

**МБУК «Анапская ЦБС»
Детско-юношеская библиотека-филиал №1
имени В. И. Лихоносова**

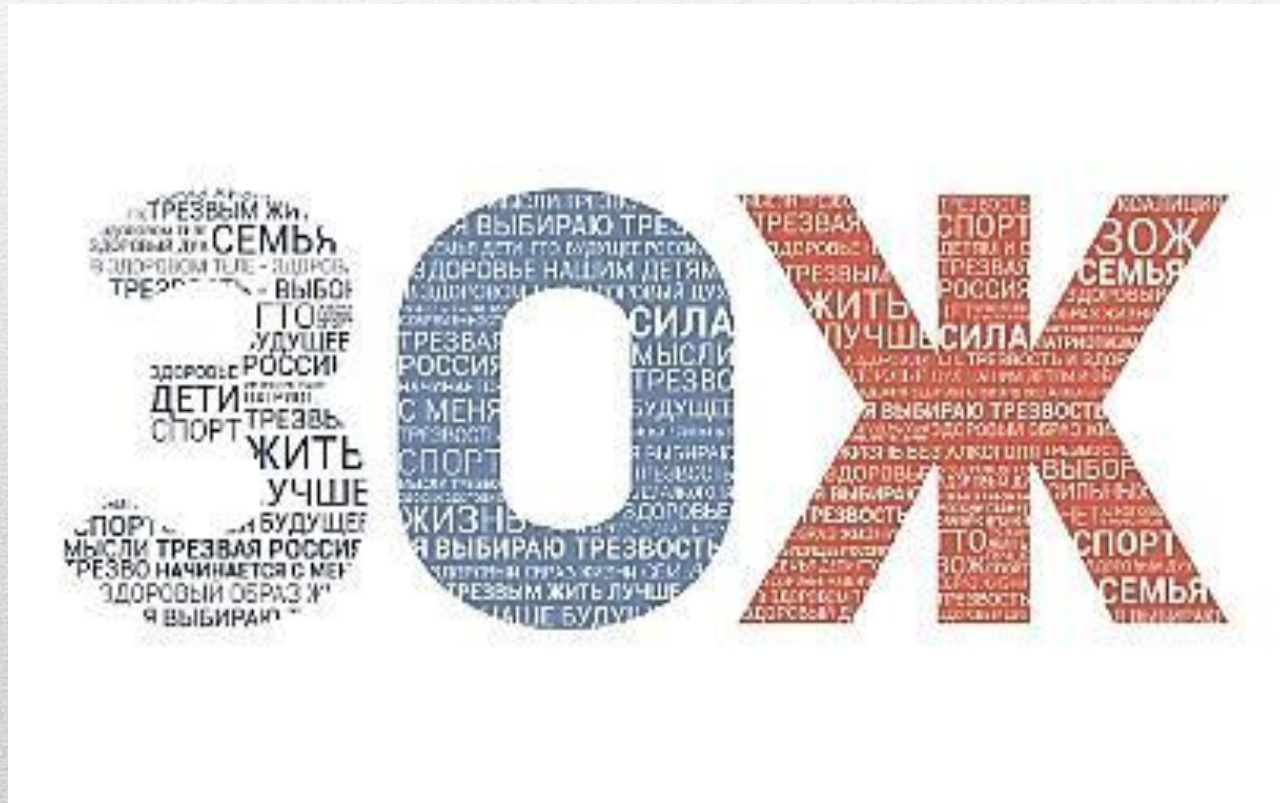
«ТРЕЗВАЯ РОССИЯ»

ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОЕКТ



Анапа, 2021

Основной миссией Федерального проекта «Трезвая Россия» является консолидация всех разумных сил общества включая Государство, бизнес, общественные организации, религиозные объединения и все ответственные политические партии для создания эффективной системы, направленной на защиту граждан России от алкогольной и наркотической угрозы и ресоциализации их в современном обществе.



Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

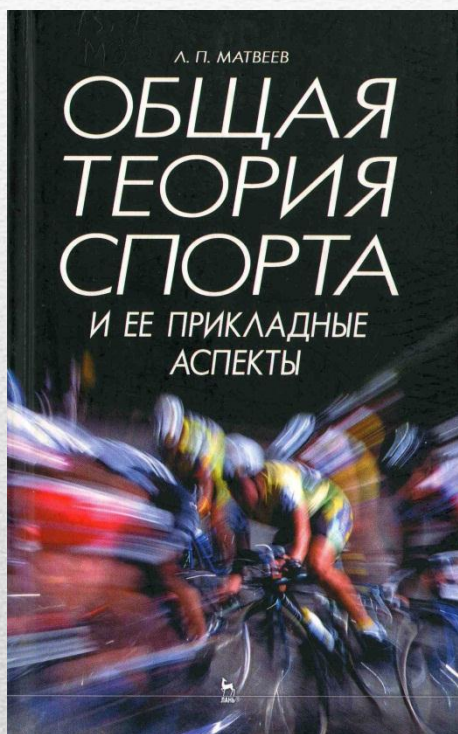
- организовать общественный диалог между всеми здоровыми силами общества, направленный на поиск наиболее эффективных путей выхода из сложившейся ситуации;
 - усилить пропаганду здорового образа жизни;
 - наладить точечную работу с группами риска;
 - совершенствовать законодательную базу;
 - развитие Общественного контроля в сфере защиты здоровья граждан Российской Федерации;
 - популяризация норм ГТО;
 - проводить спортивные и оздоровительные мероприятия;
 - распространять и продвигать наиболее эффективные и инновационные методики лечения и реабилитации ЛСАНЗ (лиц, страдающих алкогольной и наркотической зависимостью);
 - организовать региональные центры по оказанию качественной помощи.
-

Одним из важных аспектов на пути в борьбе с разного рода зависимостями является спорт и физическая активность.

Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, сохраняют здоровье, усиливают профилактику неблагоприятных возрастных изменений.



В поддержку данного проекта предлагаем вашему вниманию научно-популярные книги, помогающие освоить разные виды спорта и найти подходящий для себя вид активной деятельности.

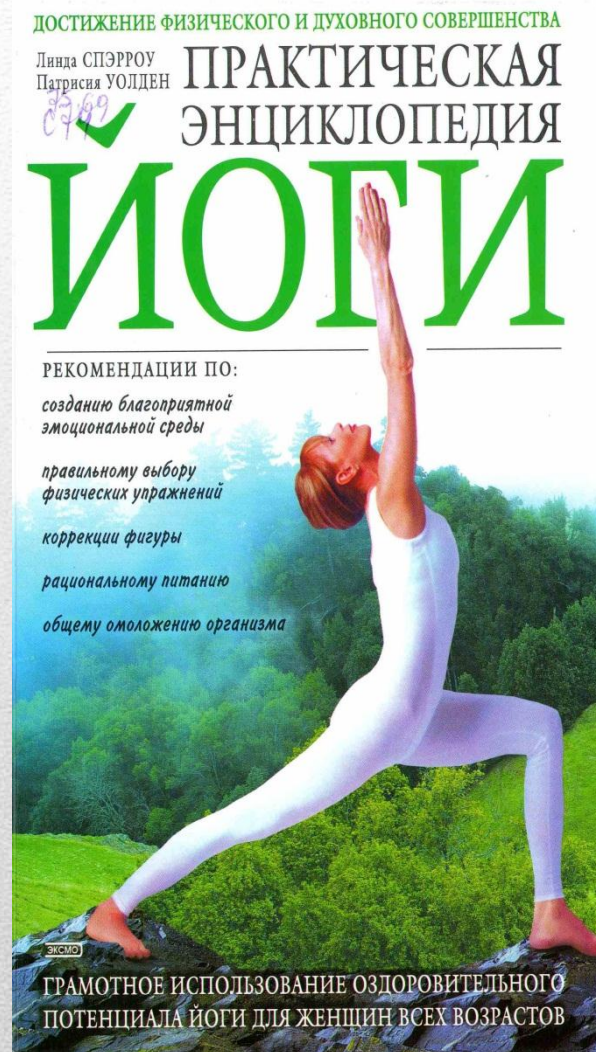


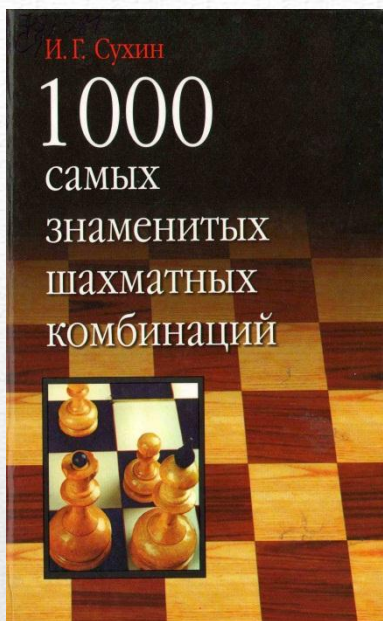
Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. и доп. – Санкт-Петербург: «Лань», 2005. – 384 с.: ил.

В учебнике рассмотрена проблематика теории спорта в самых различных аспектах: феномен спорта и характер его теории; система подготовки спортсмена, её содержание, средства и методы, основные закономерности построения и др. По-новому освещён один из ключевых вопросов теории спорта – спортивные состязания как собственно соревновательная деятельность спортсмена в современных условиях и модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.

Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги / Л. Спэрроу. – Москва: Эксмо, 2006. – 400 с.: ил.

В этой энциклопедии вы найдёте не только полный комплекс физических упражнений, поддерживающих иммунную и нервную систему, помогающих при заболеваниях сердца и сосудов, органов дыхания, пищеварительного тракта, но и описание всей необходимой «йогической» оснастки для их выполнения, эффективные диеты и прогрессивные методики релаксации.





Сухин, И. Г. 1000 самых знаменитых шахматных комбинаций / И. Г. Сухин. – Москва: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство «Астрель», 2044. – 526 с.

Автор рассказывает о сильнейшей в мировой истории советской шахматной школе, о методиках, сделавших возможным на десятилетия розыгрыш звания чемпиона мира внутренним делом советских шахматистов.

Вы узнаете, как изучать дебют, миттельшпиль и эндшпиль, как работать над своими партиями и многое другое.

Котов, А. А, Уроки шахмат / А. А, Котов. – Москва: «RUSSIAN CHESS HOUSE / Русский Шахматный Дом», 2019. – 136 с. (Шахматный Университет).

В книге собран уникальный шахматный материал, расположенный в хронологическом порядке. Огромное внимание уделено комбинациям, входящим в золотой фонд шахматного искусства. Основу сборника составляют примеры тактических операций мастеров XIX и начала XX веков, а так же комбинации из матчей на первенство мира.



Анастасия Полетаева

Скандинавская ХОДЬБА

здоровье легким шагом

2-е издание

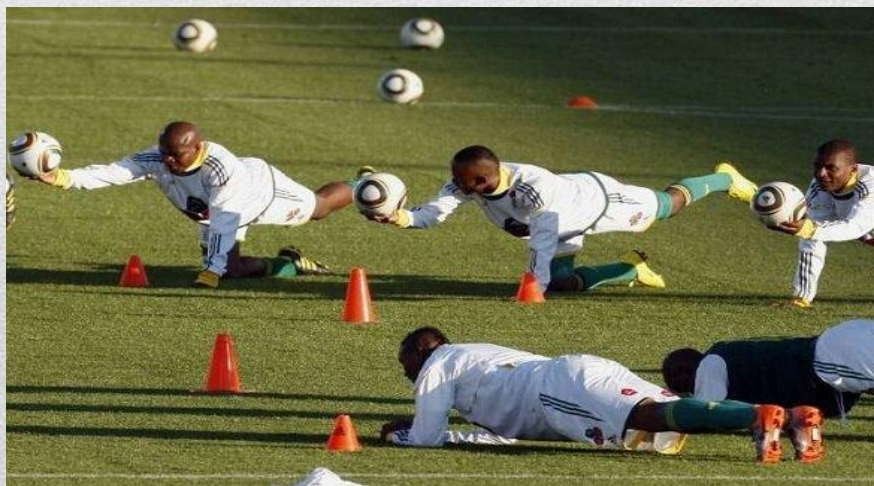


Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом / А. Полетаева. – 2-е издание. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 80 с.: ил.

Скандинавская ходьба – это доступный всем вид спорта, представляющий собой занятия на открытом воздухе со специальными палками. Данная техника помогает активизировать до 90% мышц нашего тела. Особенно она полезна для людей старшего возраста, поскольку позволяет решить проблемы опорно-двигательного аппарата. Кроме того, это эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка выносливости.

Милке, Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола / Дэни Милке; пер. с англ. В. И. Бродецкого. – Москва: АСТ: Астрель, 2009. – 123 с.: ил.

В книге кратко изложена вся необходимая для игры в футбол информация: правила, экипировка, технические приёмы, тактика, предматчевая подготовка.



75.578
M 60

ФУТБОЛ

ОСНОВЫ ИГРЫ

Самый короткий
путь к изучению
основ футбола



Дэни
Милке

Ирина Шрейнер

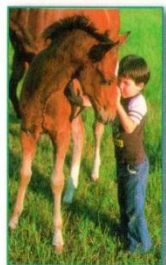
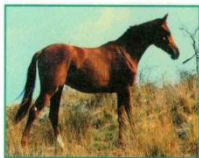
Учебник Верховой езды



ПЕРВЫЕ ШАГИ БУДУЩИХ НАЕЗДНИКОВ

- С какого возраста начинать обучение верховой езде
- Проще оседлать, сложнее понять
- О чем нельзя забывать, сидя в седле

- Как приручить лошадь
- Чем болеют лошади
- Характеры лошадей



ВСЕ, ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И УМЕТЬ ЧЕЛОВЕК,
ЛЮБЯЩИЙ ЛОШАДЕЙ И СОБИРАЮЩИЙСЯ
ПОСВЯТИТЬ ИМ СВОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

ЭКСМО

Шрейнер, И. И. Учебник верховой езды / И. И. Шрейнер. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 202. – 192 с.: ил.

Ездить верхом может научиться каждый, ибо верховая езда – мастерство. Но постигнуть его может только тот, кто усвоил всю систему обучения, кто не жалеет ни сил, ни времени для оттачивания мастерства, упорно добивается взаимодействия с лошастью, постигая все те премудрости, которыми обязан владеть мастер верховой езды. Умение ездить верхом на лошади – не чёрная магия, этому может научиться каждый.

Данный учебник является прекрасным методическим пособием. Возможно это лучший учебник среди всех небольших изданий на эту тему.

Использованные источники:

Проект «Трезвая Россия». Продукт проекта // Трезвая Россия. – Электронный ресурс. – URL: <http://www.trezvros.ru/products>.

Физическая культура и спорт в борьбе с алкогольной зависимостью молодежи // Евразийский научный журнал. – Электронный ресурс. – URL: <http://journalpro.ru/articles/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-borbe-s-alkogolnoy-zavisimostyu-molodezhi/>.

Физические упражнения помогают усвоить новый моторный навык // #TVNauka. – Электронный ресурс. – URL: https://tvnauka.online/news/medicina/fizicheskie-uprazhneniya-pomogayut-usvoit-novyy-motornyj-navyk_11072018.

Составитель: библиотекарь Задоя Оксана Андреевна.
