



НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА  
БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**ПОДРУЖИТЕСЬ  
С ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

# **Виртуальная выставка литературы ко Дню работников физической культуры и спорта**

**Физическая культура** – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека. Это активность, направленная на реализацию принципов здорового образа жизни.

**Двигательная активность** — это физиологическая потребность организма, и, чем он моложе, тем больше нуждается в движениях.

**Здоровье** – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры.

378.17  
М 31

О.Ю. МАСАЛОВА

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:

педагогические основы  
ценностного отношения к здоровью

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



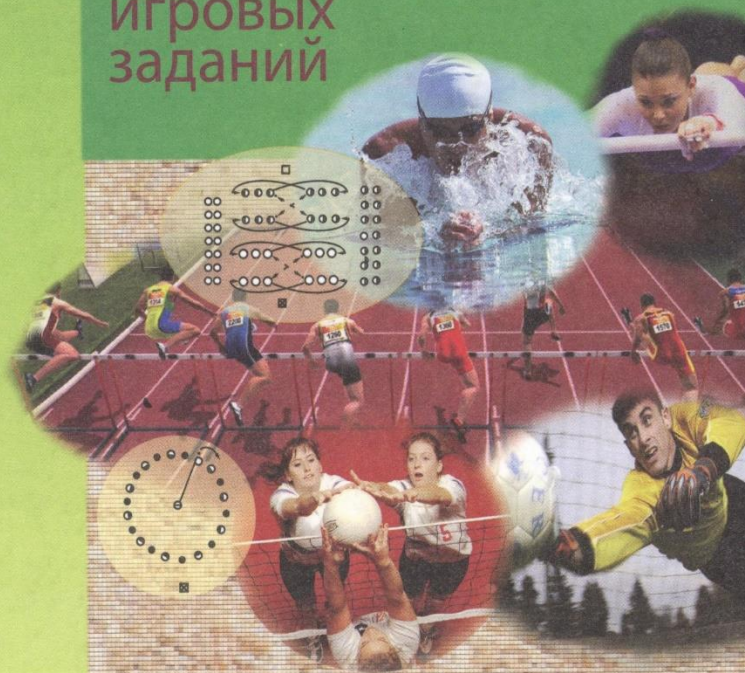
КНОРУС

37.016:796  
Г95

И. А. Гуревич

## Физическая культура и здоровье

### 300 соревновательно- игровых заданий



613.71  
П44

НАЧИНАЮЩЕМУ  
ФИЗКУЛЬТУРНИКУ  
И СПОРТСМЕНУ

# ПОДРУЖИТЕСЬ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ



613.71  
Р35



796.01:612  
М 15

*А. Н. Макогонов  
Т. А. Макогонова*

# ГОРЫ: СПОРТ и ЗДОРОВЬЕ

Н.В.ТРОФИМОВ

613.71  
Т 76

# ДВИЖЕ- НИЕ -ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



796.01:6139(075)  
3-38

Н.А. Захарова  
В.К. Вирен



## Физическая культура и здоровый образ жизни

Учебное пособие

378.016:796

М 32



Омский Государственный  
ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



## МАССОВЫЙ СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Учебное пособие



Москва

796.012.6  
Б90

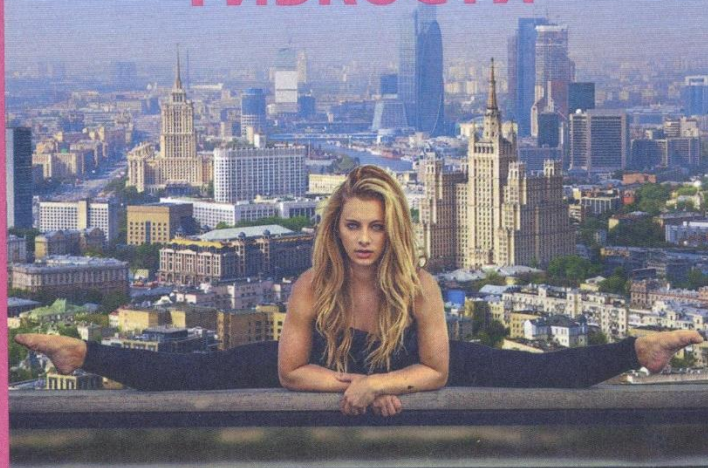
М И С И



ФИЗВОСПИТАНИЕ

Н.Н. Бумарскова

# КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ



796.012.6  
Ж 72

Федерация  
фитнес-аэробики  
России

# Подводящие упражнения

для подтягивания  
на перекладине

и лазанью  
по канату

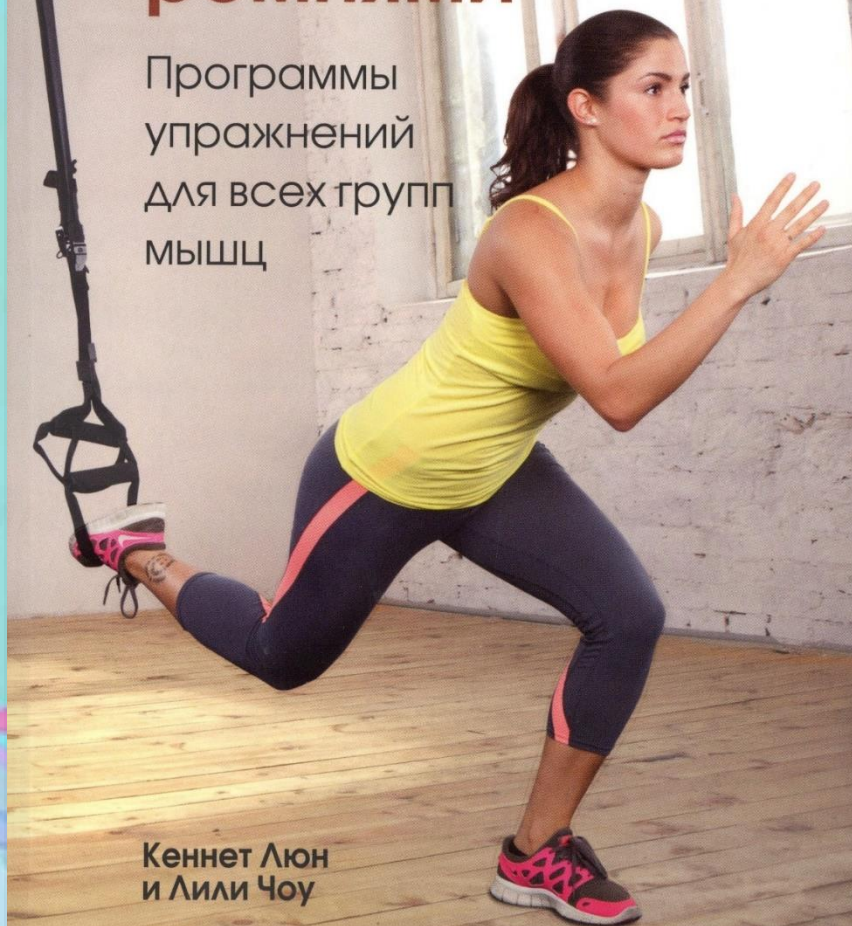


Кирилл Жинкин

796.015  
Л94

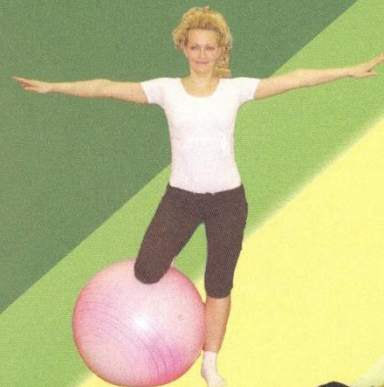
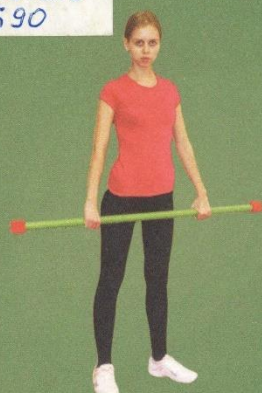
# Тренировки с подвесными ремнями

Программы  
упражнений  
для всех групп  
мышц



Кеннет Люн  
и Лили Чоу

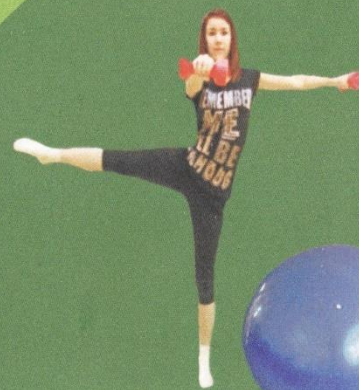
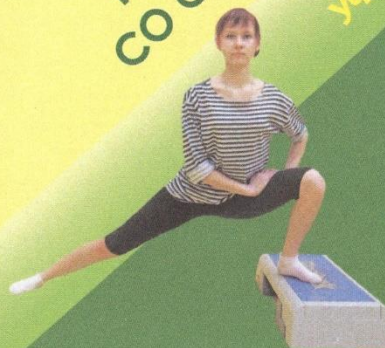
796.012.6  
Б90



Н.Н. Бумарскова

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ  
СО СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ

Учебное пособие



348.14  
П14

Л. В. Пальвинская,  
В. И. Приходько

**ДОЗИРОВАНИЕ  
СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ НАГРУЗОК  
У СТУДЕНТОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ  
СИСТЕМЫ**

Минск  
БГУФК  
2020



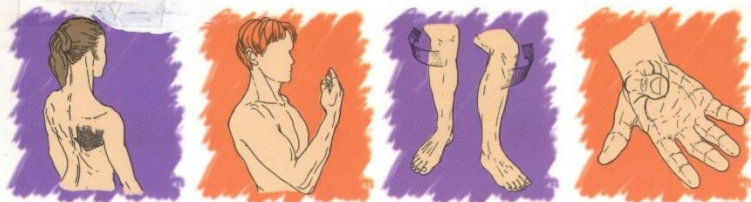
613.71  
М55

A. B. Mex

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА.  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



796.012  
1917



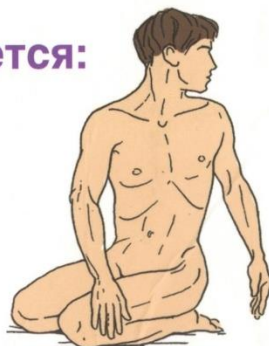
# КАК РАБОТАЕТ Тело

ПОЗВОНОЧНИК  
суставы и мышцы

иллюстрированное пособие  
по анатомии движения

Для тех, кто занимается:

- йогой
- боевыми искусствами
- танцами
- лечебной гимнастикой
- мануальной терапией  
и массажем



796.015  
155

# ТРЕНИРОВКИ

Полный  
фитнес-  
комплекс



# СО СКАКАЛКОЙ

Бадди ЛИ

613.71  
М 50

А. В. Менхин

# РЕКРЕАТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

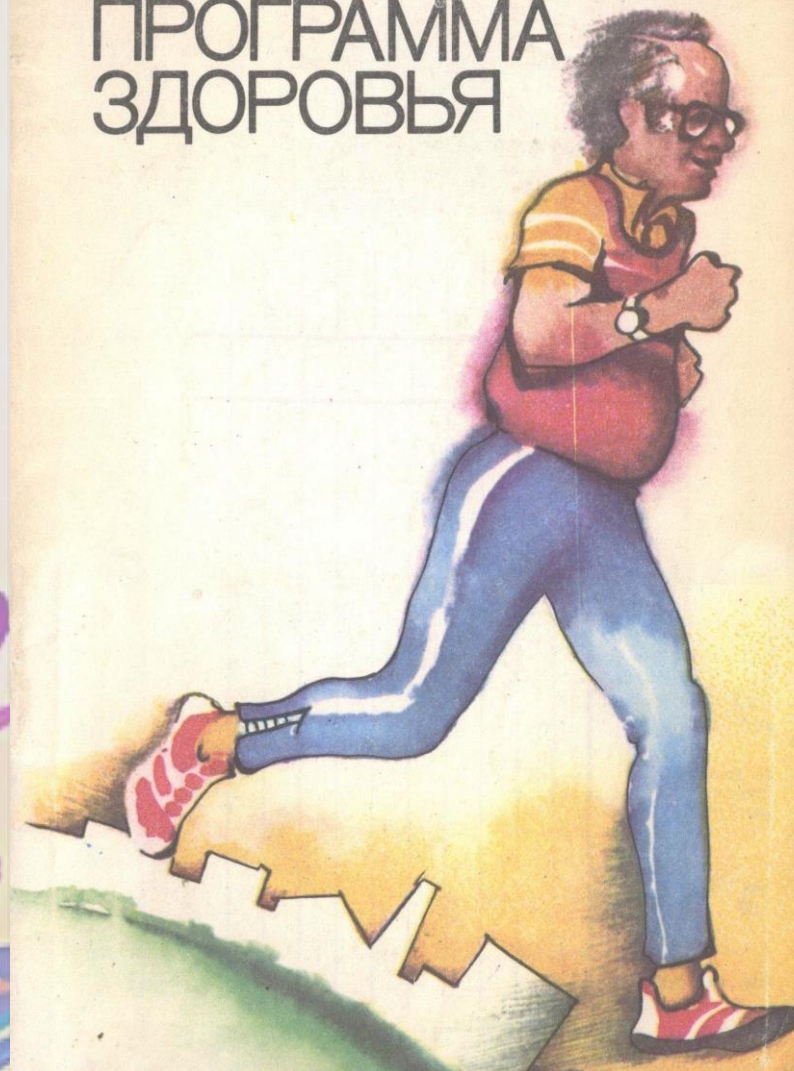


Издательство «Физическая культура»



613.71  
У 67

# УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ- ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ



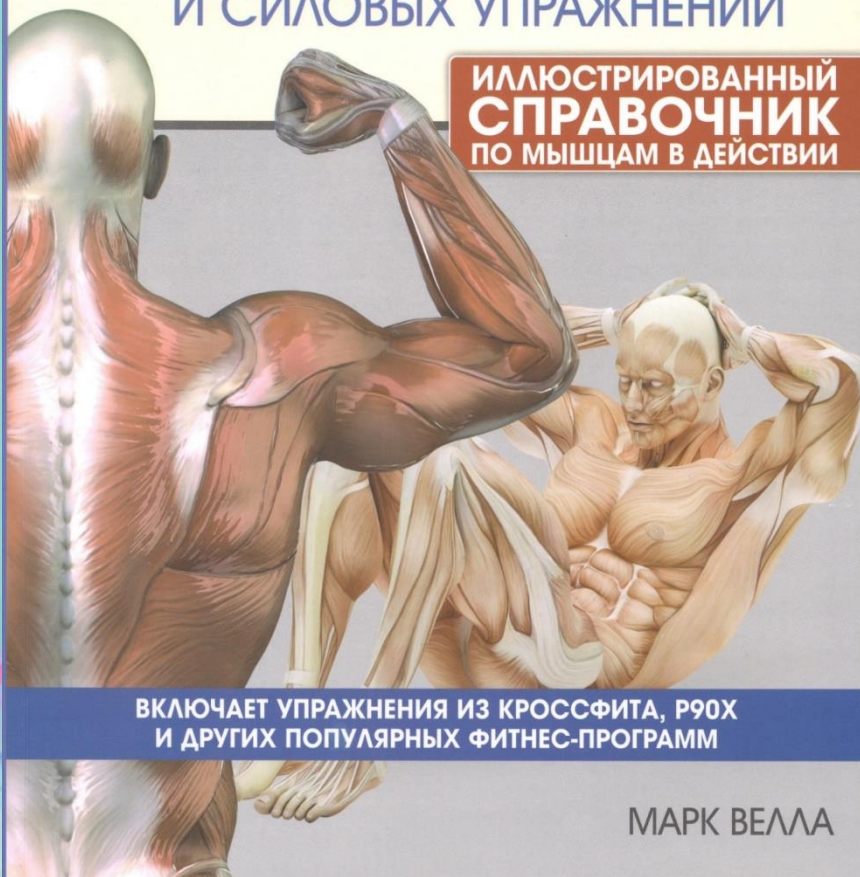
613.71  
Б27

НОВАЯ

# АНАТОМИЯ ФИТНЕСА

И СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ  
СПРАВОЧНИК  
ПО МЫШЦАМ В ДЕЙСТВИИ



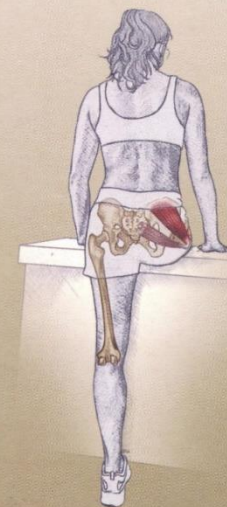
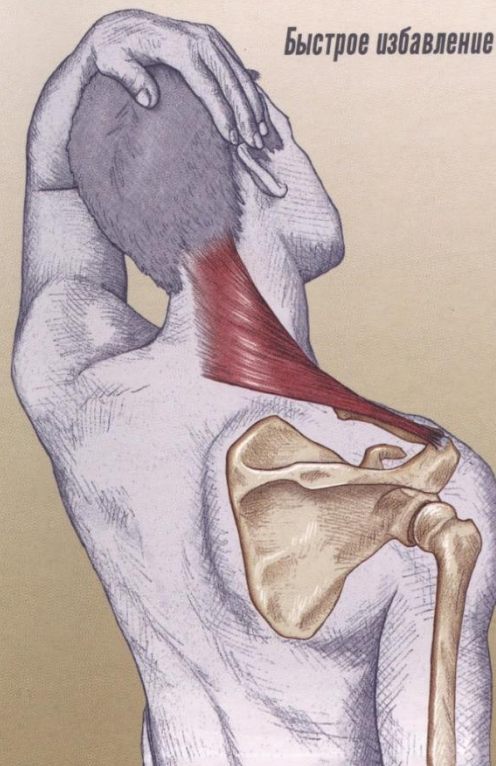
ВКЛЮЧАЕТ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ КРОССФИТА, Р90Х  
И ДРУГИХ ПОПУЛЯРНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

МАРК ВЕЛЛА

615.825  
Б48

# АНАТОМИЯ ЛЕЧЕБНОЙ РАСТЯЖКИ

*Быстрое избавление от боли и профилактика травм*



Кристиан Берг

613.71  
А 91

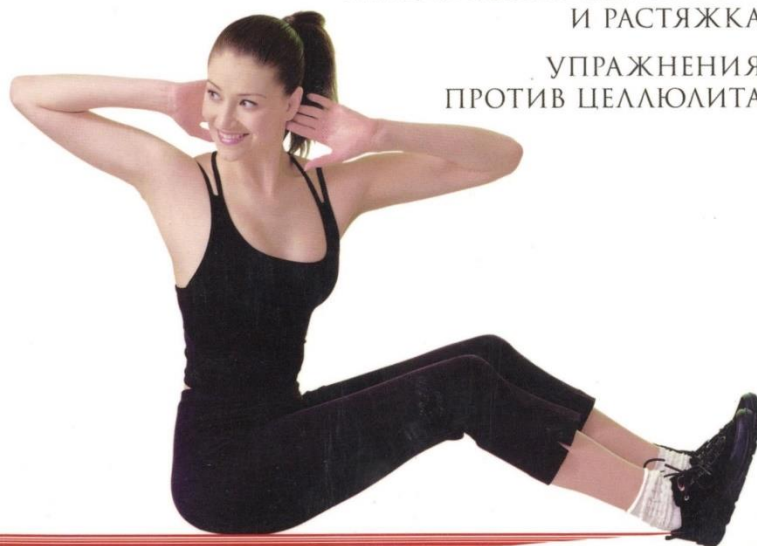
ОЛЕГ АСТАШЕНКО

# для УПРАЖНЕНИЯ ПОХУДЕНИЯ 15 МИНУТ В ДЕНЬ

КОМПЛЕКСЫ — СЖИГАТЕЛИ ЖИРА  
ДЛЯ ТАЛИИ, БЕДЕР, ЯГОДИЦ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ  
И РАСТЯЖКА

УПРАЖНЕНИЯ  
ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА



Через движение к совершенству



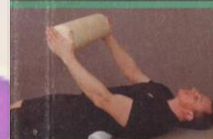
615.825  
Б 83

ИГОРЬ БОРЩЕНКО

от автора  
Системы УМНЫЙ  
ПОЗВОНОЧНИК

# Изометрическая ГИМНАСТИКА ДОКТОРА БОРЩЕНКО

ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ  
ПОЛНЫЙ КУРС УПРАЖНЕНИЙ



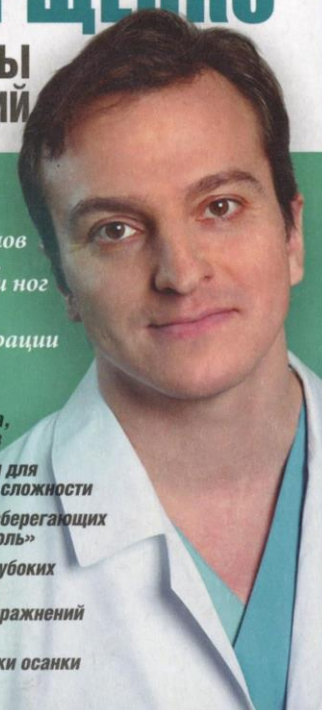
180

позиционных  
упражнений  
для всех отделов  
позвоночника,  
суставов рук и ног

583

фотоиллюстрации  
упражнений

- диагностическая гимнастика, тесты подвижности суставов
- изометрические упражнения для позвоночника трех степеней сложности
- тренинг для начинающих в сберегающих позициях «Корсет» и «Контроль»
- волновая гимнастика для глубоких мышц спины
- восстанавливающий курс упражнений для суставов
- рекомендации для постановки осанки в любом возрасте



Никаких тренажеров и утяжелений!  
Никаких резких движений, калечащих позвоночник!  
Здоровье позвоночника и суставов без напряжения и боли!

373.016.796  
Д 45



Сердце отдаю детям

# РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



373.016.796

Д 38

# Дети

# и

# здоровье

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
РАБОТА В ДЕТСКОМ САДУ



Согласие

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

*Научная библиотека  
Белорусского государственного университета  
физической культуры*

Адрес: г. Минск, пр-т Победителей, 105

Тел.: +375 17 377 55 81

+375 17 270 53 08

Адрес в интернете: <http://www.sportedu.by/nauchnaya-biblioteka/>  
[www.facebook.com/NB.BGUFK](http://www.facebook.com/NB.BGUFK)  
[www.vk.com/nb\\_bgufk](http://www.vk.com/nb_bgufk)

E-mail: [sportlib@sportedu.by](mailto:sportlib@sportedu.by)