

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.Б. Шарафеева, Т.А. Шилько, О.Н. Крупицкая

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

**Учебно-методический комплекс**

*Допущено Учебно-методической комиссией философского факультета ТГУ в качестве учебно-методического комплекса для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям 071101 «Литературное творчество», 032700 «Филология», 035000 «Издательское дело», 035800 «Фундаментальная и прикладная лингвистика»*

Томск  
Томский государственный университет  
2015

**УДК 796.01(075.8)**

**Ш25**

**Шарафеева А.Б., Шилько Т.А., Крупицкая О.Н.**  
**Ш25 Теоретические основы физической культуры для**  
**студентов ФилФ** : 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 071101 «Литературное творчество», 032700 «Филология», 035000 «Издательское дело», 035800 «Фундаментальная и прикладная лингвистика».

© Шарафеева А.Б., Шилько Т.А., Крупицкая О.Н., 2015

© Томский государственный университет, 2015