

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
"16" *апреля* 2022 г.

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

направление подготовки
48.03.01 ТЕОЛОГИЯ
профиль подготовки
«Православная теология»
область знания
«Практическое богословие»
уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ
квалификация: 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

ЗНАНИЕ И ПОНИМАНИЕ
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - придерживаться здорового образа жизни; - 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. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с установленными индикаторами компетенций
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)
Общая трудоёмкость	328
Контактные часы (аудиторная работа)	314
Лекции	208
Занятия в практической форме	106
Самостоятельная работа обучающихся	0
Промежуточный контроль	недиф. зачет — 14

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	
Всего за 1 семестр	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	
Зачет.	2				2	
Всего за 2 семестр		10	5		17	
Тема 5. Гимнастика. Основы производственной гимнастики.	3	16	10	0	26	
Тема 6. Спортивные игры. Волейбол.	3	18	7	0	25	
Всего за 3 семестр	3	34	17		51	
Тема 7. Волейбол. Основы судейства.	4	10	5	0	15	
Тема 8. Лыжный спорт.	4	20	10	0	30	
Зачет.	4				4	
Всего за 4 семестр	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	
Всего за 5 семестр	5	34	17		51	
Тема 11. Спортивные игры. Бадминтон. Тактика игры.	6	16	4	0	20	
Тема 12. Спортивные игры. Футбол. Тактика игры.	6	10	9	0	19	
Зачет.	6				4	
Всего за 6 семестр	6	26	13		43	
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	
Всего за 7 семестр	7	34	17		51	
Тема 15. Гимнастика. Комплексы упражнений для профилактики различных заболеваний.	8	30	15	0	30	
Зачет.	8				4	
Всего за 8 семестр		30	15		49	
Всего по дисциплине:		0	314	0	328	

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

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