



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



КНИГУС

37.016:796
Г95

И. А. Гуревич

Физическая культура и здоровье

300

соревновательно-
игровых
заданий



613.71
ПЧЧ

НАЧИНАЮЩЕМУ
ФИЗКУЛЬТУРНИКУ
И СПОРТСМЕНУ

ПОДРУЖИТЕСЬ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ



613.71
Р35

ГИМНАСТИКА



И ЗДОРОВЬЕ

796.01:612
M 15

А. Н. Макогонов
Т. А. Макогонова

ГОРЫ:
СПОРТ и ЗДОРОВЬЕ

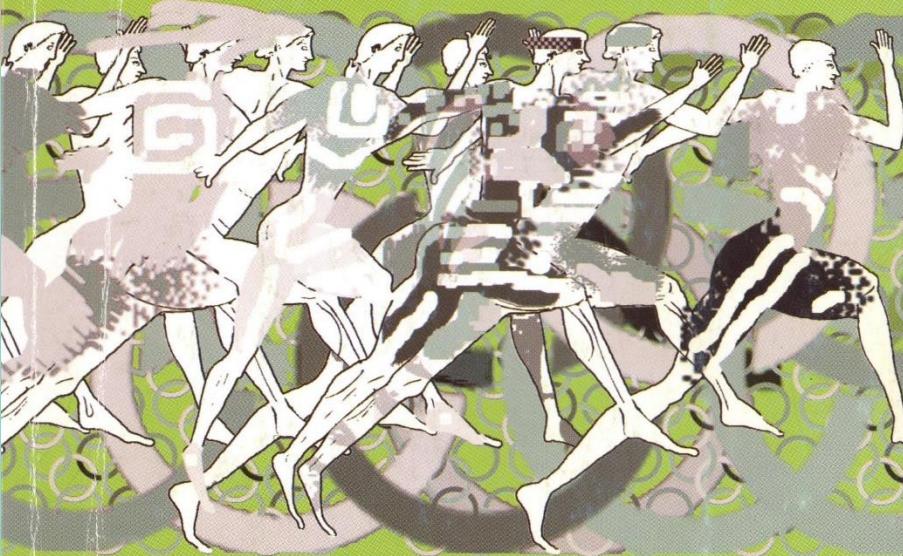
613.71 3
T 76

ДВИЖЕ-
НИЕ
- ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ



796.01:613
9(075)
3-38

Н.А. Захарова
В.К. Вирен



Физическая культура
и здоровый образ жизни

Учебное пособие

378.016:796

М 32

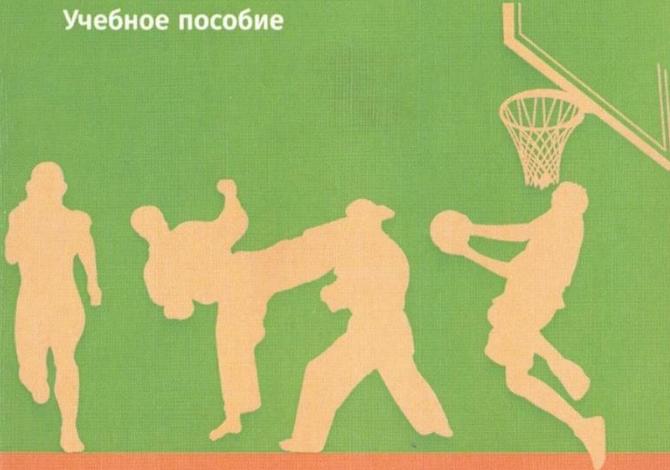


Омский Государственный
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

СОВЕТСКИЙ
ПОРТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО / БОРСОВЫЙ ДОМ

МАССОВЫЙ СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Учебное пособие



Москва

ФИЗВОСПИТАНИЕ

796.012.6
Б 90



Н.Н. Бумаркова

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ



796.012.6
Ж 72



Федерация
фитнес-аэробики
России

Подвоящие упражнения

для подтягивания
на перекладине

и лазанью
по канату

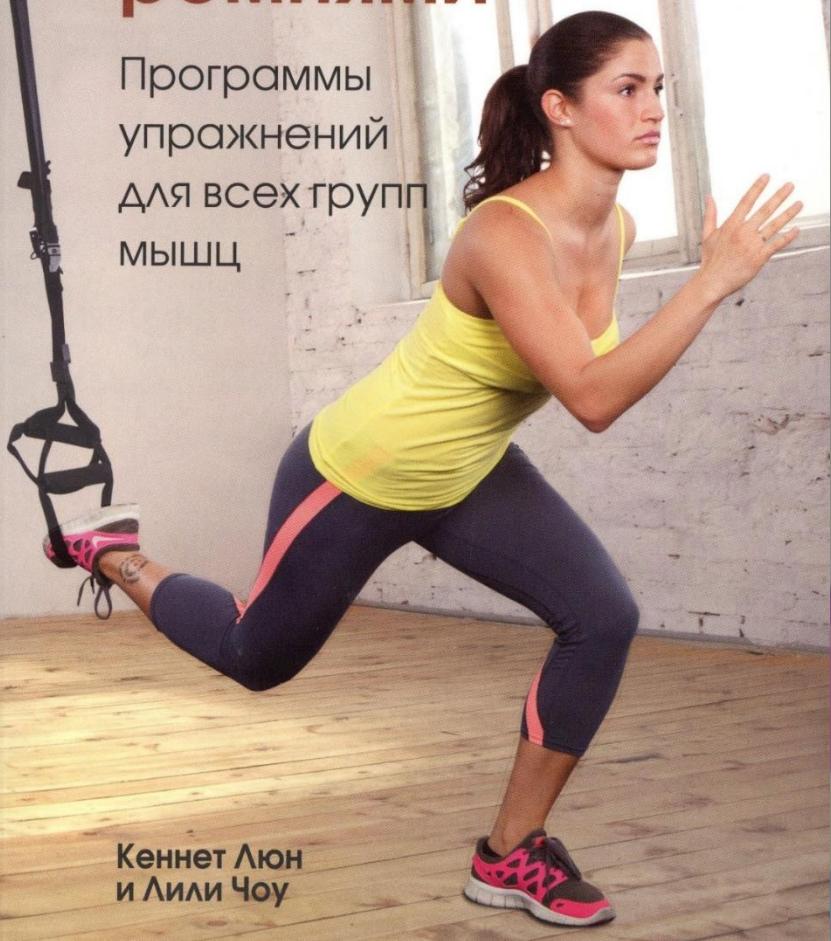


Кирилл Жинкин

796.015
Л.94

Тренировки с подвесными ремнями

Программы
упражнений
для всех групп
мышц



Кеннет Лун
и Лили Чоу

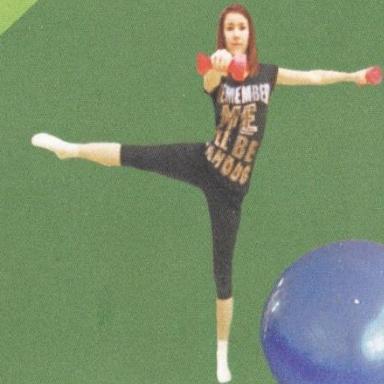
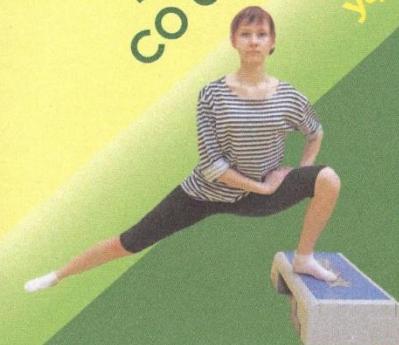
796.012.6
Б.90



Н.Н. Бумарскова

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ
СО СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ

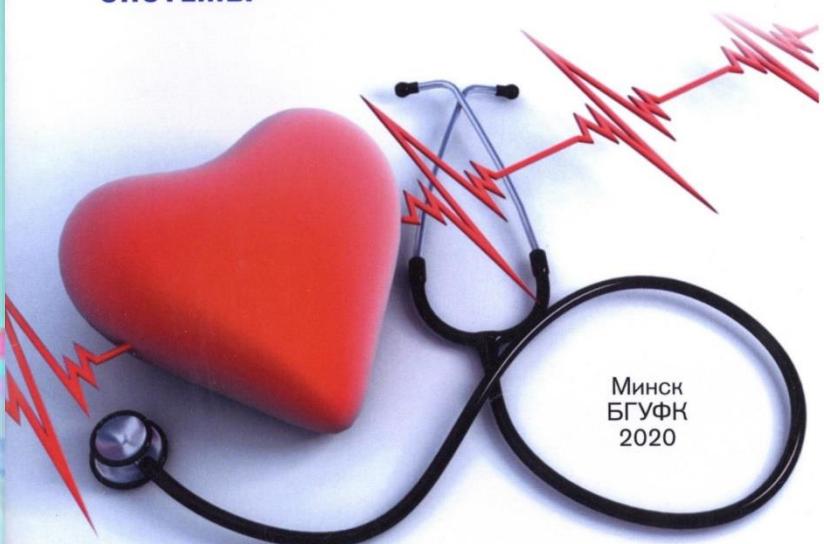
Учебное пособие



348.14
П14

Л. В. Пальвинская,
В. И. Приходько

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



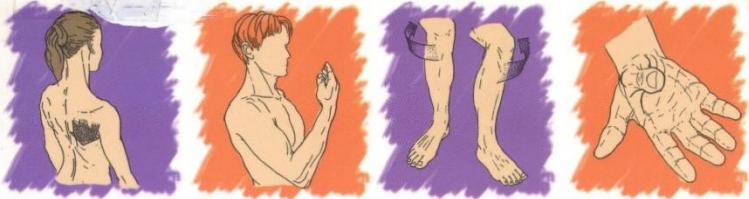
613.71
М55

А. В. Мех

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



796.012
117



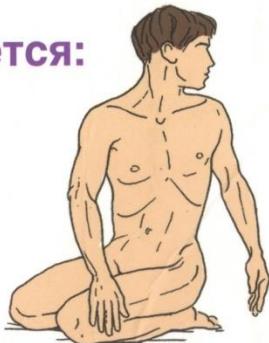
КАК РАБОТАЕТ тело

позвоночник суставы и мышцы

илюстрированное 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 СКАЖКОЙ

Бадди ЛИ

613.71
М 50

А. В. Менхин

РЕКРЕАТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

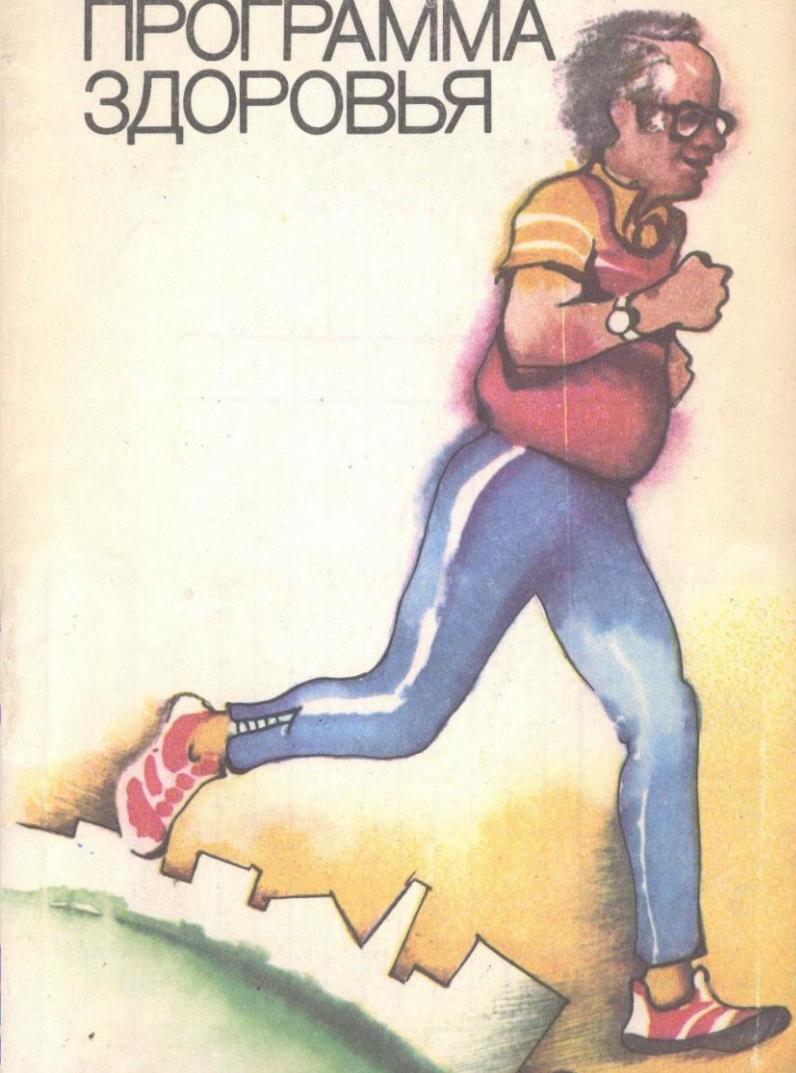


Издательство «Физическая культура»



613.71
У 67

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ- ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

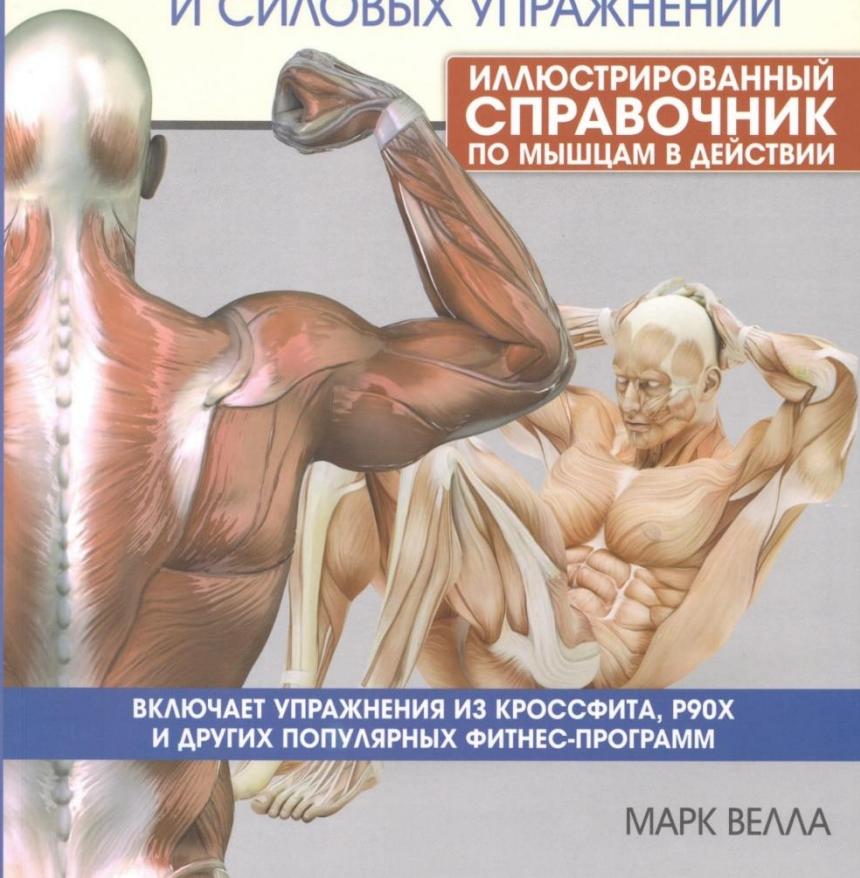


613.71
Б24

НОВАЯ

АНАТОМИЯ ФИТНЕСА И СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ
СПРАВОЧНИК
ПО МЫШЦАМ В ДЕЙСТВИИ



ВКЛЮЧАЕТ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ КРОССФИТА, P90X
И ДРУГИХ ПОПУЛЯРНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

МАРК ВЕЛЛА

615.825
Б48

АНАТОМИЯ ЛЕЧЕБНОЙ РАСТЯЖКИ

Быстрое избавление от боли и профилактика травм



Кристиан Берг

613.41
A91

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



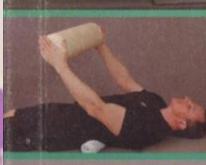
615.825
Б 83

ИГОРЬ БОРЩЕНКО

от автора
Системы УМНЫЙ
ПОЗВОНОЧНИК

Изометрическая
ГИМНАСТИКА
ДОКТОРА БОРЩЕНКО

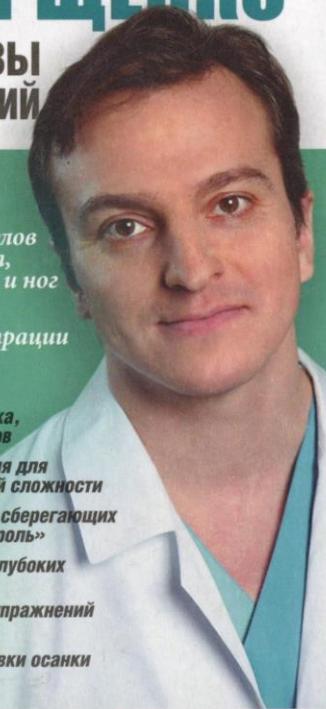
ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ
ПОЛНЫЙ КУРС УПРАЖНЕНИЙ



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!

243.016:796
Д 45



Сердце отдаю детям

Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников



373.016:796

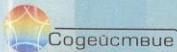
Д 38

дети

и

здравье

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
РАБОТА В ДЕТСКОМ САДУ



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
www.vk.com/nb_bgufk

E-mail: sportlib@sportedu.by