

45.1
Ф 50

ВЫСШЕЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

Под редакцией А. А. Зайцева

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

2-е издание

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

Под редакцией **А. А. Зайцева**

2-е издание, переработанное и дополненное

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*

Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

Москва • Юрайт • 2021

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1я73

Ф50

Редактор:

Зайцев Анатолий Александрович — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры факультета гуманитарной подготовки Калининградского государственного технического университета, профессор Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта.

Физическое самосовершенствование: учебное пособие
Ф50 для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 108 с. — (Высшее образование). — Текст: непосредственный.

ISBN 978-5-534-12579-5

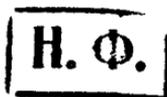
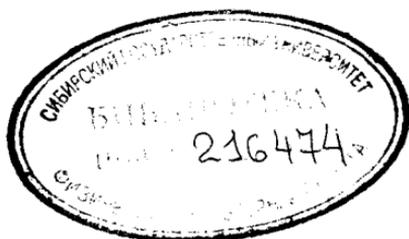
В учебном пособии рассмотрены особенности применения средств физической культуры в различных сферах жизнедеятельности человека: профессиональной, рекреативной, семейной. Освещаются вопросы гармоничного самосовершенствования на основе развития физических качеств (предложены технологии их формирования). Отдельная глава посвящена особенностям организации массовых спортивных мероприятий.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Для студентов и преподавателей кафедр физического воспитания и всех интересующихся физической культурой.

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-534-12579-5

© Коллектив авторов, 2016

© Коллектив авторов, 2020,

с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2021

Оглавление

Авторский коллектив	5
Введение	6
Глава 1. Основы совершенствования физических качеств.....	8
Глава 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	36
Глава 3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания	45
Глава 4. Средства и методы восстановления физической работоспособности	61
Глава 5. Основы семейного физического воспитания.....	76
Глава 6. Организация физкультурно-спортивных мероприятий по физической культуре	90
Вопросы по дисциплине модуля «Физическая культура и спорт» — «Физическое самосовершенствование».....	103
Список рекомендуемой литературы.....	106