

УДК 796 (07)

Антипов О.В., Сурков А.М., Суханова Е.Ю. **Физическая культура и спорт (Курс лекций): учебное пособие** – М.: ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина, 2021 – 144с.

Учебное пособие «Физическая культура и спорт (курс лекций)» предназначено для студентов зооветеринарных вузов.

В работе указаны цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт». Представлены инструкции по охране труда для обучающихся во время практических занятий. Рассматриваются общие положения о здоровом образе жизни, которые отражаются в профессиональной деятельности.

В пособии отражены теоретико-методические основы физической культуры, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Рецензент: **Антипов А.В.**, доцент, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры спортивных игр и гимнастики Московского государственного областного университета.

Утверждено на заседании Учебно-методического совета ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина (протокол №2 от 31.03.2021г.).

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ЛЕКЦИЯ №1. «ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	6
ЛЕКЦИЯ №2. «ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» .....	53
ЛЕКЦИЯ №3. «ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ» .....	94
ЛЕКЦИЯ №4. «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».....	121
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	142