

Религиозная организация –  
духовная образовательная организация высшего образования  
«Курская духовная семинария  
Курской Епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
КурДС  
Кацап  
иерей Роман Кацап  
«14» марта 2022\_ г.

**Рабочая программа дисциплины  
Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(адаптивные)**

Направление подготовки бакалавриата  
**Подготовка служителей и религиозного персонала  
православного вероисповедания**

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная

Курск, 2022 г.

Программа одобрена на заседании кафедры церковно-практических дисциплин

от " 1 " МАРТА 20 22 г., протокол № 1.

Разработчик:  
преподаватель Борсук Т.В. Борсук Т.В.

Заведующий кафедрой:  
св. Виталий Мирошников свящ. Виталий Мирошников

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины.....	4
2. Планируемые результаты обучения.....	4
3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.....	5
4. Содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
4.2. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.3. Развернутый тематический план курса.....	6
5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.....	6
5.1. Примерная тематика рефератов.....	8
5.2. Контрольные работы по решению ситуационных задач по физической культуре и спорту.....	8
5.3. Примерные вопросы к зачету.....	10
5.4. Показатели, критерии и шкала оценивания.....	10
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы студента.....	11
6.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	11
6.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	12
6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"....	13
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	13
8. Информационные технологии.....	13

## 1. Цели освоения дисциплины

Адаптивные курсы по физической культуре предназначены для студентов с ограниченными физическими возможностями.

**Цель дисциплины** — формирование у студентов Семинарии, физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

### Задачи дисциплины

- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни;
- снижение заболеваемости;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

## 2. Планируемые результаты обучения

<b>ЗНАНИЕ И ПОНИМАНИЕ</b>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;</li> <li>- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</li> <li>- способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul>

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с установленными индикаторами компетенций</b>
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.

### 3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Элективные курсы по физической культуре и спорту предусмотрены в части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, на 1-м — 4-м курсах.

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет — 328 акад. часов.

Вид работы	Трудоемкость (в акад. часах)
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>328</b>
<b>Контактные часы (аудиторная работа)</b>	<b>314</b>
Лекции	208
Занятия в практической форме	106
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0</b>
<b>Промежуточный контроль</b>	<b>недиф. зачет — 14</b>

#### 4.2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Семестр	Объем работы (в акад. ч.)				Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	занятия	раб.в.	часов по всему теме	
Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.	1	2	2	0	4	
Тема 2. Лёгкая атлетика. Классификация и общая характеристика лёгкоатлетических упражнений.	1	8	5	0	13	
<b>Всего за 1 семестр</b>	1	10	7		17	
Тема 3. Общая физическая и специальная физическая подготовка.	2	3	2	0	5	
Тема 4. Гимнастика.	2	7	3	0	10	
<b>Зачет.</b>	2				2	
<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>10</b>	<b>5</b>		<b>17</b>	
Тема 5. Гимнастика. Основы производственной гимнастики.	3	16	10	0	26	
Тема 6. Спортивные игры. Волейбол.	3	18	7	0	25	
<b>Всего за 3 семестр</b>	3	34	17		51	
Тема 7. Волейбол. Основы судейства.	4	10	5	0	15	
Тема 8. Лыжный спорт.	4	20	10	0	30	
<b>Зачет.</b>	4				4	
<b>Всего за 4 семестр</b>	4	30	15		49	
Тема 9. Методические основы самостоятельных занятий физическими	5	26	10	0	36	

упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.						
Тема 10. Спортивные игры. Баскетбол.	5	8	7	0	15	
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>5</b>	<b>34</b>	<b>17</b>		<b>51</b>	
Тема 11. Спортивные игры. Бадминтон. Тактика игры.	6	16	4	0	20	
Тема 12. Спортивные игры. Футбол. Тактика игры.	6	10	9	0	19	
<b>Зачет.</b>	<b>6</b>				<b>4</b>	
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>13</b>		<b>43</b>	
Тема 13. Гимнастика. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений	7	8	7	0	15	
Тема 14. Гимнастика. Комплексы общеразвивающих упражнений.	7	26	10	0	36	
<b>Всего за 7 семестр</b>	<b>7</b>	<b>34</b>	<b>17</b>		<b>51</b>	
Тема 15. Гимнастика. Комплексы упражнений для профилактики различных заболеваний.	8	30	15	0	30	
<b>Зачет.</b>	<b>8</b>				<b>4</b>	
<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>30</b>	<b>15</b>		<b>49</b>	
<b>Всего по дисциплине:</b>		<b>0</b>	<b>314</b>	<b>0</b>	<b>328</b>	

#### **4.3. Развернутый тематический план курса**

##### **Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.**

Основные понятия физической культуры. Общие требования безопасности. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях.

##### **Тема 2. Лёгкая атлетика. Классификация и общая характеристика лёгкоатлетических упражнений.**

**Техника выполнения прыжков в длину с места.**

Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

Бег: Гладкий бег. Бег с препятствиями. Эстафетный бег. Бег в естественных условиях – на местности.

Прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок.

Метание гранаты, диска, толкание ядра.

##### **Тема 3. Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости.

##### **Тема 4. Гимнастика.**

Классификация видов гимнастики.

Строевые приемы и передвижения. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), составление комплексов упражнений УГГ.

##### **Тема 5. Гимнастика. Основы производственной гимнастики.**

Основы производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурные паузы. Физкультминутки.

Составление комплексов производственной гимнастики.

**Тема 6. Спортивные игры. Волейбол. Правила игры.**

Волейбол. Правила игры. История.

**Тема 7. Волейбол. Основы судейства.**

Основы судейства.

**Тема 8. Лыжный спорт.**

Оздоровительно-прикладное значение лыжного спорта.

**Тема 9. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.

Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Функциональные пробы и тесты.

**Тема 10. Спортивные игры. Баскетбол.**

Правила игры. История. Основы судейства.

**Тема 11. Спортивные игры. Бадминтон. Тактика игры.**

Общая физическая подготовка. Техника и тактика игры в бадминтон.

**Тема 61. Спортивные игры. Футбол. Тактика игры.**

Техника нападения и защиты. Функции игроков.

Тактика игры. Варианты тактических систем в нападении и защите. История футбола.

**Тема 64. Гимнастика. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.**

Влияние дыхательной гимнастики на организм человека.

Характеристики дыхательных упражнений. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Компоненты комплексов дыхательной гимнастики. Целевая направленность комплексов дыхательной гимнастики. Основные группы дыхательных упражнений.

**Тема 14. Гимнастика. Комплексы общеразвивающих упражнений.**

Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Учёт индивидуальных особенностей, выбор направления и формы общеразвивающих упражнений.

Учёт интересов и выбор для занятий систем физических упражнений.

Рациональное сочетание учебной деятельности студентов и занятий физическими упражнениями и спортом.

Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений.

Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Градация интенсивности. Признаки чрезмерной физической нагрузки.

Контроль над эффективностью общеразвивающих упражнений.

**Тема 15. Гимнастика. Комплексы упражнений для профилактики различных заболеваний.**

Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для профилактики различных заболеваний.

Социально и профессионально необходимые двигательные умения и навыки для профилактики различных заболеваний.

Составление комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний (различных видов и направленности воздействия).

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **5.1. Примерная тематика рефератов**

1. Средства физической культуры и спорта.
2. История развития баскетбола.
3. Роль физической культуры.
4. Физическое воспитание в семье.
5. Развитие быстроты.
6. Современные виды двигательной активности.
7. Двигательная активность и здоровье человека.
8. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
9. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
10. Спортивные игры. История возникновения и развития.
11. Характеристика основных средств и методов развития силовых способностей.
12. Общая выносливость и методика ее развития.
13. Русские национальные виды спорта и игры.
14. Национальные виды спорта и игры народов мира.
15. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

### **5.2. Контрольные работы по решению ситуационных задач по физической культуре и спорту**

5.2.1. Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ: Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

- подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;
- перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;
- использовать на занятиях и тренировках специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

5.2.2. Вы направляетесь в общественное место (на стадион). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте (на стадионе) и в толпе.

Ответ: Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил:

- следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, свертка, пакета);
- нельзя идти против толпы, нужно избегать ее центра и краев, опасных близким соседством со стенами, оградами, столбами, деревьями;



-грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди руки, скрепленные в замок, или, согнув руки в локтях и прижав их к корпусу;

-упав в толпе, следует защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, опереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться, используя движение толпы.

5.2.3. Ситуационная задача в волейболе. Подающий игрок подбрасывает мяч и не производит по нему удар, мяч падает на площадку около игрока. Считается ли это нарушением?

Ответ: Если игрок подбросил мяч и не нанес удара по нему – это не считается нарушением. Он может выполнить подброс мяча повторно. По правилам выполнения на подачу мяча в волейболе дается 8 секунд.

5.2.4. Ситуационная задача в волейболе. При подаче игрока мяч задевает сетку, но при этом перелетает на половину соперника. Считается ли это нарушением?

Ответ: Игра продолжается, по правилам волейбола нарушением это не считается.

5.2.5. Ситуационная задача в баскетболе. Два игрока соперничающих баскетбольных команд совершают персональные фолы друг против друга в одно и то же время. В баскетболе возможны ситуации, когда оба игрока нарушают друг против друга правила (держат друг друга руками, хватают за майку и т.д.). Как называется этот фол? Какое наказание ждёт провинившихся игроков?

Ответ: Это обоюдный фол. В случае обоюдного фола штрафные броски не пробиваются. Персональным фолом должен быть наказан каждый провинившийся игрок. Мяч остаётся у команды, которая владела им в момент нарушения. Судья может объявить о розыгрыше спорного мяча.

5.2.6. Ситуационная задача в баскетболе. Игрок находится в процессе броска. На игроке произошёл фол, при этом он забил 2 очка. Действие судьи.

Ответ: Если фол совершен против игрока, который находится в процессе броска, и мяч заброшен, засчитываются 2 очка, и даётся право на один (1) штрафной бросок.

5.2.7. Ситуационная задача в футболе. Игрок бьёт мяч по воротам, мяч попадает в судью и залетает в ворота. Действие судьи, будет засчитан гол или нет.

Ответ: Гол отменяется и назначается спорный мяч в том месте, где мяч попал в судью.

5.2.8. Ситуационная задача в футболе. Игрок бьёт 11-ти метровый удар. Вратарь до удара покидает линию ворот и отбивает мяч. Действия судьи.

Ответ: Вратарь нарушил правила, он не должен до удара покидать линию ворот. 11-ти метровый перебивается.

5.2.9. Ситуационная задача в лёгкой атлетике. На дистанции сто метров спортсмен до сигнала стартового пистолета совершил движение вперёд или сделал один шаг (фальстарт). Действие судьи.

Ответ: Это нарушение правил. Спортсмен, нарушивший правило, получает предупреждение и дисквалификацию. Судья возвращает спортсменов в исходное положения. Идёт подача второго выстрела.

5.2.10. Спортсмен выполнил хороший прыжок в длину с места. После приземления коснулся пола рукой, ближе точки приземления (упал назад). Действие судьи.

Ответ: Судья измеряет результат от линии отгалкивания до ближайшей точки касания, в данном случае, до касания рукой.

### **5.3. Примерные вопросы к зачету**

1. Цель занятий физической культурой и спортом.

2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Основные понятия физической культуры и их определения.
4. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
6. Личная гигиена студента и ее составляющие.
7. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
8. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
9. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
10. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
11. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
12. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
13. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
14. Основные формы занятий физическими упражнениями.
15. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
16. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
17. Основные признаки утомления.
18. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
20. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
21. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.

#### **5.4. Показатели, критерии и шкала оценивания**

Оценка знаний, умений и навыков, закреплённых за дисциплиной «Физическая культура и спорт», осуществляется в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль осуществляется в ходе практических занятий по физической культуре и спорту и представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

*Основные формы текущего контроля:* написание реферата, решение ситуационных задач, сдача нормативов.

Формы письменного контроля по учебной дисциплине:

*Контрольные работы по решению ситуационных задач* дается для проверки знаний и умений обучающихся. Может занимать часть учебного занятия с разбором правильных решений на следующем занятии.

*Рефераты* - форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении учебной дисциплины. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких источников по определённой теме, систематизацию материала и краткое его изложение.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачёта: 2, 4, 6, 8 семестр.

Промежуточная аттестация студента специальной медицинской группы здоровья предполагает ответ студента на: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов, предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы здоровья.

Промежуточная аттестация студента, относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья, происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов (устного сообщения) в течение семестра и ответа на ситуационную задачу.

Зачет по физической культуре и спорту проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы студента**

### **6.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Важную роль при освоении дисциплины играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приемами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавров.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине предполагает:

- самостоятельное изучение теоретического раздела, отдельные темы по заданию преподавателя;
- индивидуальные занятия адаптивной физической культурой для студентов инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья

Основными средствами обеспечения самостоятельной работы студентов являются: периодическая литература по физической культуре, интернет ресурсы, учебнометодические пособия и рекомендации преподавателя.

### **Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы.**

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя физическая зарядка: цель, задачи, продолжительность и возможные варианты.
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество.
6. Выносливость как физическое качество.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
12. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.

Для освоения дисциплины необходимо:

- своевременное прохождение медицинского осмотра;
- посещение практических занятий;
- своевременная подготовка к занятиям и активное участие в них;
- систематическая самостоятельная работа.

От студентов требуется регулярное посещение практических занятий, на которых они получают необходимый минимум знаний, умений и навыков.

В случае временного освобождения от практических занятий, значительной частью учебной работы студента по изучению дисциплины становится его самостоятельная работа. С целью правильной организации самостоятельной работы и повышения её эффективности используются следующие формы:

- рассмотрение самостоятельно изученных вопросов,
- заслушивание и оценка самостоятельно подготовленных студентами рефератов,
- включение вопросов по самостоятельно изученному содержанию дисциплины в перечень вопросов к зачету.

*Оценка «зачтено» ставится студентам, выполнившим следующие требования:*

- своевременное прохождение медицинского осмотра,
- не менее 70% посещенных занятий,
- выполнение заданий преподавателя на занятиях и положительные оценки во время текущего контроля,
- выполнение установленных на данный семестр зачётных нормативов общей физической и спортивно-технической подготовки не ниже оценки «удовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется в том числе и студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в своем физическом развитии, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания преподавателя во время текущего контроля, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.

## **6.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература:**

1. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. – М.: ЮНИТИ, 2015 – 432 с. — ЭБС «Ун-тская б-ка», режим доступа: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573)

### **Дополнительная литература:**

2. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Белых Е.В. Спортивная медицина. – Тула, 2001.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. пособие. – М., 1990.
4. Грачев, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. / Под ред. доцента Е. В. Харламова. - М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005 -464 с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для вузов/ Ю.И. Евсеев.- Ростов н/Дону: «Феникс», рек. МО 2010. – 445 с. 2011.- 445 с. 2012. – 445 с.
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю. И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012 - 445 с.
7. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008.- 366 с.
8. Курамшин, Ю.Ф Теория и методика физической культуры: учебник для вузов [4-е изд., стер.].- М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.: ил. Доп.Гос.ком.спорт РФ
9. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. вузов. Доп. УМО [Текст] // под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 398 с.
10. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009 – 335 с.

11. Холодов Ж.К. Терия и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010 – 479 с.
12. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.
13. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. – Москва: Российский университет дружбы народов. 2012 – 288 с. – Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
14. Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. – М.: Юрайт, 2013 – 424 с.
15. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. – М.: МГУУ ПМ, 2014 – 140с.
16. Физическая культура: Курс лекций / [авт.-сост. А.В. Володин]. - Курск: Курская ГСХА, 2014. - 58 с.

### **6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

1. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2015 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7 <http://znanium.com/bookread2.php?book=908476>
2. znanium.com; <http://znanium.com/bookread2.php?book=914085>
3. Применение подвижных игр в занятиях со студентами специальных медицинских групп. Методические указания. <http://library.miit.ru/methodics/1435.pdf>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1.	Аудитория, оснащенная презентационной техникой: проектором, экраном, компьютером/ноутбуком
2.	Доступ к библиотечным ресурсам
3.	Доступ к сети Интернет

## **8. Информационные технологии**

1.	Наличие доступа к сети Интернет
2.	Доступ к ресурсам ЭБС