

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

---

Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Южный федеральный университет»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
факультет физической культуры и спорта

**Н. В. Чертов**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебное пособие

г. Ростов-на-Дону  
2012

**УДК 796.01**  
**ББК 75**  
**Ч 50**

Рецензенты:

Бондин В.И. – доктор педагогических наук, профессор  
Лысенко А.В. – доктор биологических наук, профессор  
Мавропуло О.С. – кандидат педагогических наук, доцент

**Ч 50**      **Чертов, Н. В.**  
Физическая культура: учебное пособие. / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. – 118 с.  
ISBN 978-5-9275-0896-9

Учебное пособие содержит материал по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей, направлений и профилей подготовки; предусматривает изучение студентами теории и методики основных составляющих (разделов) физической культуры; отражает требования Государственного образовательного стандарта третьего поколения.

Публикуется в авторской редакции.

**ISBN 978-5-9275-0896-9**

**УДК 796.01**  
**ББК 75**

© Южный федеральный университет, 2012  
© Чертов Н.В., 2012

## Содержание

Введение .....	4
1.Общая характеристика физической культуры и ее составляющих .....	6
2. Основы физического воспитания: задачи, модели, принципы, средства, методы .....	18
3. Физическая подготовка .....	34
4. Физические качества.....	62
5. Тестирование физической подготовленности и работоспособности.....	70
6. Основы спорта и спортивной деятельности: понятия, классификации, общие закономерности, перспективы и проблемы развития.....	81
7. Спортивная тренировка и ее закономерности.....	88
8. Тренировочные нагрузки .....	98
Литература.....	112
Интернет-ресурсы .....	113
Глоссарий.....	114