

УДК 796
ББК 75
Ф49

Авторы:

*Е. Г. Бабушкин, В. А. Бобровский, А. А. Гераськин, Л. Н. Вериге,
И. Ю. Пасюкова, Х. Х. Альжанов*

Рецензенты:

А. В. Бобровский, канд. пед. наук, зам. начальника кафедры
физической подготовки Омской академии МВД России;

Е. М. Ревенко, канд. пед. наук, зав. кафедрой
физвоспитания СибАДИ

Ф49 **Физическая культура** : учеб. пособие / Е. Г. Бабушкин и др. – М. :
ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 160 с.

ISBN 978-5-00129-142-8

Дана характеристика общей физической подготовки в системе физического воспитания, рассмотрены основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, вопросы индивидуального выбора видов спорта и особенности занятия ими. Особое внимание уделено методам врачебного и педагогического контроля за состоянием занимающихся и подготовки их к будущей профессиональной деятельности.

Рекомендовано для студентов высшего и среднего профессионального образования. Для преподавателей физической культуры высших и средних учебных заведений и специалистов в данной области.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-00129-142-8

© ОмГТУ, 2020
© «Торговый дом
«Советский спорт»,
2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	5
Глава 2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями . .	31
Глава 3. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	45
Глава 4. Особенности занятия избранным видом спорта	55
Глава 5. Врачебно-педагогические исследования и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	104
Глава 6. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки. Её место в системе физического воспитания студентов	134
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	158
Библиографический список	159