

Библиотека им. М.А. Шолохова  
Муниципального бюджетного учреждения культуры  
Новочеркасской централизованной системы

# ЗДОРОВАЯ СТРАНА НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ!

Виртуальная выставка



Новочеркасск - 2021

**Здоровый образ жизни - выбор молодежи**

**ЖИВИ АКТИВНО**

**ЖИВИ ЯРКО**

**ЖИВИ со СПОРТОМ**



С каждым годом все больше людей приобщается к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые становятся неотъемлемой частью их жизни. Эти люди, осознав преимущества занятий физическими упражнениями, открывают для себя радости подвижного и здорового образа жизни.

Особенно важно правильно организовать режим труда и отдыха в напряженный период студенческой жизни.

В помощь вам мы подготовили виртуальную книжную выставку «Здоровая страна начинается с тебя!», на которой вы найдете интересные и полезные книги о спорте. С этими книгами ознакомиться более близко можно в читальном зале нашей библиотеки.

75.1  
Г 78

УЧЕБНЫЙ  
КУРС

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

О.К. ГРАЧЕВ



**Грачев, О.К. Физическая культура :**  
Учебное пособие / О.К. Грачев, под  
редакцией доцента Е.В. Харламов. –  
Москва : ИКЦ «МарТ» ; Ростов-на-Дону :  
Издательский центр «МарТ», 2005. – 464  
с. – (Серия «Учебный курс»).

Материал пособия позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории, методики и практики учебной дисциплины «Физическая культура» как основополагающие для формирования физической культуры личности, использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

В пособии оценивается взаимосвязь состоянием между занятиями физической подготовки и здоровья. Анализируется современная концепция физической культуры и физкультурного образования, предлагается организация и методика непрерывного физкультурного воспитания человека как компонента профессиональной подготовки специалиста. Дается теоретическое обоснование проведения методико-практических занятий, их тематика и рекомендации по их реализации.

Предназначено для студентов и преподавателей, а также для лиц, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно.

75.1  
Г85

Ю.И. Гришина

**Общая  
физическая  
подготовка**

**Знать и уметь**

Соответствует Федеральному государственному  
образовательному стандарту  
(третьего поколения)



2-е издание

образование

**Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 249 с. :ил. – (Высшее образование).**

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.

40.11  
1155



Артур Лидьярд  
Гарт Гилмор

# Бег с Лидьярдом

Доступные методики  
оздоровительного бега  
от великого тренера  
XX века

*Несмотря на многообразие  
и количество книг о беге, растущее  
с каждым годом, «Бег с Лидьярдом»  
остается настольная книгой для  
легкоатлетов. В ней описываются  
самые разные методики, которые  
будут полезны как начинающим  
бегунам, так и опытным спортсме-  
нам и тренерам.*

*Андрей Сергеенков,  
руководитель спортивного  
направления СЕР компании  
med1 в России*

**Лидьярд, А. Бег с Лидьярдом.** Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / Артур Лидьярд, Гарт Гилмор ; перевод с английского В.Б. Розова. – 2-е издание. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 352 с.

Эту книгу читали все, кто занимался бегом в СССР: здесь изложена философия бега трусцой, как ее понимал Артур Лидьярд – тренер мирового класса, в буквальном смысле перевернувший мир своей идеей «бега для жизни». Сейчас эта идея важна как никогда: люди тонут в работе, не уделяя внимания своей физической форме, и неумолимо губят свое здоровье.

Если вы еще не задумывались, зачем бегать и как правильно тренироваться, как затормозить процессы старения и применять на практике принципы правильного питания, то сейчас самое время это сделать. Читайте Лидьярда.

42.11  
М60

# ЕВГЕНИЙ МИЛЬНЕР

Кандидат медицинских наук,  
Заслуженный работник физической культуры РФ

# ХОДЬБА ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

*Хотите забыть  
о болезнях?  
Просто научитесь  
правильно ходить!*

**12 ТЕСТОВ**  
на определение  
выносливости

**15 СПОСОБОВ**  
оздоровительной  
ходьбы для  
увеличения  
резервов здоровья



16+

**Мильнер, Е.Г. Ходьба вместо лекарств /**  
Е.Г. Мильнер. – Москва : Метафора, 2016.  
– 224 с.

Кислород – основа жизни на Земле. Если органы и ткани снабжаются кислородом недостаточно, возникает гипоксия и развиваются заболевания. В окружающей среде кислорода вполне достаточно, однако очень часто организм не в состоянии его усвоить в нужном объеме. Возможности организма извлечь кислород из воздуха и доставить его к клеткам и тканям называются аэробными, именно они определяют «количество» здоровья человека и степень его выносливости.

Аэробные возможности можно развивать. Вот только делать это следует не в спортивном зале, а на улице, стадионе, беговой дорожке! Силовые занятия на тренажерах здесь могут даже быть вредны. Для того, чтобы нарастить физическую мощь сердца и легких, необходимы продолжительные циклические тренировки с равномерной и сильной нагрузкой на эти органы. Оздоровительная ходьба – наиболее доступный и безопасный вид аэробики, позволяющий в любом возрасте практически с нуля наращивать резервы кровеносной и дыхательной систем без риска кардиоперегрузки, активизировать работу печени, кишечника и других органов.

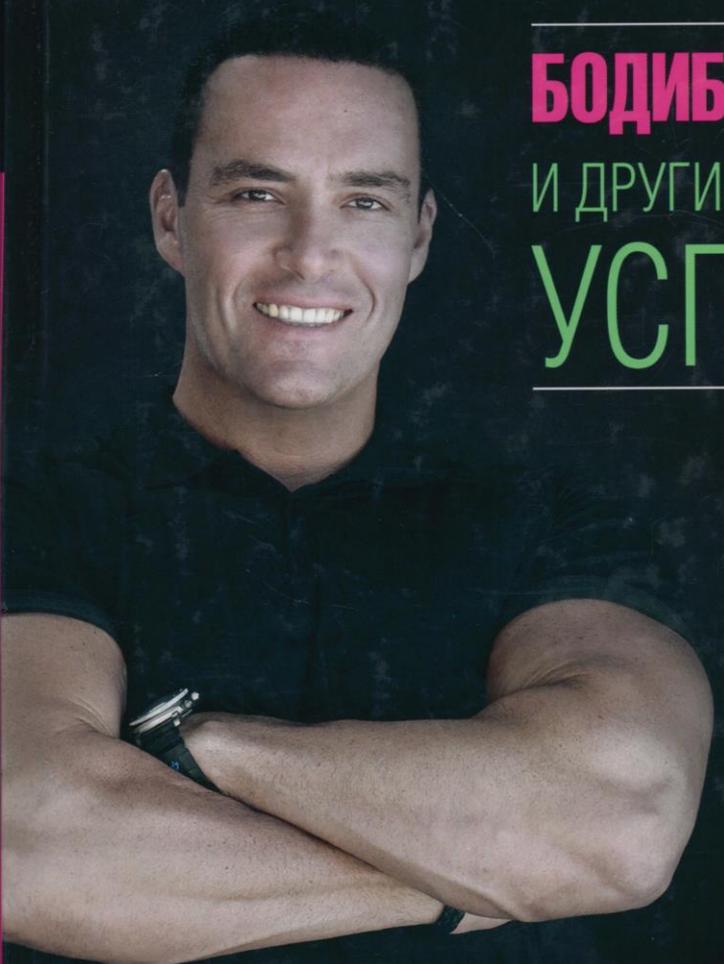
Настоящее издание не является учебником по медицине. Все рекомендации, приведенные в книге, использовать только после согласования с лечащим врачом.

79.6  
Н40

Александр

# НЕВСКИЙ

## БОДИБИЛДИНГ И ДРУГИЕ СЕКРЕТЫ УСПЕХА



**Невский, А. Бодибилдинг и другие секреты успеха / Александр Невский.** – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 224 с.: ил. – (Звезда YouTube).

Секреты успеха, собранные в этой книге, помогут читателям добиться желаемого – не только в спорте, но и в любых других областях. Знаменитый бодибилдер, актер и кинопродюсер Александр Невский без прикрас рассказывает о собственном опыте строительства тела и покорения голливудского Олимпа, выделяя те вещи, которые позволяют любому человеку побороть трудности и приблизиться к цели. А также описывает базовые основы бодибилдинга – системы упражнений, режимы тренировок, азы правильного питания. Вооружившись этими советами, вы можете стать обладателем прекрасной фигуры и исполнителем собственной заветной мечты!

75.578  
П68

П  
Р  
А  
В  
И  
Л  
А  
  
И  
Г  
Р  
Ы  
  
В  
Ф  
У  
Т  
Б  
О  
Л



**Правила игры в футбол : сборник /перевод с английского М.А. Кравченко, Л.А. Зароховича. – Москва : Астрель : АСТ, 2005. – 111, [1] с.: ил.**

Книга «Правила игры» будет необходима всем, кто занимается футболом как на профессиональной, так и на любительской основе.

Настоящее издание включает в себя только последний вариант международных правил футбола (в него вошли последние изменения и дополнения, принятые ФИФА в 2001 г.), но и комментарии к этим Правилам, написанные известным специалистом, судьей международной категории В.Г. Липатовым.

45.5  
Г64



## **Гомельский, В.А. Как играть в баскетбол / В.А. Гомельский. – Москва : Эксмо, 2015. – 256 с. : ил. – (Мастера спорта).**

Вы мечтаете стать лучшим баскетболистом? Хотите в совершенстве владеть всеми тактиками игры и добиться еще больших успехов на баскетбольной площадке? Тогда «Как играть в баскетбол» - та самая книга, которая вам нужна!

Владимир Гомельский, четырехкратный чемпион СССР, заслуженный тренер РСФСР и спортивный телекомментатор, делится профессиональными секретами и дает ценные советы, как быстро приобрести основные навыки для игры в баскетбол, как улучшить уровень своей подготовки, избежать основных ошибок и эффективно действовать на площадке.

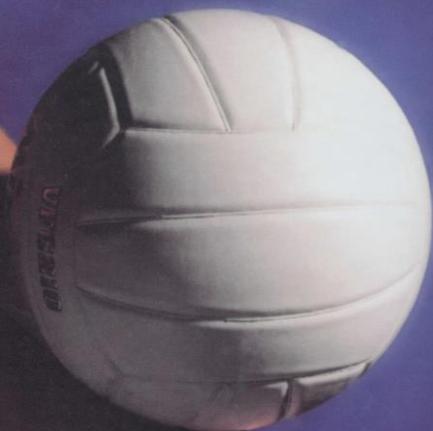
Что делать, чтобы организовать непробиваемую защиту против сильного и техничного соперника? Какие упражнения позволят быстро развить необходимые атлетические качества – скорость реакции и рывка, прыгучесть, выносливость, силу, координацию движений? Как правильно выстраивать тренировочный цикл, чтобы добиться максимального успеха? Какие тактики должен освоить умный баскетболист? Почему при дриблинге тактика игрока похожа на навыки пианиста? Как стопроцентно забивать трехочковые броски? Эта книга даст вам все, что нужно знать, чтобы по-настоящему играть в баскетбол!

75.569  
В42

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

# **ВОЛЕЙБОЛ**

*Шаги к успеху*



**БАРБАРА Л. ВИЕРА  
БОННИ ДЖИЛЛ ФЕРГЮСОН**

**Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху** : Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – Москва : ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2004. – I-VI, 1-161 [9] с. : ил.

Эта книга предлагает вам инструкции и упражнения, позволяющие новичкам не только научиться играть в волейбол, но и совершенствовать свое мастерство.

ВИРТУАЛЬНУЮ ВИСТАВКУ  
ПОДГОТОВИЛА  
ЗАВЕДУЮЩАЯ СЕКТОРОМ ІНФОРМАЦІЇ І  
ДОСУГА  
СЕМЧЕНКО М.А.

