



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ  
«ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ СИСТЕМА  
МАССОВЫХ БИБЛИОТЕК г. ХАБАРОВСКА»

**ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
им. ПЕТРА КОМАРОВА**

Информационно-библиографический отдел

**«В здоровом теле –  
здоровый дух!»**



**Хабаровск 2016**

# Народные мудрости про спорт:

- ✓ *Кто спортом занимается, тот силы набирается.*
- ✓ *Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.*
  - ✓ *Закаляй свое тело с пользой для дела.*
- ✓ *Смекалка нужна, и закалка важна.*
  - ✓ *Кто любит спорт, тот здоров и бодр.*
- ✓ *Смолоду закалшись, на весь век сгодишься.*
- ✓ *Крепок телом - богат и делом.*
- ✓ *Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.*



**Андреев Ю. А.,** Три кита здоровья /ю. Андреев . - Москва:Физкультура и спорт, 1991

**Аптекарь М. Л.,** Тяжёлая атлетика : справочник /М. Аптекарь.-Москва : Физкультура, 1983 (Серия "Справочники")

**Барчуков И. С.,** Физическая культура и спорт :методология, теория, практика. учеб.пособие для вузов /И. Барчуков.-Москва : Физкультура и спорт, 2006

**Ботвинник М. М.,** Полвека в шахматах /М. Ботвинник.-Москва : Физкультура и спорт, 1978  
Борьба классическая и вольная. правила соревнований .-Москва :Физкультура и спорт, 1983

**Герен С.,** Спорт. Руководство для маленьких спортсменов /С. Герен.-Москва : Физкультура и спорт, 2002 (Детское справочное бюро)

**Горевалов И. И.** Боевые искусства мира [16+]/И. И. Горевалов. – Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1994. – 560 с. (Аб.)

Грэхем Д., Браун С., Цель - 42. практическое руководство для начинающего марафонца. /Д. Грэхем. -Москва : Физическая культура - 1981

Доктор Любер *Культуризм по-нашему, или Секреты «качалки»* [16+]/ Доктор Любер. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 256 с. – (Хит сезона) (Аб.)

## *Быть здоровым естественное желание каждого человека*



*В такой тяжёлой трудной жизни*

*Без спорта просто нет житья*

*Ведь в спорте всё наше здоровье*

*И мы без спорта никуда.*

*И даже в песне говорится,*

*Что если хочешь быть здоров*

*Ты спортом чаще занимайся*

*И позабудь про докторов*

*Что может быть полезней спорта?*

*Здоровье, бодрость и успех*

*Вам обеспечить спорт сумеет*

*На несколько десятков лет.*

**Дубровский В. И.** Гигиена физического воспитания и спорта: учеб для студ. сред. и высш. учеб. Заведений [16+] / В. И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 512 с.: ил. (Аб.)

**Зайцев Ю.** Армейский рукопашный бой [16+] / Ю. Зайцев. – Минск: Современ. слово, 2009. – 288 с. – (Уроки инструктора спецназа) (Аб.)

**Лукияненко В. П.** Физическая культура: основы знаний: учебное пособие [16+] / В. П. Лукияненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. Советский спорт, 2007. – 228 с. (Аб.)

**Матвеев Л. П.,** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. учебник - 2005 (Учебники для вузов. Специальная литература)

**Нилин А.,** XX век. Спорт. - 2005

**Нишияма Х., Браун Р.** Каратэ, или искусство борьбы «пустой руки» [16+]. - : в 2-х частях / Хидетака Нишияма, Ричард Браун; пер. с англ и под ред. А. Алекса. – Харьков: ИМП «Рубикон». 1994. – 240 с.: ил. (Аб.)

**Рудман Д. Л.** Самбо [16+] / Д. Л. Рудман. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 216 с.: ил. – (Первый шаг) (Аб.)

**Семья спортивная.** Атлетизм. Бег. Лыжи. Массаж. сборник - 1987

**Степанова М. И.,** Барьерный бег на 400 мнтров: на дистанции – женщины /М. Степанова.-Москва : Физкультура и спорт, 2002 (Библиотека легкоатлета)

**Шабатура Н. Н., Агаджанян Н.А.,**  
Биоритмы, спорт, здоровье. /Н. Шабатура.-  
Москва : Физкультура и спорт, 1989 (Наука -  
спорту)

**Шалаева Г.П.,** Хочу стать чемпионом.  
большая книга о спорте /Г. Шалаева.-Москва  
: Физкультура, 2004

Я познаю мир. Спорт: Детская энциклопедия -  
1999



**Наш адрес:**

**Центральная городская  
библиотека им. Петра Комарова**

**Амурский бульвар, 36**

**Email: [biblioteka.hab@mail.ru](mailto:biblioteka.hab@mail.ru)**

**Сайт: <http://hab-csmb.ru>**

**Режим работы:**

**Понедельник – пятница**

**с 10.00 до 19.00**

**Воскресенье с 10.00 до 18.00**

**Выходной день – суббота.**

**Последняя пятница месяца –  
санитарный день.**

**Телефон для справок: 32-75-36**