



Виленский М.Я.

Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 240 с. — (Бакалавриат).

ISBN 978-5-406-02534-5

Соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура» и раскрывает содержание ее важнейшей дидактической единицы — «Основы здорового образа и стиля жизни». Здоровый образ жизни — значимый фактор профессиональной подготовки студента, позволяющий концентрировать его личностно 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.

Для студентов бакалавриата, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура».