



7А

К 55

**Кобяков Юрий Павлович. Физическая культура. Основы здорового образа жизни:** учебное пособие для студ. вузов по спец. 050720.65 (033100) "Физическая культура"; рек. УМО / Ю. П. Кобяков. - Ростов н/Д.: Феникс, 2012. - 252 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-19021-0

УДК 7А

**Аннотация:** Здоровый образ жизни становится сегодня в России все более привлекательным средством в борьбе за здоровье и долголетие, эффективную профессиональную деятельность и более высокое качество жизни. Знание его основ в условиях новой общественно-экономической формации особенно необходимо вступающей в самостоятельную жизнь молодежи, для формирования стратегических ориентиров, на десятилетия вперед определяющих образ ее жизни. Соответственно возрастает спрос на специальную литературу, способную ответить на интересующие студента вопросы. И, надо признать, такой литературы достаточно много, однако содержащиеся в ней рекомендации чаще всего касаются только одного из компонентов здорового образа жизни — двигательной активности. Исправляя этот недостаток, автор, опираясь на литературные данные и материалы собственных исследований, предпринял попытку рассмотрения основных факторов здорового образа жизни (питание, дыхание, движение) в едином блоке, «с привязкой» их к режиму учебного дня студента. Это позволяет надеяться, что данное учебное пособие отчасти поможет ликвидировать существующий в литературе пробел в представлениях о путях формирования здорового образа жизни современного студента.



7А

Г 85

**Гришина Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка. Знать и уметь:** учебное пособие для студ. вузов; доп. УМО / Ю. И. Гришина. - 3-е изд. - Ростов н/Д.: Феникс, 2012. - 249 с.: ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-19685-4

УДК 7А

**Аннотация:** В учебном пособии кратко изложены основные принципы физического воспитания, предлагается конкретный практический материал по программам тренировок, выбору эффективных средств и методов для проведения самостоятельных занятий, а также рассматриваются вопросы самоконтроля, оценки физического развития, основы рационального питания. Пособие предназначено для студентов технических вузов, аспирантов, а также всех желающих грамотно использовать физические упражнения в самостоятельных занятиях с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности и физической подготовки.



7А

Н 63

**Николаев Дмитрий Владимирович. Подготовка стрелка-спортсмена:** учебное пособие для студ. аграрных вузов по спец. и напр. высш. проф. образования; доп. МСХ РФ / Д. В. Николаев, С. А. Котенко. - Саратов: ФГБОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2013. - 240 с.: ил. - ISBN 978-5-7011-0749-4

УДК 7А

**Аннотация:** Учебное пособие включает в себя подробное описание систем спортивного оружия, классификацию боеприпасов и их баллистической характеристики. Подробно представлены возможные ошибки и способы их устранения при занятиях с начинающими стрелками. Доступно рассмотрен весь процесс тренировки от начальной стадии подготовки спортсмена до участия в соревнованиях. Рекомендовано для применения в проведении учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе.



**7А**

**П 16**

**Панина Ольга Васильевна.** Самоподготовка студентов по дисциплине "Физическая культура": учебное пособие для студ. с.-х. вузов по спец. и напр. высшего проф. образ; доп. МСХ РФ / О. В. Панина, В. А. Тарасов, Н. И. Давыдова. - Саратов: ФГБОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2011. - 156 с. - ISBN 978-5-7011-0730-2  
УДК 7А

**Аннотация:** Учебное пособие нацелено на формирование системы знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура». Оно включает в себя методико-практический материал, экзаменационные вопросы и ответы на них, основные понятия и определения, а также список рекомендуемой литературы. Представленный материал поможет студентам творчески использовать полученные знания для профессиональных целей, ведения здорового образа жизни. Предназначено для самостоятельной подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура».



**7А**

**В 44**

**Виленский Михаил Яковлевич.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студ. вузов по дисц. "Физическая культура"; доп. МОН РФ / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2013. - 240 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-406-02935-0  
УДК 7А

**Аннотация:** Раскрывает содержание важнейшей дидактической единицы рассматриваемой дисциплины — «Основы здорового образа и стиля жизни». Здоровый образ жизни — значимый фактор профессиональной подготовки студента, позволяющий концентрировать его лично ориентированную направленность. Знание основ и принципов здорового образа жизни поможет студентам самостоятельно и грамотно проектировать и в дальнейшем оптимально организовать свою жизнедеятельность, полнее реализовать трудовой и творческий потенциал. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования третьего поколения по дисциплине «Физическая культура». Для студентов бакалавриата, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура».