

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Москва  
2021

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

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