

УДК 796(075.8)  
ББК 75я73

**Авторы-составители:**

И. В. Чикенева, В.Г. Купцова.

**Рецензенты**

*С.С. Коровин*, доктор педагогических наук, профессор  
*Л.А. Акимова*, доктор педагогических наук, доцент

**И.В. Чикенева, В.Г. Купцова**

**Ч-60 Самостоятельные занятия физической культурой и спортом:**  
учебно-методическое пособие / авт.-сост. И.В. Чикенева, В.Г. Купцова  
// — Оренбург, 2022. – 125 с.

В учебно-методическом пособии обобщены наиболее важные теоретические сведения учебной программы, которые должны быть усвоены студентами высшего учебного заведения в течение всего периода обучения.

Учебно-методическое пособие направлено на изучение и применение методического материала, как на занятиях физической культуры, так и на самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятиях студентов, предназначено для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины по физической культуре и элективным курсам по физической культуре.

Усвоение содержащегося в пособии материала направлено на постановку преподавания этого предмета на более высокий качественный уровень, повышение его престижа в ряду других дисциплин учебного плана высшего учебного заведения.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Раздел 1. Цель и задачи физической культуры и спорта	6
Раздел 2. Средства физической культуры и спорта	17
Раздел 3. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	32
Раздел 4. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	41
Раздел 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	52
Раздел 6. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	93
Раздел 7. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	117
Список используемой литературы	122