

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Московской области



ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

**С.Ю. Татарова,
В.Б. Татаров,
А.В. Ткаченко**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Учебное пособие

Королев 2016

УДК 378 (075,8): 796
ББК 75. 1 я 73
Т38

Рецензенты

– А.Е. Матвеев, кандидат педагогических наук, доцент, Финансовый университет при Правительстве Р.Ф.

– А.А. Смирнов, кандидат педагогических наук, доцент, Технологический университет.

Т38 Татарова, С.Ю., Татаров, В.Б., Ткаченко, А.В. Физическая культура в системе формирования здорового образа жизни студенческой молодежи – [Текст] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, А.В. Ткаченко : учебное пособие. – М. : Технологический университет, Канцлер, 2016. – 216 с.

В учебном пособии изложены теоретические и практические материалы по наиболее значимым аспектам дисциплины «Физическая культура», которые формируют систему научно-практических знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры.

Подробно раскрываются понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», дающие студенту глубокие знания о своём организме. Авторы так же предлагают методики и конкретные рекомендации для самостоятельного планирования и организации различных составляющих здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом не только в процессе изучения дисциплины, но и в дальнейшей жизни, что дает возможность творчески и систематически использовать их для личного развития, самосовершенствования, организация здорового образа жизни.

В пособии рассматриваются новые экстремальные виды спорта, особенно привлекательные для молодежи и требующие очень хорошей физической подготовки и соблюдения мер безопасности.

Предназначено для студентов и преподавателей вузов, а так же будет интересно для широкого круга читателей.

УДК 378 (075,8): 796
ББК 75. 1 я 73

ISBN 978-5-91730-621-6

© Татарова С.Ю., Татаров В.Б.,
Ткаченко А.В., 2016
© Технологический университет, 2016

FEDERAL STATE BUDGET INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION
TECHNOLOGICAL UNIVERSITY

Department of "Humanities and social sciences"

S.Yu. Tatarova,
V. B. Tatarov,
A.V. Tkachenko

**PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION
OF A HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS**

Manual

Korolev 2016