

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.Б. Шарафеева, А.А. Бер, И.В. Попов

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФИТ

Учебно-методический комплекс

*Допущено Учебно-методической комиссией философского
факультета ТГУ в качестве учебно-методического
комплекса для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направлениям 222000.62 «Инноватика»,
230700.62 «Прикладная информатика», 221400.62
«Управление качеством»*

Томск
Томский государственный университет
2015

**УДК 796.01(075.8
Ш25**

Шарафеева А.Б., Бер А.А., Попов И.В.
**Ш25 Теоретические основы физической культуры для
студентов ФИТ : 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 222000.62 «Инноватика», 230700.62 «Прикладная информатика», 221400.62 «Управление качеством».

© Шарафеева А.Б., Бер А.А., Попов И.В., 2015
© Томский государственный университет, 2015