

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.Б. Шарафеева, Т.А. Шилько, Т.А. Иноземцева

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФПМК

Учебно-методический комплекс

Допущено Учебно-методической комиссией философского факультета ТГУ в качестве учебно-методического комплекса для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям 10.05.01 «Компьютерная безопасность», 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», 38.03.01 «Экономика»

Томск
Томский государственный университет
2015

УДК 796.01(075.8)

Ш25

Шарафеева А.Б., Шилько Т.А., Иноземцева Т.А.

Ш25 Теоретические основы физической культуры для студентов ФПМК : 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 10.05.01 «Компьютерная безопасность», 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», 38.03.01 «Экономика».

© Шарафеева А.Б., Шилько Т.А., Иноземцева Т.А., 2015

© Томский государственный университет, 2015