Регионоведение России».

© Шарафеева А.Б., Шилько Т.А., Черданцева Р.Г., 2015

© Томский государственный университет, 2015