

# ЛЕКЦИЯ

№1

Физическая культура  
в общекультурной и  
профессиональной  
подготовке студентов

# План

1. Введение
2. Основные понятия
3. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры
4. Правовые и организационные основы физического воспитания
5. Физическая культура в структуре профессионального образования
6. Физическая культура и спорт в СЗИУ
7. Контрольные вопросы
8. Литература

# Основные понятия

**Физическая культура** – органическая часть общечеловеческой культуры, это средство и способ физического и психического совершенства личности, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

**Спорт** – часть физической культуры, собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

**Физическое совершенство** – высшая степень развития индивидуальных физических способностей.



# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Физическое воспитание** – педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.



**Физическое развитие** – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

**Физическая рекреация** – средства физической культуры, используемые в режиме



# Основные понятия

**Двигательная активность** – двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие.

**Психофизическая подготовленность** – уровень формирования физических и психических качеств человека для решения жизненных и профессиональных задач.



**Физическая подготовленность** – результат двигательной активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня физической работоспособности.

# Основные понятия

**Функциональная подготовленность** – состояние систем организма (костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.) и их реакция на физическую нагрузку

**Профессиональная направленность физического воспитания** – развитие и совершенствование важных физических и психических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма в условиях неблагоприятной среды.

**Жизненно-необходимые умения и навыки** – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, передвижение на лыжах, плавание, метание и т. п.), обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.





# Физическая культура – часть общечеловеческой культуры



**ФК** - вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей



# Основа физической культуры

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать:

- умения и навыки,
- физические способности,
- оптимизировать состояние здоровья и работоспособность





# Компоненты физической культуры

## Ценностные

материальные

- спортивные сооружения;
- инвентарь;
- экипировка;
- спец. оборудование;
- мед. обеспечение

духовные

- информация;
- виды спорта;
- комплексы упражнений;
- этические нормы деят.-ти

## Деятельностные

Спорт

АФК

ППФП

Физическое воспитание

Физическая рекреация

Двигательная реабилитация

# Физическое воспитание

**Физическое воспитание** - это педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Содержанием **физического воспитания** являются:

- обучение движениям,
- воспитание физических качеств,
- овладение специальными физкультурными знаниями,
- формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

В физическом воспитании выделяют две стороны:

1. физическое образование ;
2. развитие физических качеств.



# Спорт

Спорт - это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

В спорте ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.





# ОЗФК

**Оздоровительно-реабилитационная физическая культура** связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.



**ЛФК**



# Физическая рекреация

**Физическая рекреация** – не связана с большой физической нагрузкой и волевыми усилиями, однако создает хорошее настроение, самочувствие, восстанавливает умственную и физическую работоспособность.

## Основные средства:

- туризм;
- физкультурно-оздоровительные развлечения.



# Гигиеническая ФК

**Гигиеническая гимнастика** - это специально подобранный комплекс упражнений, обеспечивающих повышение жизненного тонуса, активизацию кровообращения и предупреждающих развитие неблагоприятных последствий гиподинамии. Может применяться практически во всех возрастных периодах и при любой подготовленности к физической нагрузке.



## Средства:

- утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ);
- закаливание;
- физические упражнения в режиме дня, не связанные с большой физической нагрузкой;
- прогулки.





# реабилитация

**Двигательная реабилитация** – вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.



# Социальные функции ФК и спорта

Закljučаются во всестороннем формировании и развитии личности, они никогда не утратят своей значимости и будут становиться всё более важными по мере развития цивилизации.

**Умственное развитие**

**Влияние на психические процессы**  
( восприятие, мышление, память, эмоции), на речь, на качества и свойства личности

**Нравственные чувства**

**Чувства стыда, совести, справедливости, долга, дисциплины, коллективизма, дружбы, сострадания и т.д.**

**Эстетические чувства**

**Эстетическое удовольствие от красок, форм, движений. Чувство красивого, трагического, комического и т.д.**

**Интеллектуальные качества**

**Чувства ума: пытливость, любознательность, находчивость, гибкость, острота и т.д.**



# Правовые и организационные основы физического воспитания

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ;
- приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» (ВПО) от 02.03.2000 № 686;
- приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.





Указ Президента Российской Федерации о введении в Российской Федерации **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)** – в программную и нормативную основу физического воспитания населения. Москва, Кремль 24 марта 2014 года. № 172

# Цели физической культуры в ВУЗе



- достижение общей физической подготовленности студентов;
- формирование физической культуры личности, т.е. целенаправленное использование средств физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности.

# Задачи физического воспитания студентов ВУЗов

- обеспечение психофизической составляющей при гармоническом развитии личности будущего специалиста;
- достижение общей физической подготовленности, соответствующей полу и возрасту студентов;
- сохранение и укрепление здоровья студентов;
- формирование психофизической надежности выпускников к будущей профессиональной деятельности;
- обеспечение психофизической готовности студентов к послевузовской срочной службе в Вооруженных силах РФ.



# Требования к освоению курса

## Универсальные компетенции:

### Понимать:

- сущность феномена физической культуры в современном обществе;
- цели и задачи массового спорта, спорта высших достижений;
- интегральную составляющую учебной дисциплины «Физическая культура» в профессиональной подготовке бакалавра-специалиста.

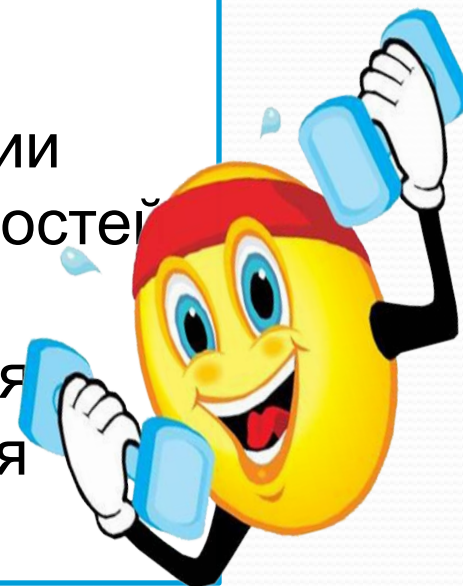


# Требования к освоению курса

## Универсальные компетенции:

### Знать:

- сущность понятий «Физическая культура личности», «Здоровье», «Здоровый образ жизни»;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- роль двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека;
- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.



# Требования к освоению курса

## Универсальные компетенции:

### Уметь:

- ❖ самостоятельно использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- ❖ использовать физические упражнения для формирования свойств личности.

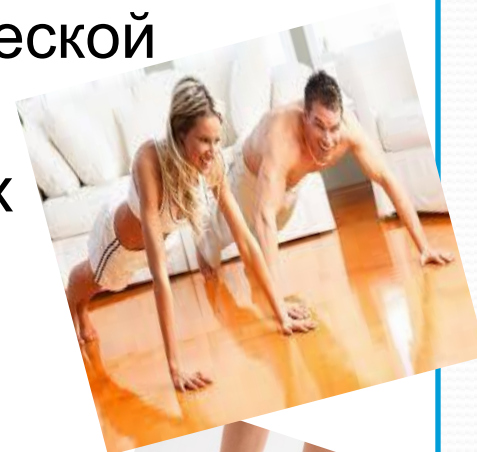


# Требования к освоению курса

## Универсальные компетенции:

### Владеть:

- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;
- умениями и навыками повышения своих способностей;
- должным уровнем физической подготовленности;
- умением использовать методы и средства самоконтроля;
- широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем.





# Требования к освоению курса

## Профессионально направленные компетенции:

### Знать:

- ❖ особенности психофизического воздействия на организм человека.

### Уметь:

- ❖ критически оценивать свои достоинства и недостатки и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков.

### Владеть:

- ❖ средствами самостоятельного, методически правильного использования методов ФВ и укрепления здоровья в достижении должного уровня подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Соц. работа 39.03.02).
- ❖ средствами самостоятельного, методически правильного использования методов ФВ и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекция физического развития (Реклама и СО 42.03.01).

# Учебные отделения

- в **основное учебное отделение** зачисляются студенты, не имеющие противопоказаний к занятиям двигательной активностью;
- в **подготовительное учебное отделение** – студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья.
- в **спортивное учебное отделение** зачисляются студенты основной медицинской группы, прошедшие спортивный отбор по одному из видов спорта, культивируемых в спортивном центре института «Виктория»;
- в **специальное учебное отделение (СМО)** зачисляются студенты, имеющие хронические заболевания, после оперативного вмешательства и травм, имеющие очень низкий уровень физической подготовленности.

# Структура рабочей программы

Учебные модули образовательной программы по разделу «Физическая культура» :

- теоретический;
- методико-практический;
- практический;
- контрольный.



# Формы проведения учебных занятий по физической культуре

- теоретические, практические, контрольные;
- элективные практические занятия (по выбору);
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем





# Распределение учебных часов по ФК на факультетах СЗИУ

Курс обучения	Количество часов по модулям программы			
	лекции	семинары	практический	всего
1	8	4	124	136
2	8	4	124	136
3	2	2	124	128
<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>288</b>	<b>400</b>

# Теоретический модуль

Теоретические знания по **ФК** осваиваются студентами посредством лекционных и семинарских занятий.

курс	семестр	тема
<b>1</b>	<b>1</b>	Т-1 (2 часа): «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. ФК как учебная дисциплина в СЗИУ».
		Т-2 (2 часа): «Социально-биологические основы физической культуры».
	<b>2</b>	Т-3(2 часа) «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности».
		Т-4(2 часа): «Теоретические основы спортивной тренировки: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания».
<b>2</b>	<b>3</b>	Т-5(2 часа): «Основы здорового образа жизни».
		Т-6 (2 часа): «Индивидуальный выбор видов спорта и основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».
<b>3</b>	<b>4</b>	Т-7 (2 часа): «Физическая реабилитация»
		Т-8 (2 часа): «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».
<b>3</b>	<b>5</b>	Т-9(2 часа): профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)».

# Методико-практический модуль

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

## Для студентов 1 курса

- 1.Методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).
- 2.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
- 3.Основы методики самомассажа.
- 4.Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- 5.Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- 6.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

# Практический модуль

## Первый и второй год обучения

Практические занятия проводятся по общей физической подготовке с последовательным освоением базовых видов спорта:

- легкой атлетики
- баскетбола
- волейбола
- аэробики
- атлетической гимнастики.





# СМО

## Задачи:

- ❖ Изучить имеющиеся хронические заболевания, двигательные ограничения и рекомендации в соответствии с ними



- ❖ Овладеть методикой проведения комплекса специальных упражнений по заболеванию самостоятельно.
- ❖ Научиться проводить самообследование и самоконтроль.



# Контрольный модуль

Основной формой контроля оценки знаний студентов является **балльно-рейтинговая система оценки**. Для получения зачета необходимо набрать количество баллов, соответствующее оценке «удовлетворительно» (E), т.е. не менее **51** балла.

**Таблица соответствия буквенно-цифровых значений**

Количество баллов	оценка	
	прописью	буквой
<b>86-100 и больше</b>	<b>Отлично</b>	<b>A</b>
<b>78-85</b>	<b>Хорошо</b>	<b>B</b>
<b>66-77</b>	<b>Хорошо</b>	<b>C</b>
<b>61-65</b>	<b>Удовлетворительно *</b>	<b>D</b>
<b>51-60</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>E</b>
<b>0-50</b>	<b>Неудовлетворительно</b>	<b>EX</b>

\* Удовлетворительно и выше - зачтено

# Типовая схема расчета рейтинга по физической культуре с СЗИУ

№ п/п	Обязательные элементы	Баллы	Вариативные элементы	Баллы	«Min» баллы за раздел	«Max» баллы за раздел
<b>І. УЧЕБНЫЙ РАЗДЕЛ</b>						
<b>1. Теоретический раздел</b>						
1.	Посещение лекций, прохождение теста	<b>6</b> в семестр	Самостоятельное изучение материала лекции и составление конспекта	<b>6</b> в семестр	<b>0</b>	<b>6</b>
2.			Написание научной статьи под руководством преподавателя (НИР)	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>13</b>



## 2.Практический раздел

1.	Посещение учебно-тренировочных занятий (УТЗ) или документальное подтверждение спортивного разряда /для студентов спортивного отделения/	<b>0.5</b> балла за 1 час			<b>20</b>	<b>20</b>
2.	Выполнение спортивно-технического теста.	от <b>1 до 5</b> баллов			<b>1</b>	<b>5</b>
3.	Промежуточная аттестация	<b>20</b> баллов			<b>20</b>	<b>20</b>

## 3.Методико-практический раздел

1.	Составление режима двигательной активности	<b>4</b> балла			<b>0</b>	<b>4</b>
2.	Проектирование комплекса для развития двигательного качества	<b>8</b> баллов			<b>0</b>	<b>8</b>

## II. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1.	Выполнение нормативов по ОФП /4 норматива в семестр/	от <b>1 до 6</b> баллов			<b>4</b>	<b>24</b>
----	--	-------------------------------	--	--	----------	-----------

# Упражнения (тесты) и нормы по ФК и комплекса ГТО

## Юноши (возраст 18-24 лет)

№ п. /п.	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Упражнения учебной программы</b>							
1.	Бег на <b>100м</b> (сек.)	<b>13,5</b>	<b>14,8</b>	<b>15,1</b>	<b>15,4</b>	<b>15,7</b>	<b>16,0</b>
2.	Бег на <b>3 км</b> (мин., сек.)	<b>12.30</b>	<b>13.30</b>	<b>14.00</b>	<b>14.30</b>	<b>15.00</b>	<b>15.30</b>
3.	Прыжок в длину с места (см.)	<b>240</b>	<b>230</b>	<b>215</b>	<b>200</b>	<b>185</b>	<b>170</b>
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
5.	Сгибание- разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	<b>-</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>
7.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	<b>+ 13</b>	<b>+ 7</b>	<b>+ 6</b>	<b>+ 5</b>	<b>+ 4</b>	<b>+ 3</b>

## Упражнения по выбору для выполнения норм Комплекса ГТО

8.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>27</b>
9.	Бег на лыжах на <b>5 км</b> (мин., сек.)	<b>23.30</b>	<b>25.30</b>	<b>26.30</b>	<b>27.30</b>	<b>28.30</b>	<b>29.30</b>
	или кросс на по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
10.	Плавание на <b>50 м</b> (мин., сек.)	<b>0.42</b>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция <b>10 м</b> – (очки)	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция <b>10 м</b> - (очки)	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во упражнений по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса <b>ГТО</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	-	-	-

# Девушки (возраст 18-24 лет)

№ п/п	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Упражнения учебной программы</b>							
1.	Бег на 100м (с.)	<b>16,5</b>	<b>17,0</b>	<b>17,5</b>	<b>18,0</b>	<b>18,5</b>	<b>19,0</b>
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	<b>10.30</b>	<b>11.15</b>	<b>11.35</b>	<b>11.55</b>	<b>12.15</b>	<b>12.35</b>
3.	Прыжок в длину с места (см.)	<b>195</b>	<b>180</b>	<b>170</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>140</b>
4.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
5.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	<b>47</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>
7.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	<b>+ 16</b>	<b>+ 11</b>	<b>+ 8</b>	<b>+ 7</b>	<b>+ 6</b>	<b>+ 5</b>



## Упражнения по выбору для выполнения норм комплекса ГТО

8.	Метание спортивного снаряда весом <b>500 г</b> (м)	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
9.	Бег на лыжах на <b>3 км</b> (мин., сек) или на <b>5 км</b> (мин., с)	<b>18.00</b> <b>31.00</b>	<b>19.3</b> <b>35.00</b>	<b>20.2</b> <b>37.00</b>	<b>21.00</b> <b>38.00</b>	<b>22.00</b> <b>39.00</b>	<b>13.00</b> <b>40.00</b>
10.	Плавание на <b>50 м</b> (мин., сек.)	<b>1.10</b>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция <b>10 м</b> – (очки)	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>6</b>
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция <b>10м</b> – (очки)	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>9</b>
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во упражнений, которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса <b>ГТО</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

## Спортивно техническая подготовка \*

### Волейбол

1	Выполнение верхней передачи в парах через сетку	10 повторений – зачтено
	Выполнение нижней передачи в парах через сетку	6 повторений – зачтено
	Подача любым способом	3 из 5 – зачтено
	Оценка действий во время игры	Не более 50% ошибочных действий

### Баскетбол

2	Штрафной бросок	3 попадания из 10 повторений – зачтено
	Выполнение упражнения «двойной шаг»	2 выполнения из 3 повторений
	Оценка действий во время игры	Не более 50% ошибочных действий

### флорбол, фрисби, минифутбол, бадминтон, настольный теннис

3	Знание основных приемов и правил	Участие в игре - зачтено
---	----------------------------------	--------------------------

### Аэробика классическая, степ, фитбол

4	Выполнение разученного комплекса (аэробной связки)	Без ошибок	1-2 ошибки	Более 2х	В группе	Знание шагов
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

### Шейпинг, Пилатес, Стретчинг

5	Знание основных приемов и правил	Участие в практических занятиях - зачтено
---	----------------------------------	---

### Атлетическая гимнастика

6	Знание техники выполнения упражнений на тренажерах	Составление комплекса для развития основных групп мышц - зачтено
---	--	--

\* Для студентов подготовительной группы 5 баллов соответствует 4 баллам (и т.д.) основной группы.

\* Для студентов, посещающих элективные занятия Спортивного центра «Виктория», эти занятия засчитываются как учебные, а сдача нормативов может, осуществляется на учебных занятиях (ведущему преподавателю) или на учебно-тренировочных занятиях (ведущему тренеру-преподавателю).



# Контрольные вопросы

1. Раскройте понятие термина «Физическая культура»
2. Какие материальные и духовные ценности ФК Вы знаете?
3. Раскройте понятие физическое развитие человека, можно ли его изменить?
4. Раскройте понятие спорт. Чем отличается профессиональный спорт и любительский?
5. Раскройте понятие оздоровительно-рекреационная ФК.
6. Какие средства ФК Вы знаете?
7. Назовите задачи физического воспитания студентов.
8. Какими компетенциями должен обладать выпускник ВУЗа в области ФК: что понимать? Что знать? Что уметь? Чем владеть?
9. Каким образом студенты распределяются по учебным отделениям?
10. Раскройте теоретический модуль программы по ФК в СЗИУ.
11. Раскройте методико-практический модуль программы по ФК в СЗИУ.
12. Раскройте практический модуль программы по ФК в СЗИУ.
13. Раскройте особенности занятий по ФК в СМО.
14. Раскройте контрольный модуль программы по ФК в СЗИУ.
15. Какое предназначение в СЗИУ спортивного центра «Виктория»?



# Литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура: Учебное пособие для студентов вузов / И.С. Барчуков. - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2003. - 255 с.
2. Волков В. Ю. Физическая культура, Электронный ресурс: CD-ROM: Компьютерный учебник для студентов вузов, рек. Мин. обр. РФ / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова; Межвузовский центр по физической культуре СПбГПУ. - СПб.
3. Грачев О. К. Физическая культура: учебное пособие / О.К. Грачев. - М.: ИКЦ "МарТ"; Ростов-на-Дону: ИЦ "Мар Т", 2005. - 461 с.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учеб, пособие для вузов, рек. Министерством образования РФ. / Ю. И. Евсеев.
5. Ильинич В И. Физическая культура студента и жизнь учебник для вузов, рек. Министерством образования РФ. 2007. - 366с.
6. Матвеев Л П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: учебник для вузов / Л.П. Матвеев. - Изд. 4-е, стер. - СПб, 2004. – 158с.
7. Найминова Э. Физкультура: Методика преподавания. Спортивные игры / Э. Найминова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов / Ю. Ф. Г338 ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., - М.: Сов. спорт, 2004. - 463 с.
9. Физическая культура студента: учебник для вузов, рек. Министерством образования РФ / М. Я. Виленский и др.; под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2007. – 446 с.
10. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов ФК / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., - М.: Academia, 2003. – 478с.

**Ваши вопросы**

**спасибо!**