

РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ (МОСКОВСКИЙ ПАТРИАРХАТ)
СТАВРОПОЛЬСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Митрополит Ставропольский и Невинномысский,
Ректор Ставропольской Духовной Семинарии
31 августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт

Направление подготовки	Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания
Квалификация выпускника	Бакалавр богословия
Форма обучения	очная
Учебный план	2022 г.
Изучается в	2 и 5 семестрах

СОГЛАСОВАНО:

Рассмотрено
Учебно-методическим советом
Протокол № 3(120)
от «23» июня 2022 г.

Секретарь Ученого Совета СтДС

Священник Евгений Шишкин

РАЗРАБОТАНО:

Ст. преподаватель кафедры церковно-практических дисциплин СтДС
Сухобок М. Л.

Сухобок М. Л.
«18» августа 2022 г.

Ставрополь, 2022

Физическая культура и спорт

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки	Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания
Квалификация выпускника	Бакалавр богословия

Объем занятий: Итого	72 ч.	2 з.е.
В т.ч. аудиторных	42 ч.	1,16 з.е.
Из них:		
Лекций		
Практических занятий	42 ч.	1,16 з.е.
Самостоятельной работы	30 ч.	0,83 з.е.

Дифференцированный зачет по итогам 2 и 5 семестров

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование у студентов Семинарии способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения данной дисциплины являются:

- осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья,
- осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» (Б1.О.14.02) входит в Обязательную часть ООП по направлению подготовки служителей и религиозного персонала православного вероисповедания (квалификация «Бакалавр богословия») и изучается на протяжении 2 и семестров. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате обучения в средней школе.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

Индекс	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
УК-7.2	Соблюдает нормы здорового образа жизни.
ОПК-2	Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин при решении теологических задач
ОПК-2.5	Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.

В результате освоения дисциплины студент Семинарии должен:

Знать:

- роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- роль и значение социально-биологических основ физической культуры;
- роль и значение оздоровительных систем;
- роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Уметь:

- применять свои знания в области теории физической культуры и спорта;
- использовать практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой;
- сформировать навыки технико-тактической подготовки по видам спорта;
- творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе

- своей жизни и профессиональной деятельности;
- беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.

4. Наименование и содержание практических занятий

№	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Форма проведения
2 семестр			
1	Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль. Упражнения на внимательность.	8	традиционная
2	Основы методики оценки и коррекции телосложения. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики. Силовые упражнения.	8	традиционная
3	Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями. Индивидуальный план тренировок.	8	традиционная
Итого за 2 семестр		24	
5 семестр			
4	Основы методики развития выносливости и других физических качеств и способностей. Упражнения на выносливость.	6	традиционная
5	Организация и методика проведения закаливающих процедур. Закаливающие процедуры.	6	традиционная
6	Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями, регулирования эмоциональных состояний. Упражнения на растяжку.	6	традиционная
Итого за 5 семестр		18	
Итого		42	

5. Наименование практических занятий

Согласно учебному плану практические занятия по данной дисциплине проводятся по индивидуальным программам.

6. Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем дисциплины лекционного курса, взаимосвязь тем лекций с практическими занятиями, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определённые формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации:

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Рекомендуемые источники информации (№ источника)		
		Основная	Дополнительная	Интернет-ресурсы

1.	Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.	1	2	1-5
2.	Основы методики оценки и коррекции телосложения. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.	1	1, 2, 3	1-5
3.	Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.	1	1	1-5
4.	Основы методики развития выносливости и других физических качеств и способностей.	1	1	1-5
5.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.	1	1, 3	1-5
6.	Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями, регулирования эмоциональных состояний.	1	1	1-5

7. Фонд оценочных средств

7.1 Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические компетенции сформированы, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал курса, умеет увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе дополнительный материал (монографии, статьи, исследования), все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические компетенции в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения

учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

7.2 Фонд оценочных средств текущего контроля

7.2.1. Примерные тесты по дисциплине «Физическая культура»

Тест №1

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт
- б — система физического воспитания
- в — физическая культура

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой
- б — специальной физической подготовкой
- в — гармонической физической подготовкой
- г — прикладной физической подготовкой

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие
- б — закаленность
- в — тренированность
- г — подготовленность

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость
- б — рост, вес, окружность грудной клетки
- в — артериальное давление, пульс
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка
- б — методика
- в — система знаний
- г — педагогическое воздействие

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим
- б — Китай
- в — Греция
- г — Египет

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а — в Олимпии

б — в Спарте

в — в Афинах

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

а — они имели мировую известность

б — в них принимали участие атлеты со всего мира

в — в период проведения игр прекращались войны

г — они отличались миролюбивым характером соревнований

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а — 5 лет

б — 4 года

в — 2 года

г — 3 года

11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек

б — регулярное обращение к врачу

в — физическую и интеллектуальную активность

г — рациональное питание и закаливание

12. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а — образ жизни

б — наследственность

в — климат

13. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог

б — тепловой удар

в — перегревание

г — солнечный удар

14. Основными источниками энергии для организма являются:

а — белки и минеральные вещества

б — углеводы и жиры

в — жиры и витамины

г — углеводы и белки

15. Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

16. Физическая работоспособность — это:

а — способность человека быстро выполнять работу

б — способность разные по структуре типы работ

в — способность к быстрому восстановлению после работы

г — способность выполнять большой объем работы

17. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время

г — укрепление здоровья

18. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение

в — все перечисленное

19. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а — переоценивают свои возможности

б — следуют указаниям учителя

г — не умеют владеть своими эмоциями

20. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а — антропометрическими показателями

б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

Тест №2

1. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека

2. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени

б — способность человека быстро набирать скорость

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

3. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

г — эластичность мышц и связок

4. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и

условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины.

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий

5. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь

г — способность сохранять заданные параметры работы

6. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм

б — напряжением определенных мышечных групп

в — временем и количеством повторений двигательных действий

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья

7. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательных действий в изменяющихся условиях

8. Подводящие упражнения применяются:

а — если обучающийся недостаточно физически развит

б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок

г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения

9. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике

б — спортивным играм

в — спринту

г — бобслею

10. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт

б — высокий старт

в — вид старта по желанию бегуна

11. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а — гибкий

б — упражняю

в — преодолевающий

12. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно
- б — через рот и нос одновременно
- в — только через рот
- г — только через нос

13. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание
- б — лазанье
- в — прыжки
- г — метание
- д — группировка
- е — упор

14. Пять олимпийских колец символизируют:

- а — пять принципов олимпийского движения
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

15. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;
- г — Александр Карелин.

16. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст
- б — календарный возраст
- в — скелетный и зубной возраст

17. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека
- б — повышенная двигательная активность человека
- в — нехватка витаминов в организме
- г — чрезмерное питание

18. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»
- б - «Главное не победа, а участие»
- в - «О, спорт — ты мир!»

19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость
- б — гибкость
- в — ловкость
- г — бодрость
- д — выносливость
- е — быстрота

ж — сила

20. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам
- б — 17-18 годам
- в — 19-20 годам
- г — 22-25 годам

Тест № 3.

1. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является...

- а) закаливание организма
- б) участие в соревнованиях
- в) ежедневная утренняя гимнастика

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) утомлением, возникающим в результате их выполнения
- б) продолжительностью выполнения двигательных действий
- в) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий

3. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?

- 1. Дыхательные упражнения
 - 2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
 - 3. Потягивания
 - 4. Бег с переходом на ходьбу
 - 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
 - 6. Прыжки
 - 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц
 - 8. Бег в спокойном темпе
- а) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
 - б) 1, 3, 5, 2, 6, 8, 7, 4
 - в) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4

4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
- б) обеспечивает ритмичность работы организма.
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

5. Что понимается под закаливанием:

- а) Использование солнца, воздуха и воды
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

6. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

- а) силовых упражнений
- б) упражнений «на гибкость»
- в) упражнений «на выносливость»

7. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя...

- а) фундаментальные знания общетеоретического характера

- б) знания о правилах выполнения двигательных действий
- в) всё перечисленное

8. Дайте характеристику утомлению. Это...

- а) общее недомогание, повышение ЧСС
- б) временное снижение работоспособности организма
- в) слабость, головокружение, усталость

9. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется в..

- а) футболе
- б) регби
- в) шахматах 15

10. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а) нападении
- б) защите
- в) противодействии

7.2.2. Темы эссе и рефератов

1. Восстановительные мероприятия при занятиях физкультурой и спортом.
2. Двигательные системы организма.
3. Здоровый образ жизни. Алкоголь как один из факторов риска для здоровья.
4. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Оздоровительный бег.
6. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
8. Формирование здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
9. Физкультура при близорукости.
10. Тренировка сердечнососудистой системы.
11. Гиподинамия, гипокинезия.
12. Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности.
13. История физической культуры и спорта в России.
14. Вредные привычки как разрушители здоровья.
15. Витамины, необходимые для организма.
16. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при разных заболеваниях.
17. Основы методики самомассажа.
18. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
19. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
20. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
21. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
22. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
23. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
24. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

7.2.3. Перечень вопросов для промежуточной аттестации

Вопросы для зачета в 2 семестре:

1. Методы контроля над уровнем физического развития и состоянием здоровья. Самоконтроль.
2. Основы методики восстановления организма.
3. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.
4. Основы методики оценки и коррекции телосложения.
5. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.
6. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.

Вопросы для зачета во 5 семестре:

1. Основы методики развития выносливости.
2. Основы методики развития скоростных качеств.
3. Основные методики развития силовых способностей.
4. Основы методики развития гибкости.
5. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
6. Организация и методика проведения закаливающих процедур.
7. Основы методики развития ловкости.
8. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

7.3 Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
1.	Контрольный опрос по теме «Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль».	10 неделя 3 семестра	55
	Итого за 2 семестр		55
2.	Контрольный опрос по теме «Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	10 неделя 4 семестра	55
	Итого за 5 семестр		55
	Итого		110

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80

Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме зачета. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных точек, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Если по итогам семестра обучающийся имеет от 33 до 60 баллов, ему ставится отметка «зачтено». Обучающемуся, имеющему по итогам семестра менее 33 баллов, ставится отметка «не зачтено».

Количество баллов за зачет ($S_{зач}$) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре ($R_{сем}$)	Количество баллов за зачет ($S_{зач}$)
$50 \leq R_{сем} \leq 60$	40
$39 \leq R_{сем} < 50$	35
$33 \leq R_{сем} < 39$	27
$R_{сем} < 33$	0

При дифференцированном зачете используется шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине в оценку по 5-балльной системе.

Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине в оценку по 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
88 – 100	Отлично
72 – 87	Хорошо
53 – 71	Удовлетворительно
< 53	Неудовлетворительно

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Рекомендуемая литература

8.1.1. Основная литература:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — М.: Советский спорт, 2014. — 464 с.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014.
3. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с.
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с.
5. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с.

6. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. —Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.

8.1.2. Дополнительная литература:

1. Давыдов В. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. М., 2007.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. М., 2011.
3. Шамардин А.И., Фискалов В.Д., Зубарев Ю.А., Черкашин В.П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие. М., 2013.

8.1.3. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
2. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
3. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
5. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

8.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Видеопроектор, компьютер с доступом в Интернет, ноутбуки.