

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛАТВИЙСКОЙ ССР**

**РИЖСКИЙ ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра физического воспитания

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Учебное пособие

**Рижский политехнический институт
Рига - 1976**

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Физическая культура и спорт в СССР. Физическое воспитание в высших учебных заведениях	4
Естественнонаучные основы физического воспитания	17
Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений и спорта	37
Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха	51
Советская система спортивной тренировки	58
Социальное значение спорта. Организация и проведение спортивных соревнований. Советский спорт и его международные связи	70
Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания	85
Профессионально-прикладная физическая подготовка	93