

УДК 796  
Д

Рекомендовано к изданию методическим советом ПГУТИ,  
протокол № , от

Демчук Е.Е., Орлова Е.Ю., Межман И.Ф.

**Физическая культура:** учебное пособие по дисциплине (сущность самостоятельной работы студентов по физическому состоянию здоровья) / Е.Е. Демчук, Е.Ю. Орлова, И.Ф. Межман. – Самара: ПГУТИ, 2015. – 31 с.

Представлено учебное пособие в виде учебного материала программы в соответствии с основными принципами физического воспитания. Содержит теоретические, практические и контрольные знания, необходимые для самостоятельных занятий студентов по физическому воспитанию разного уровня состояния здоровья. Предназначено для студентов и преподавателей ПГУТИ. Печатается по решению редакционно-издательского совета университета.

ISBN  
©, Демчук Е.Е., 2015

## Оглавление

Введение.....	4
1. Выбор методики самостоятельных занятий.....	5
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.....	7
3. Методика построения тренировочных занятий.....	8
4. Особенности врачебного контроля и самоконтроля.....	9
5. Виды спорта, рекомендуемые для самостоятельных занятий .....	11
6. Основные советы для студентов.....	17
Заключение.....	21
Библиографический список .....	32