

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.Б. Шарафеева, Т.А. Шилько, Е.С. Потовская

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФФ**

Учебно-методический комплекс

*Допущено Учебно-методической комиссией философского
факультета ТГУ в качестве учебно-методического
комплекса для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направлениям 03.03.02 «Физика», 09.03.02
«Информационные системы и технологии»*

Томск
Томский государственный университет
2015

УДК 796.01(075.8)

Ш25

Шарафеева А.Б., Шилько Т.А., Потовская Е.С.
Ш25 Теоретические основы физической культуры для
студентов ФФ : 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 03.03.02 «Физика», 09.03.02 «Информационные системы и технологии».

© Шарафеева А.Б., Шилько Т.А., Потовская Е.С., 2015

© Томский государственный университет, 2015