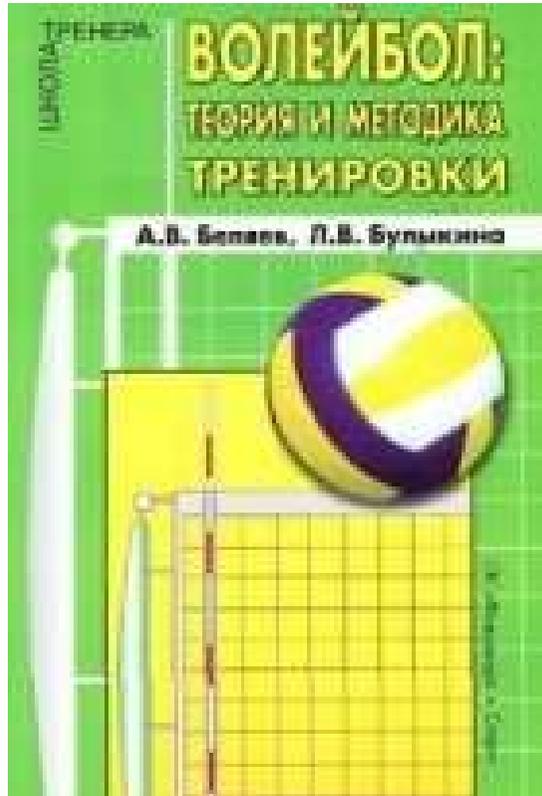


Физкультура-залог здоровья



Беляев А.В., Булыкина Л.В.

Волейбол: теория и методика тренировки



Это третье, переработанное и дополненное издание учебного курса по спортивному менеджменту, которое в течении ряда лет проходило апробацию в РГУФК. Предлагаемое учебное пособие - одна из первых работ, в которой делается попытка систематизированного изложения научных основ отечественной системы спортивного менеджмента. Оно основано на обобщении отечественного опыта управления различными видами физкультурно-спортивных организаций .

Валуев В.А., Ногина Е.В.

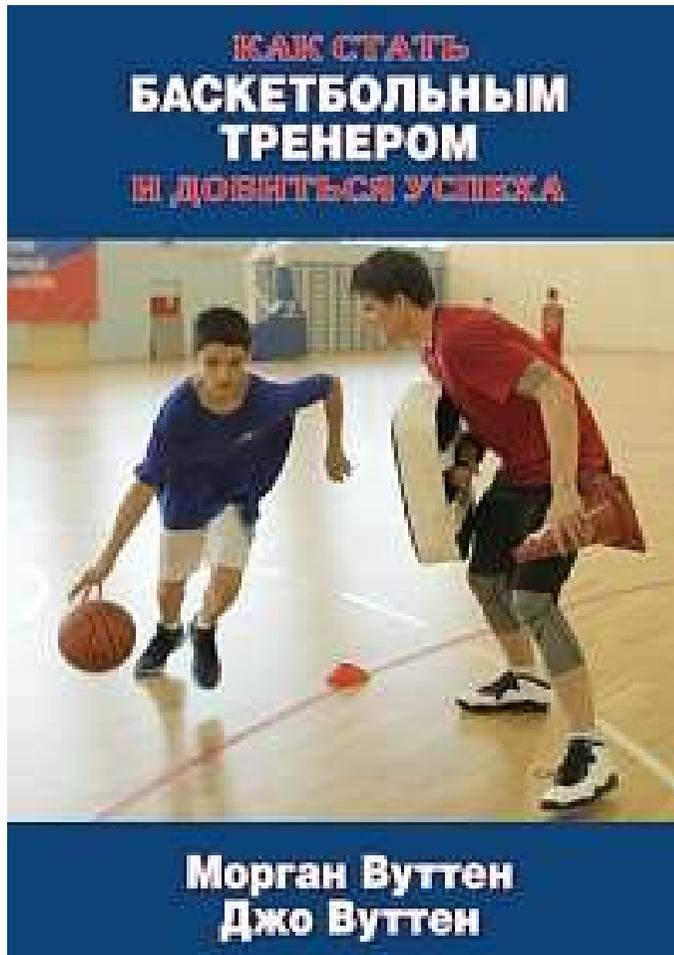
Организация и методика обучения студентов в процессе занятий физической культурой



- В учебно-методическом пособии рассматриваются: вопросы физической культуры и спорта в режиме учебно-трудовой деятельности и отдыха студента; объективные и субъективные факторы обучения; изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения; работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Особое внимание уделено мероприятиям и средствам, направленным на повышение умственной работоспособности студентов, на профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения. Подробно описан организм человека как сложная биологическая система. Большой интерес представляют: физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при занятиях физической культурой и спортом; психофизиологическое обоснование разнообразных форм физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха студента. Предназначено для студентов Российской таможенной академии.

Вуттен М., Вуттен Д.

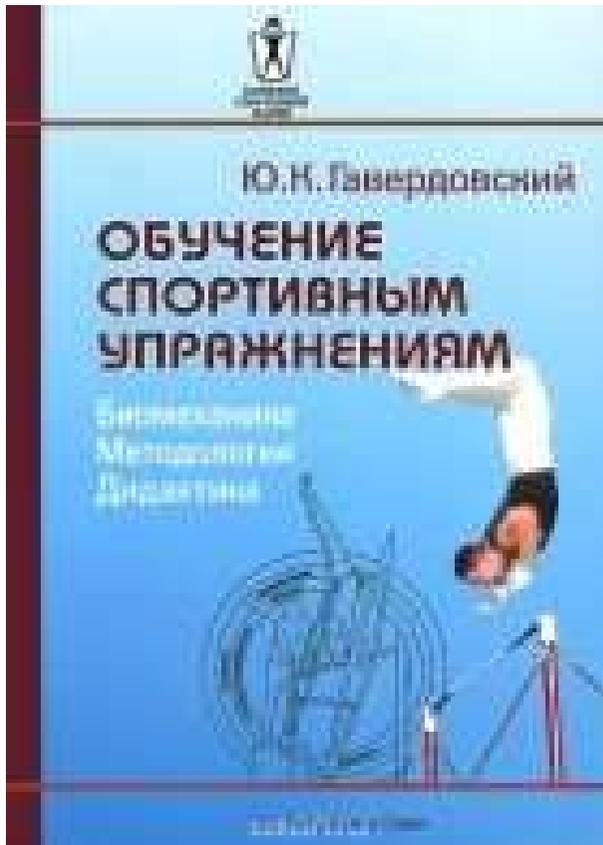
Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха



- «Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха» представляет наиболее полный свод знаний о работе баскетбольного тренера с молодыми игроками. В книге собраны не только рекомендации о том, как научить баскетболистов играть в защите и в нападении, но и подробные сценарии всех основных направлений тренерской работы: как построить успешную баскетбольную программу, как планировать работу и оценивать результаты, как набирать тренерский штаб и работать с ним, как найти средства на развитие и наладить отношения с родителями игроков.

Гавердовский Ю.К.

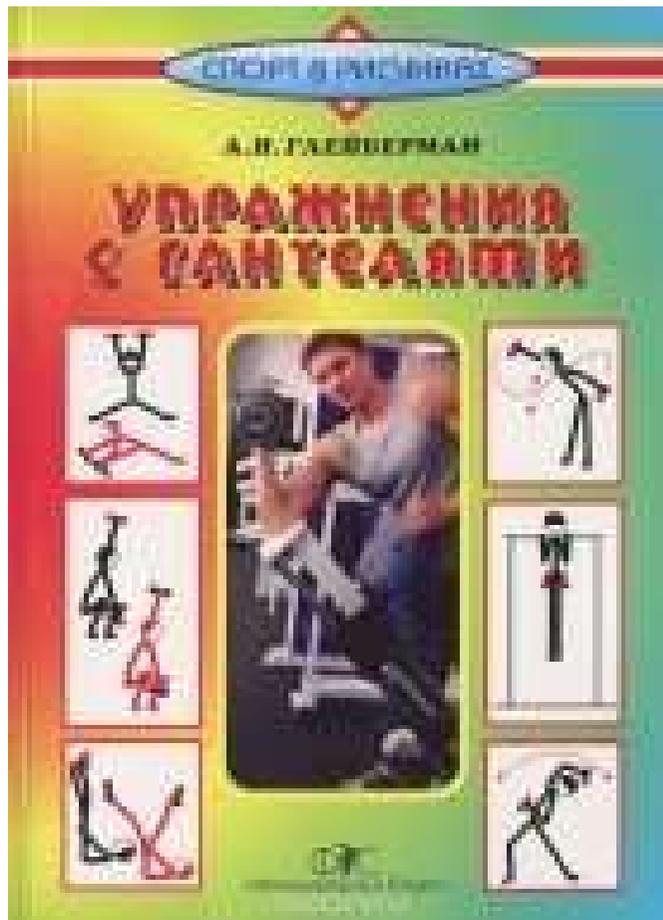
Обучение спортивным упражнениям



- Монография профессора Ю.К. Гавердовского посвящена одному из кардинальных вопросов спортивной подготовки — обучению упражнениям. Основываясь на теоретическом и экспериментальном материале, автор рассматривает биомеханические основы обучения упражнениям и все основные аспекты методологии их освоения, совершенствования и эксплуатации в спортивной практике. В книге впервые затрагивается ряд проблем обучения упражнениям, связанных со строением и техникой.

Глейберман А.Н.

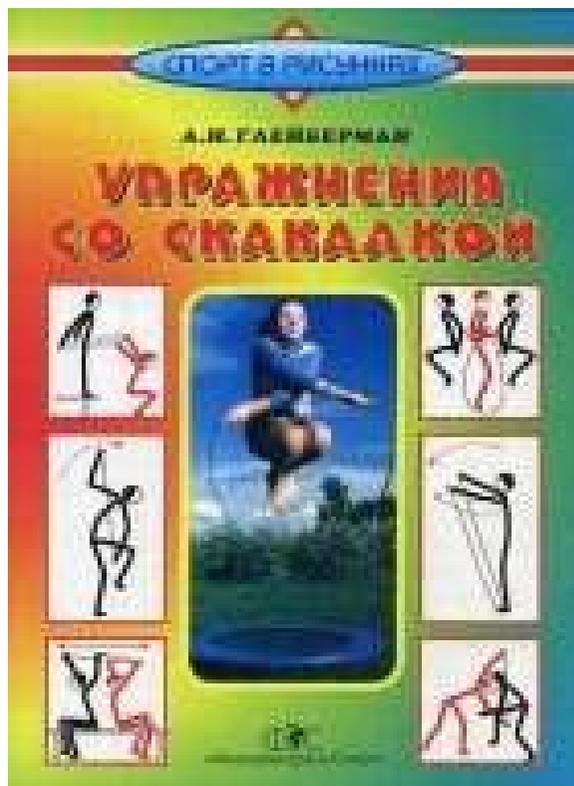
Упражнения с гантелями



- Выполнение упражнений с гантелями способствует пропорциональному телосложению, формированию красивой осанки, исправлению приобретенных ранее дефектов (искривление позвоночника), развитию силы, гибкости, силовой выносливости и, наконец, возможности "лепить" фигуру атлета. В тренировке с гантелями используются упражнения на координацию, гибкость, расслабление, но главный козырь гантелей все же силовая тренировка, которая обеспечивает самый быстрый прирост мышечной силы, повышает двигательные возможности, снижает утомляемость, помогает при выполнении обычных повседневных движений, снижает вероятность получения травм. Интенсивно работающие мышцы "съедают" подкожный жир, усиливается кровообращение в мышцах и коже, улучшается питание в этих тканях.

Глейберман А.Н.

Упражнения со скакалкой



- В этой книге читатель найдет подборку физических упражнений, выполняемых со скакалкой. Они направлены на развитие основных физических качеств, укрепление мышц ног, координацию движений. Скакалка – настоящая «кузница кадров» для успешного освоения программы физкультуры в учебных заведениях, трамплин для тех, кто выбирает спорт и хочет достигнуть достойных результатов. Прыжковые упражнения укрепляют связки коленных и голеностопных суставов.

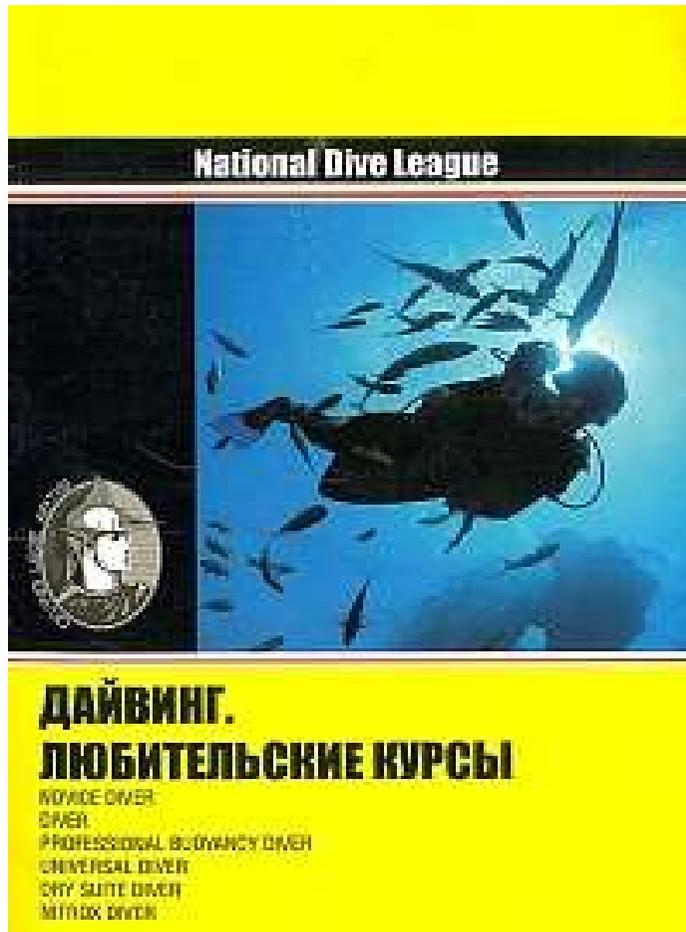
Гожин В., Малков О.

Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах



- В учебнике раскрывается широкий круг вопросов, относящихся к теории и методологическому обоснованию тактики в спортивных единоборствах. Впервые подробно рассматриваются теоретические аспекты маневрирования, обыгрывания и механизмы сенсомоторного управления поведением противника. Тактика в спортивных единоборствах раскрывается с позиции анализа конфликтного взаимодействия спортсменов и выявления причин достижения успеха в соревновательных поединках. Для слушателей институтов повышения квалификации, преподавателей, тренеров и студентов вузов физической культуры и спорта, а также для специалистов в области спортивных единоборств.

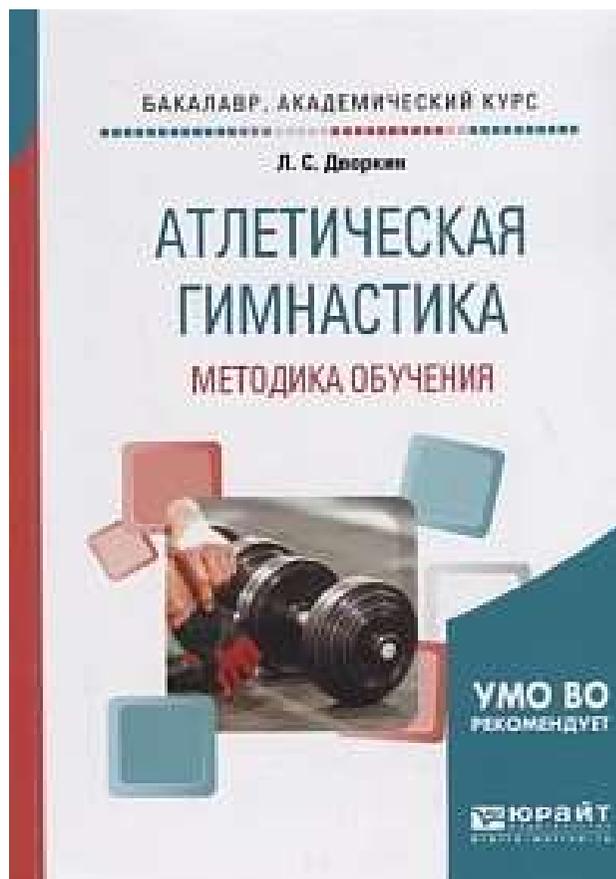
Дайвинг. Любительские курсы



- Книга "Дайвинг. Любительские курсы" предназначена для желающих овладеть искусством подводного плавания с аквалангом и является учебником для начинающих аквалангистов.
- В книге использован последовательный системный подход по обучению новичков и людей, уже умеющих плавать с аквалангом, но желающих повысить уровень своего мастерства и расширить границы собственных возможностей.
- Эта книга полезна инструкторам подводного плавания при обучении студентов, поскольку после теоретических и практических занятий студент может дома самостоятельно освежить в памяти пройденный материал.
- Учебный материал изложен в легко доступной каждому человеку форме. В книге подробно разобраны все практические навыки, используемые при обучении подводному плаванию с аквалангом.

Дворкин Л.С.

Атлетическая гимнастика. Методика обучения



- Издание представляет собой авторское учебное пособие, посвященное возрастным, методическим и морфофизиологическим аспектам атлетической подготовки в детском и подростковом возрасте. В данном учебном труде был использован большой многолетний практический и научно-методический опыт системного использования атлетической гимнастики в процессе физической подготовки школьников и студентов.
- В учебном пособии показана возможность планирования силовых нагрузок детей и подростков на основе интегрального использования данных физической подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, тотальных и парциальных (обхватных) размеров тела на основе методов математической статистики. Такой подход позволяет студентам в комплексе использовать научно-методические знания по теории и методике атлетической гимнастики.

Догерти М.Д.

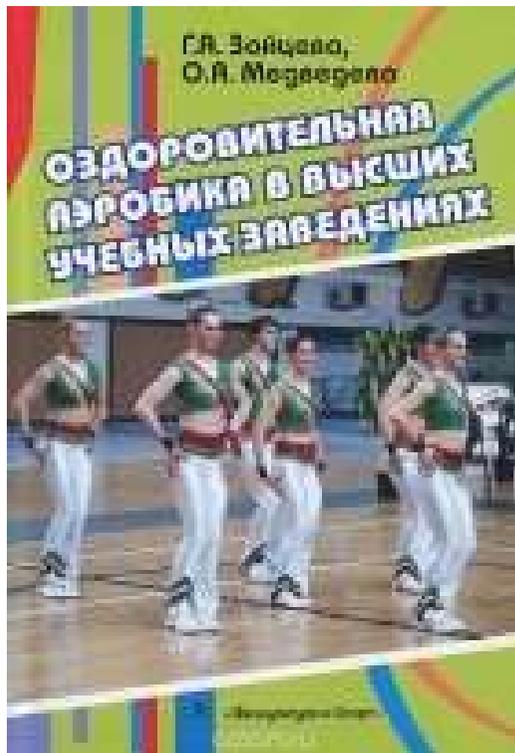
Рукопашный бой по системе спецназа. Экстремальные приемы защиты и нападения



- В книге все желающие научиться за себя постоять найдут детальное описание убойных приемов рукопашного боя с множеством наглядных иллюстраций. Самые действенные удары и захваты, болевые приемы и удушения - отныне в ход пойдут бойцовские техники, которые до недавнего времени были доступны только подразделениям спецназа.
- Пройдя этот курс, не сомневайтесь в своих силах: вы сможете защитить себя и своих близких даже в случае групповой атаки или вооруженного нападения!

Зайцева Г.А., Медведева О.А.

Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях



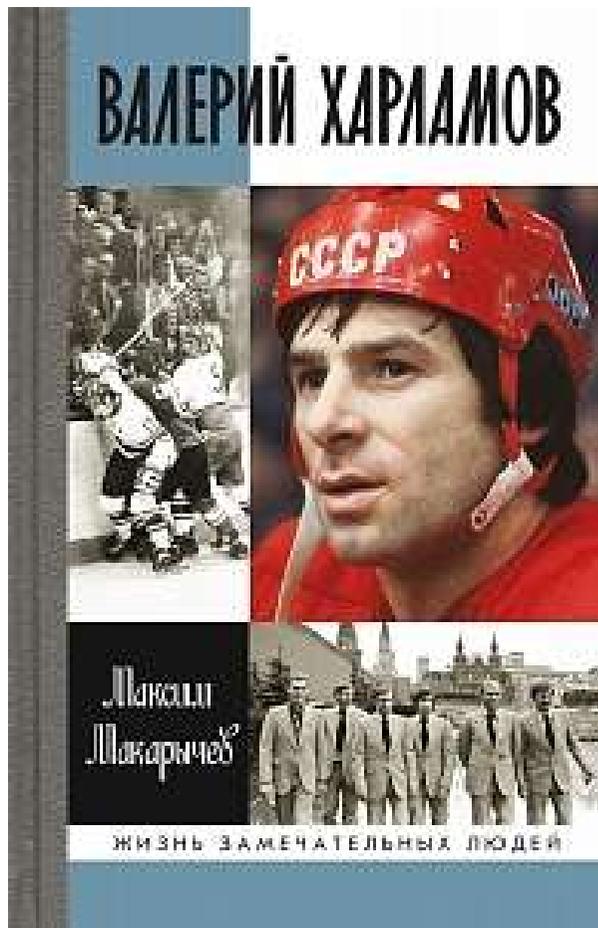
- Настоящее методическое пособие адресовано преподавателям и студентам нефизкультурных вузов, занимающимся оздоровительной аэробикой. В нем рассматривается место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания в вузе, приводятся основное содержание учебно-тренировочных занятий, методика их проведения по индивидуально-групповым программам, способы педагогического контроля на основе информационных технологий.

Зуев С.Н., Сырвачева И.С., Сырачев В.А. Квалиметрия педагогических технологий в области физической культуры



- В монографии проанализированы действующие и перспективные педагогические технологии в области физической культуры, показан подход к оценке их эффективности методами квалиметрии, который позволяет также оценить и организовать мониторинг учебной деятельности студентов с целью повышения качества образовательной и воспитательной деятельности вуза (кафедры). Значительное внимание уделено методике измерения качества образовательных технологий, а также созданию программированного экспертно-информационного комплекса для регистрации и анализа квалиметрической информации с целью принятия адекватного и своевременного управляющего педагогического решения. Предназначена для студентов, преподавателей высших профессиональных образовательных учреждений руководителей занятий по физической подготовке специалистов таможенной службы.

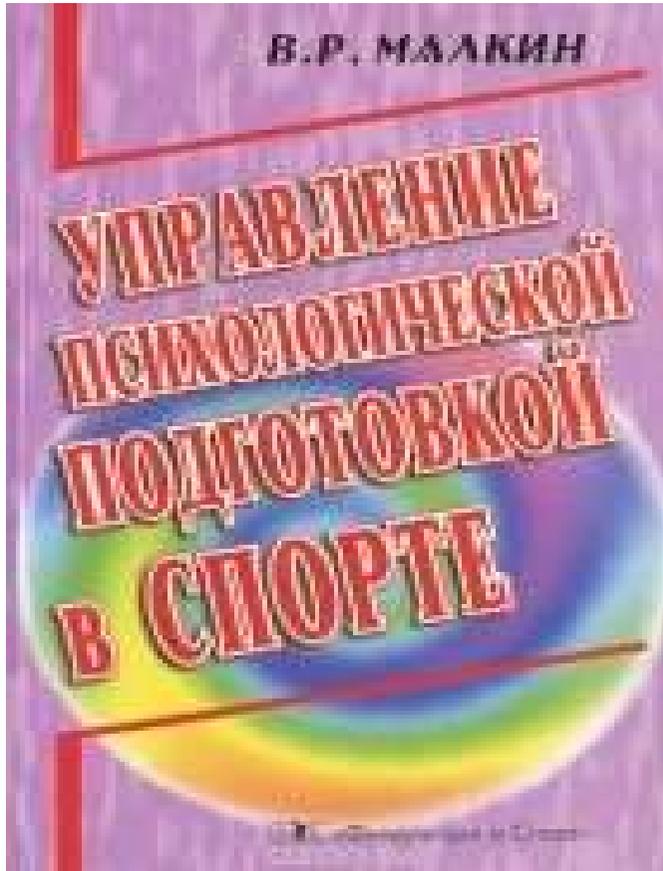
Макарычев М. Валерий Харламов (ЖЗЛ)



- Книга о великом советском хоккеисте, чье мастерство в обращении с шайбой вызывало восхищение у миллионов болельщиков по всему миру. «Легендой» еще при жизни называли 17-го номера непобедимой советской сборной не только у нас в стране, но и на родине хоккея — в Канаде. Но вместе с тем это книга о невероятно светлом, честном и порядочном человеке, каким был Валерий Борисович Харламов, о его непростом пути в большой хоккей, об испытаниях, которые ему пришлось вынести, о его друзьях и товарищах по сборной СССР и родному ЦСКА. Увы, судьба оказалась жестока к нему, отмерив лишь тридцать три года его жизни и в очередной раз подтвердив горькую истину: гении не живут долго...
- Существенную часть книги составили воспоминания людей, близко знавших Валерия Харламова. О многих фактах его биографии здесь рассказывается впервые.

Малкин В.

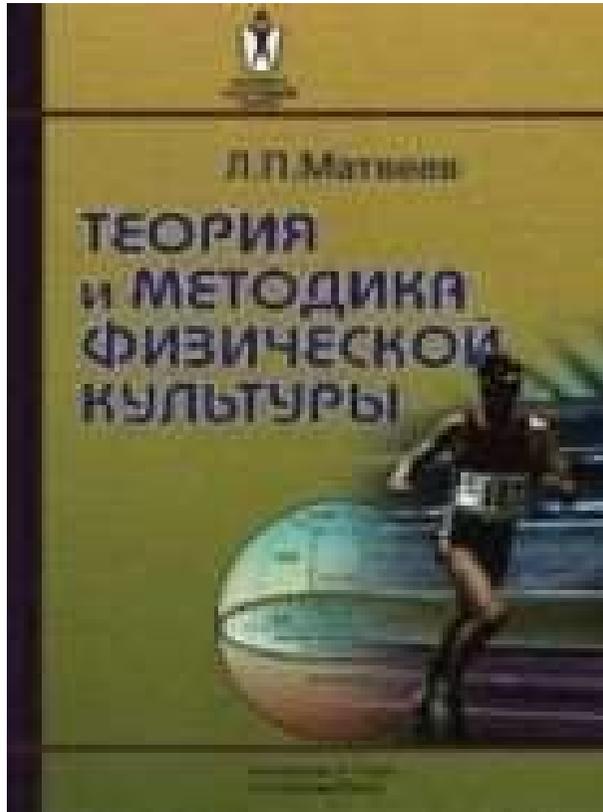
Управление психологической подготовкой в спорте



- Данная книга состоит из двух частей. В первой части рассматриваются деятельность психолога в спортивном коллективе, его взаимоотношения с тренерами и спортсменами, а также средства и методы, используемые в процессе психологической подготовки спортсменов и команд. Вторая часть содержит четыре программы психологической подготовки, базирующиеся на определенных психологических принципах, и технологии реализации этих программ в конкретных видах спорта.

Матвеев Л.

Теория и методика физической культуры



- Теория и методика физической культуры. Учебник написан в соответствии с программой общепрофилирующей дисциплины высшего профессионального физкультурного образования - теории и методики физической культуры и спорта. В учебнике содержится материал по двум основным разделам данной дисциплины: первый вводит в интегративную теорию физической культуры, а второй раскрывает общие концептуальные и научно-прикладные основы физического воспитания.

Менхин Ю.В., Менхин А.В.

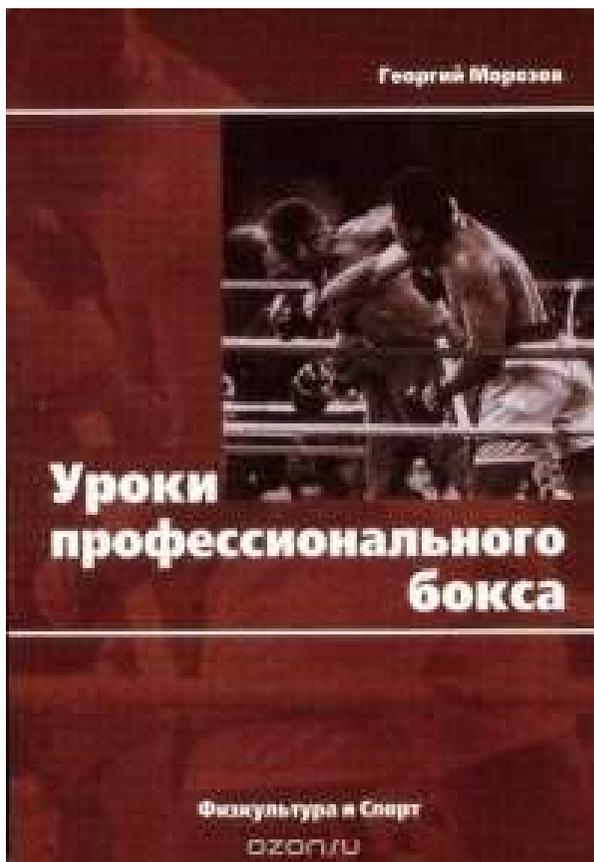
Оздоровительная гимнастика: теория и методика



- Учебник "Оздоровительная гимнастика. Теория и методика" является официальным изданием по дисциплине "Физическая культура", входящей в Учебный план по специальностям 032101 - "Физическая культура и спорт" и 032102 - "Адаптивная физическая культура". В нем представлены теоретико-методические основы особой исторически сложившейся области физического воспитания - оздоровительной гимнастики, имеющей многочисленные организационные формы, виды оздоровительно-кондиционной и оздоровительно-спортивной направленности, а также группы эффективных оздоровительных средств и оригинальные методы их применения.

Морозов Г.

Уроки профессионального бокса



- Многолетние наблюдения журналиста, педагога и ученого Г.М. Морозова за жизнью мирового профессионального бокса, его личное знакомство со многими знаменитостями зарубежного ринга и редкое умение делать из частных, казалось бы, случаев верные выводы - таковы основы этой книги, вобравшей в себя тактические приемы чемпионов, анализ разлитых стилей и осмысление принципов подготовки высококлассных мастеров спорта мужественных. Дополнена книга редкими фотографиями, также впервые публикуемыми в нашей стране. Издание адресовано тренерам, боксерам, арбитрам.

Ногина Е.В., Резенова М.В.

Средства формирования социально-психологического климата у студентов Российской таможенной академии на занятиях по физической культуре



- В учебно-методическом пособии представлены методические рекомендации по применению восстановленных средств подготовке студентов и спортсменов во время занятий физической нагрузкой, социально-психологический тренинг формирования коммуникативной компетентности студентов, занимающихся физической культурой.

Ратов И.П. и др.

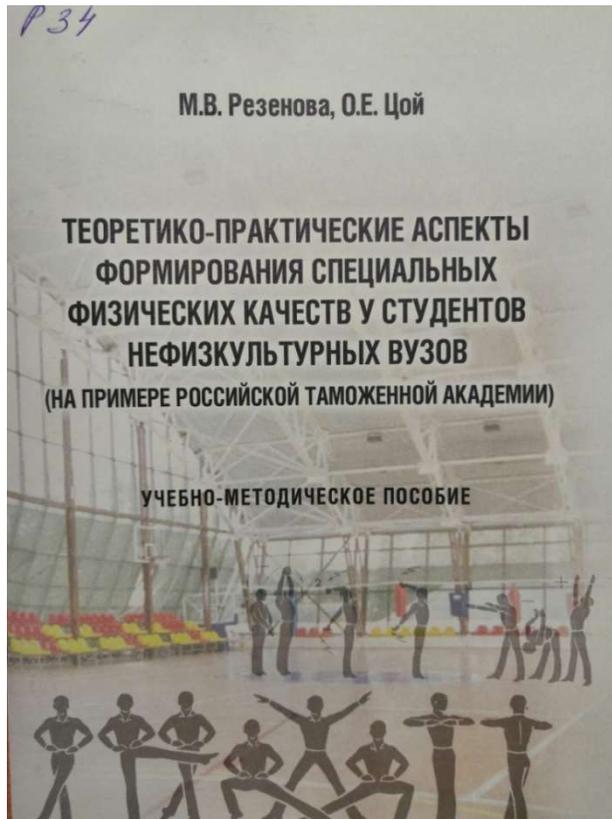
Биомеханические технологии подготовки спортсменов



- Монография посвящена вопросам подготовки спортсменов в различных группах видов спорта на основе использования различных биомеханических тренировочных средств, основная направленность которых – обеспечение выхода спортсмена в тренировочных упражнениях за границы своих текущих двигательных возможностей. В монографии представлен огромный фактический материал по применению и перспективному использованию различных технических средств и тренажеров .

Резенова М.В., Цой О.Е.

**Теоретико-практические аспекты формирования специальных физических качеств у студентов нефизкультурных вузов
(на примере Российской таможенной академии)**



- В учебно-методическом пособии рассматриваются теоретические и практические аспекты современных средств и методов формирования профессионально важных физических качеств у студентов нефизкультурных вузов. Предназначено для студентов РТА обучающихся по курсу «Физическая культура».

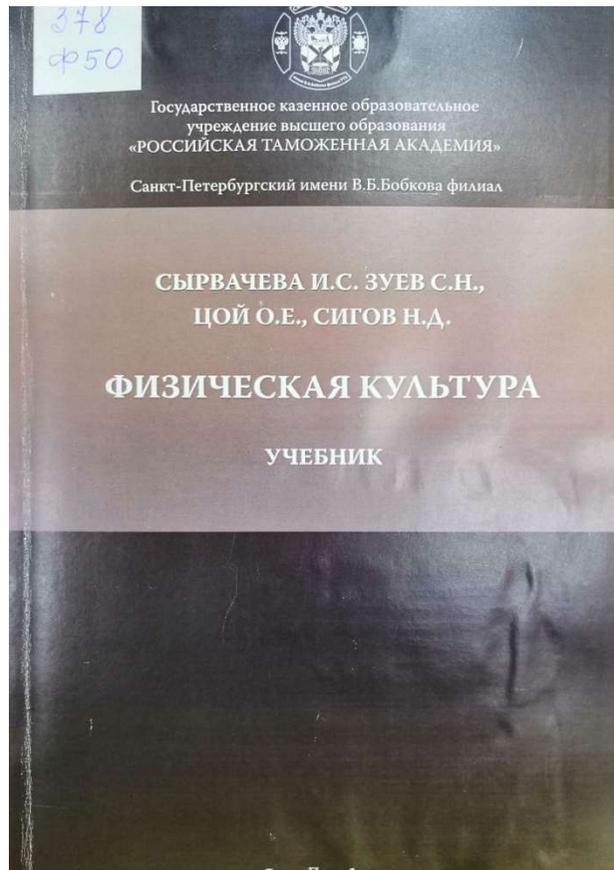
Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом



- В учебно-методическом пособии рассматриваются: вопросы физической культуры и спорта в режиме учебно-трудовой деятельности и отдыха студента; объективные и субъективные факторы обучения; изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения; работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Особое внимание уделено мероприятиям и средствам, направленным на повышение умственной работоспособности студентов, на профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения. Подробно описан организм человека как сложная биологическая система. Большой интерес представляют: физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при занятиях физической культурой и спортом; психофизиологическое обоснование разнообразных форм физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха студента. Предназначено для студентов Российской таможенной академии.

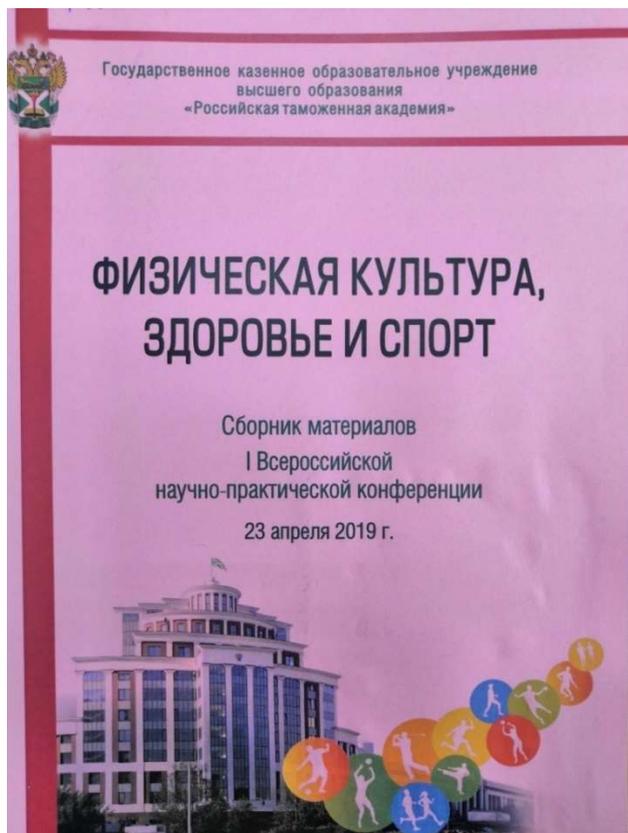
Сырвачева И.С.

Физическая культура



- В учебнике раскрыты социально-психологические и биологические аспекты физкультурно-оздоровительного и спортивного совершенствования, рассмотрены вопросы медицинского контроля и реабилитации, сформулированы задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов к трудовой деятельности, дан обзор систем физических упражнений, уделено внимание вопросам педагогической технологии, учебно-методическим и организационным проблемам. Подробно изложены методы проведения занятий, приведены особенности физического воспитания после перенесения различных заболеваний, даны практические рекомендации.

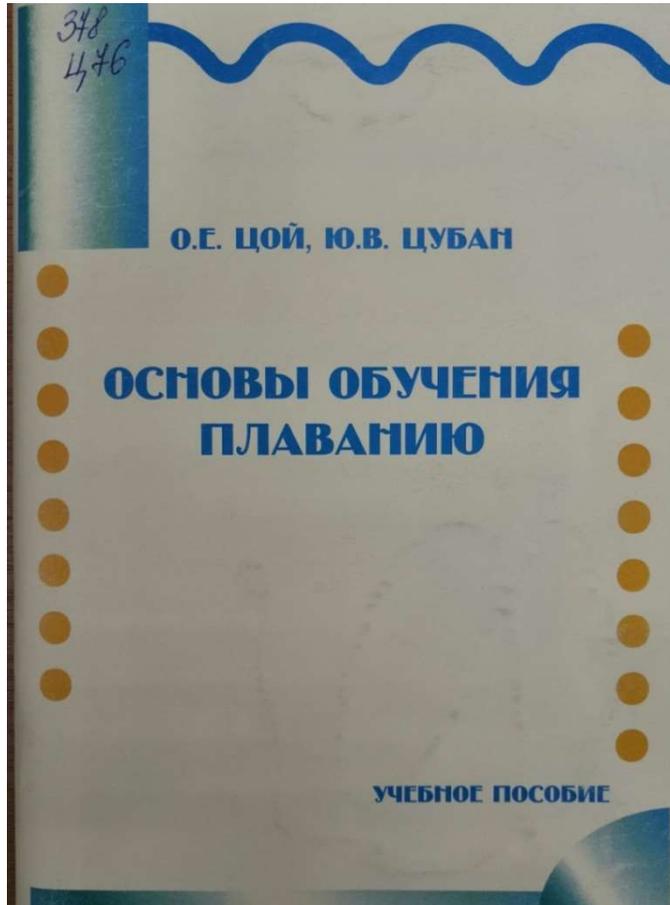
Физическая культура, здоровье и спорт



- В сборнике представлены научно-методические материалы студентов и профессорско-преподавательского состава из различных вузов России. Рассмотрены социально-психологические, биологические и организационные аспекты физкультурно-оздоровительного и спортивного совершенствования, проанализированы вопросы пропаганды здорового образа жизни студентов и истории спорта, сформулированы задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов к трудовой деятельности, дан обзор систем физических упражнений, уделено внимание вопросам педагогических технологий, учебно-методическим и организационным проблемам, даны практические рекомендации. Предназначен для студентов РТА.

Цой О.Е., Цубан Ю.В.

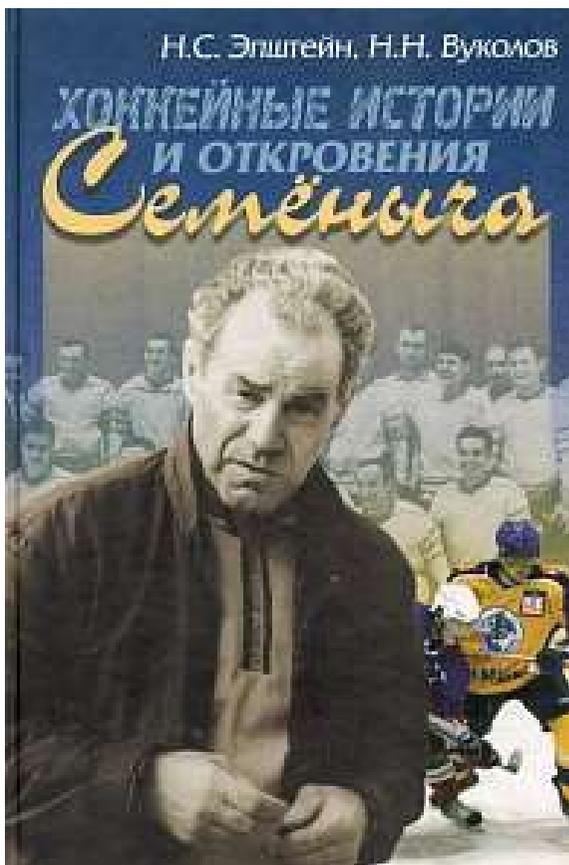
Основы обучения плаванию



- В учебном пособии приведен краткий курс обучения основным спортивным стилям плавания для начинающих пловцов. Изложены требования безопасности при занятиях плаванием и основы оказания первой помощи. Предназначено для студентов РТА.

Эпштейн Н.С., Вуколов Н.Н.

Хоккейные истории и откровения Семёныча



- В центре этой книги фигура великого советского тренера Николая Семёновича Энштейна, основателя хоккейного клуба "Химик" (г. Воскресенск), вошедшего в элиту отечественных хоккейных грандов. В книге рассказывается о зарождении хоккея в СССР, о выдающихся отечественных хоккейных тренерах и звездах.
- Одновременно в ней содержатся эпизоды из хоккейной жизни Швеции - страны, в которой "Химик" под руководством Н.С. Эпштейна бывал и одерживал победы в товарищеских матчах и традиционных предновогодних турнирах, столь популярных в Европе в 60-70-е годы прошедшего столетия.

Ягодин В.М., Назаров А.П.

Основы подготовки юных прыгунов с шестом



- В книге рассмотрены проблемы организации тренировочной работы с юными прыгунами с шестом. Особое внимание уделено биомеханике прыжка с шестом и технике его исполнения. Предназначена для тренеров-преподавателей, спортсменов, а также студентов институтов физической культуры, специализирующихся в прыжке с шестом.

Якубовский Я.К.

Физическая культура: развитие силовых качеств у студентов



- Излагаются основные принципы организации и проведения учебно-тренировочных и самостоятельных занятий со студентами, правила составления индивидуальных программ тренировки силовой направленности. Предназначено для студентов РТА всех специальностей