

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.Б. Шарафеева, Т.А. Шилько, З.С. Землякова

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФСФ**

**Учебно-методический комплекс**

*Допущено Учебно-методической комиссией философского факультета ТГУ в качестве учебно-методического комплекса для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям 040100 «Социология», 030100 «Философия», 040400 «Социальная работа», 030200 «Политология»*

Томск  
Томский государственный университет  
2015

**УДК 796.01(075.8)**

**Ш25**

**Шарафеева А.Б., Шилько Т.А., Землякова З.С.**

**Ш25 Теоретические основы физической культуры для студентов ФсФ** : 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 040100 «Социология», 030100 «Философия», 040400 «Социальная работа», 030200 «Политология».

© Шарафеева А.Б., Шилько Т.А., Землякова З.С., 2015

© Томский государственный университет, 2015