

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФЕНОМЕН КУЛЬТУРЫ.....	4
2. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА...	15
3. ЕСТЕСТВЕННО –НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	23
4. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ.....	31
5. СПОРТ. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	33
6. МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	46
<i>Библиографический список.....</i>	<i>60</i>