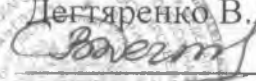


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АМУРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВПО «АмГПУ»)

ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по УР
Дегтяренко В.А.

«28» 05 2015г.



**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ПРОВОДИМЫХ
УНИВЕРСИТЕТОМ САМОСТОЯТЕЛЬНО**

по предмету: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Комсомольск-на-Амуре, 2015г.

Пояснительная записка

Физическая культура - неотъемлемая составная часть общей культуры человека. Физическая культура в высшем учебном заведении - часть национальной программы по формированию общей и профессиональной культуры личности современного выпускника высшего учебного заведения. Физическая культура является обязательным разделом гуманитарной части образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство

Представленные контрольные нормативы позволяют оценить уровень физического развития основных (базовых) физических качеств, необходимых для всестороннего развития организма человека. Контрольные упражнения (тесты) взяты из примерной программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ 1-11 классов В.И. Ляха (2004), в частности для учащихся старшего школьного возраста. Включенные в программу вступительных испытаний упражнения, представлены в разделах «Легкоатлетические упражнения», «Гимнастика с элементами акробатики» и являются средствами общей физической подготовки. Выполнение контрольных упражнений доступно, не требует сформированности специальных двигательных умений и навыков и является обязательным минимальным уровнем усвоения школьной программы по физической культуре.

Необходимость включения в перечень вступительных испытаний тестов по физической культуре обусловлено спецификой профессиональной подготовки студентов направления подготовки 050100.62 «Педагогическое образование» Профиль подготовки «Физическая культура». Для студентов бакалавров физической культуры необходимо формировать ряд компетенций, в том числе профессиональных, которые формируются в ходе практической физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура обеспечивает профильную физическую подготовленность, формирование осознанной потребности ведения здорового образа жизни, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния обучающихся в процессе профессиональной подготовки.

Цели и задачи вступительного испытания

Цель:

- определить уровень базовой подготовки абитуриентов по предмету «Физическая культура», необходимый для освоения программы бакалавриата по выбранному профилю подготовки.

Пояснительная записка

Физическая культура - неотъемлемая составная часть общей культуры человека. Физическая культура в высшем учебном заведении - часть национальной программы по формированию общей и профессиональной культуры личности современного выпускника высшего учебного заведения. Физическая культура является обязательным разделом гуманитарной части образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство

Представленные контрольные нормативы позволяют оценить уровень физического развития основных (базовых) физических качеств, необходимых для всестороннего развития организма человека. Контрольные упражнения (тесты) взяты из примерной программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ 1-11 классов В.И. Ляха (2004), в частности для учащихся старшего школьного возраста. Включенные в программу вступительных испытаний упражнения, представлены в разделах «Легкоатлетические упражнения», «Гимнастика с элементами акробатики» и являются средствами общей физической подготовки. Выполнение контрольных упражнений доступно, не требует сформированности специальных двигательных умений и навыков и является обязательным минимальным уровнем усвоения школьной программы по физической культуре.

Необходимость включения в перечень вступительных испытаний тестов по физической культуре обусловлено спецификой профессиональной подготовки студентов направления подготовки 050100.62 «Педагогическое образование» Профиль подготовки «Физическая культура». Для студентов бакалавров физической культуры необходимо формировать ряд компетенций, в том числе профессиональных, которые формируются в ходе практической физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура обеспечивает профильную физическую подготовленность, формирование осознанной потребности ведения здорового образа жизни, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния обучающихся в процессе профессиональной подготовки.

Цели и задачи вступительного испытания

Цель:

- определить уровень базовой подготовки абитуриентов по предмету «Физическая культура», необходимый для освоения программы бакалавриата по выбранному профилю подготовки.

Задачи:

- определить уровень физической подготовленности абитуриентов как предпосылки для освоения дисциплин профессионального цикла программы бакалавриата по выбранному профилю подготовки;

- активизация стремления абитуриентов к самостоятельной деятельности, гуманистической ориентации.

Форма проведения:

Комплексное тестирование физической подготовленности.

Контрольные нормативы по физической культуре составлены в соответствии со школьной программой среднего (полного) общего образования на основании приказа Министерства образования РФ от 1999г. № 56 (таблица 2).

Требования к подготовке абитуриента

На вступительных экзаменах поступающий в высшее учебное заведение должен:

Знать:

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

– основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;

– гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;

– основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

– осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий.

– выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;

– выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга.

Владеть:

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1. Продолжительность проведения вступительного испытания

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 февраля 2014 г. N 143 «Об утверждении единого расписания и продолжительности проведения единого государственного экзамена по каждому учебному предмету, перечня средств обучения и воспитания, используемых при его проведении в 2014 году» продолжительность вступительного испытания составляет 30 мин. на 1 человека.

Вступительные практические испытания осуществляются в соответствии с действующими правилами соревнований по видам спорта.

На практические испытания абитуриенты должны иметь соответствующую спортивную форму (майка или футболка, спортивные трусы или шорты, кроссовки, туфли с шипами).

Для выполнения самостоятельной разминки отводится 20-25 мин.

2. Содержание программы вступительных испытаний по физической культуре

Таблица 1

№ п/п	Раздел, тема и краткое содержание
1.	Раздел « Легкая атлетика»
	Тема: <i>Совершенствование техники спринтерского бега</i> - Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег Тема: <i>Совершенствование техники длительного бега</i> - Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.(юноши). - Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.(девушки).

<p>Тема: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <ul style="list-style-type: none"> -Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега <p>Тема: Развитие выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> - Длительный бег до 20- 25 мин., кросс, бег с препятствиями, группой. <p>Тема: Развитие скоростных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов. <p>Тема: Закрепление знаний о физической культуре.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Биомеханические основы техники бега, прыжков. -Основные механизмы энергообеспечения физических упражнений. - Прикладное значение легкоатлетических упражнений. -Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. -Правила соревнований. <p>Тема: Самостоятельные занятия легкой атлетикой.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тренировка в беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.
Раздел. «Гимнастика»
<p>Тема: Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. <p>Тема: Закрепление знаний о физической культуре.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Основа биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. -Техника безопасности при занятиях гимнастикой. -Оказание первой помощи при травмах. <p>Тема: Самостоятельные занятия гимнастикой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. -Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

3. Критерии оценивания экзаменационных испытаний по физической культуре

Таблица 2

№	Норматив	Юноши			Девушки		
1	Прыжок в длину с места (см.)	250-231	230-216	215-200	205 -186	185-171	≤ 170
2	Подтягивание из виса (кол.раз)	17--14	11-13	10-7			
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)				21- 18	17- 13	≤ 12
4	Бег 100м (сек.)	11,8-12,4	12,5-12,9	13,0-13,7	14,0-14,7	14,8-15,7	≥15,8
5	Бег 1000м (сек.)				3,25-3,50	3,51-4,14	≥4,15
6	Бег 2000м (мин.)	6,14- 6,30	6,31-7,00	7,20-7,01			

Прыжок в длину с места (см.)

Прыжок в длину с места (см)			
Юноши		Девушки	
Результат	Балл	Результат	Балл
250 - 200	20- 9	205 - 170	20 - 9
199 - 182	8,5 - 0	169 - 152	8,5 - 0
250	20	205	20
249	19,78	204	19,69
248	19,56	203	19,38
247	19,34	202	19,07
246	19,12	201	18,76
245	18,9	200	18,45
244	18,68	199	18,14
243	18,46	198	17,83
242	18,24	197	17,52
241	18,02	196	17,21
240	17,8	195	16,9
239	17,58	194	16,59
238	17,36	193	16,28
237	17,14	192	15,97
236	16,92	191	15,66
235	16,7	190	15,35
234	16,48	189	15,04
233	16,26	188	14,73
232	16,04	187	14,42
231	15,82	186	14,11

230	15,6	185	13,8
229	15,38	184	13,49
228	15,16	183	13,18
227	14,94	182	12,87
226	14,72	181	12,56
225	14,5	180	12,25
224	14,28	179	11,94
223	14,06	178	11,63
222	13,84	177	11,32
221	13,62	176	11,01
220	13,4	175	10,7
219	13,18	174	10,39
218	12,96	173	10,08
217	12,74	172	9,77
216	12,52	171	9,46
215	12,3	170	9
214	12,08	169	8,5
213	11,86	168	8
212	11,64	167	7,5
211	11,42	166	7
210	11,2	165	6,5
209	10,98	164	6
208	10,76	163	5,5
207	10,54	162	5
206	10,32	161	4,5
205	10,1	160	4
204	9,88	159	3,5

203	9,66	158	3
202	9,44	157	2,5
201	9,22	156	2
200	9	155	1,5
199	8,5	154	1
198	8	153	0,5
197	7,5	152	0
196	7		
195	6,5		
194	6		
193	5,5		
192	5		
191	4,5		
190	4		
189	3,5		
188	3		
187	2,5		
186	2		
185	1,5		
184	1		
183	0,5		
182	0		

Подтягивание из виса (кол.раз)/ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)

Подтягивание из виса (кол.раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	
Юноши		Девушки	
Результат	Балл	Результат	Балл
17 – 7	20 – 9	21 – 12	20 – 9
6 – 0	8 – 0	11 – 0	8 – 0
17	20	21	20
16	19	20	19
15	18	19	18
14	17	18	16
13	16	17	15
12	15	16	14
11	14	15	13
10	13	14	12
9	11	13	10
8	10	12	9
7	9	11	8
6	8	10	7
5	7	9	7
4	6	8	6
3	5	7	5
2	4	6	4
1	3	5	3

0	0	4	3
		3	2
		2	1
		1	0,5
		0	0

Таблица 5

Бег 100м (сек.)

Бег 100 м (сек.)			
Юноши		Девушки	
Результат	Балл	Результат	Балл
11,8 – 13,7	30 – 9	13 – 15,8	30 – 9
13,8 – 15,2	8 – 0	15,9 – 17	8 – 0
11,8	30	13	30
11,9	28,9	13,1	29,25
12	27,8	13,2	28,5
12,1	26,7	13,3	27,75
12,2	25,6	13,4	27
12,3	24,5	13,5	26,25
12,4	23,4	13,6	25,5
12,5	22,3	13,7	24,75
12,6	21,2	13,8	24
12,7	20,1	13,9	23,25
12,8	19	14	22,5
12,9	17,9	14,1	21,75
13	16,8	14,2	21

13,1	15,7	14,3	20,25
13,2	14,6	14,4	19,5
13,3	13,5	14,5	18,75
13,4	12,4	14,6	18
13,5	11,3	14,7	17,25
13,6	10,2	14,8	16,5
13,7	9	14,9	15,75
13,8	8,4	15	15
13,9	7,8	15,1	14,25
14	7,2	15,2	13,5
14,1	6,6	15,3	12,75
14,2	6	15,4	12
14,3	5,4	15,5	11,25
14,4	4,8	15,6	10,5
14,5	4,2	15,7	9,75
14,6	3,6	15,8	9
14,7	3	15,9	8,25
14,8	2,4	16	7,5
14,9	1,8	16,1	6,75
15	1,2	16,2	6
15,1	0,6	16,3	5,25
15,2	0	16,4	4,5
		16,5	3,75
		16,6	3
		16,7	2,25
		16,8	1,5
		16,9	0,75

		17	0
--	--	----	---

Таблица 6

Бег 2000 м/Бег 1000 м

Бег 2000 м (мин)		Бег 1000 м (мин)	
Юноши		Девушки	
Результат	Балл	Результат	Балл
11,8 – 13,7	30 – 9	13 – 15,8	30 – 9
13,8 – 15,2	8 – 0	15,9 – 17	8 – 0
6,14	30	3,25	30
6,15	29,8	3,26	29,77
6,16	29,6	3,27	29,54
6,17	29,4	3,28	29,31
6,18	29,2	3,29	29,08
6,19	29	3,3	28,85
6,2	28,8	3,31	28,62
6,21	28,6	3,32	28,39
6,22	28,4	3,33	28,16
6,23	28,2	3,34	27,93
6,24	28	3,35	27,7
6,25	27,8	3,36	27,47
6,26	27,6	3,37	27,24
6,27	27,4	3,38	27,01
6,28	27,2	3,39	26,78
6,29	27	3,4	26,55
6,3	26,8	3,41	26,32
6,31	26,6	3,42	26,09
6,32	26,4	3,43	25,86
6,33	26,2	3,44	25,63
6,34	26	3,45	25,4
6,35	25,8	3,46	25,17
6,36	25,6	3,47	24,94
6,37	25,4	3,48	24,71
6,38	25,2	3,49	24,48
6,39	25	3,5	24,25
6,4	24,8	3,51	24,02
6,41	24,6	3,52	23,79
6,42	24,4	3,53	23,56
6,43	24,2	3,54	23,33

6,44	24	3,55	23,1
6,45	23,8	3,56	22,87
6,46	23,6	3,57	22,64
6,47	23,4	3,58	22,41
6,48	23,2	3,59	22,18
6,49	23	3,6	21,95
6,5	22,8	3,61	21,72
6,51	22,6	3,62	21,49
6,52	22,4	3,63	21,26
6,53	22,2	3,64	21,03
6,54	22	3,65	20,8
6,55	21,8	3,66	20,57
6,56	21,6	3,67	20,34
6,57	21,4	3,68	20,11
6,58	21,2	3,69	19,88
6,59	21	3,7	19,65
6,6	20,8	3,71	19,42
6,61	20,6	3,72	19,19
6,62	20,4	3,73	18,96
6,63	20,2	3,74	18,73
6,64	20	3,75	18,5
6,65	19,8	3,76	18,27
6,66	19,6	3,77	18,04
6,67	19,4	3,78	17,81
6,68	19,2	3,79	17,58
6,69	19	3,8	17,35
6,7	18,8	3,81	17,12
6,71	18,6	3,82	16,89
6,72	18,4	3,83	16,66
6,73	18,2	3,84	16,43
6,74	18	3,85	16,2
6,75	17,8	3,86	15,97
6,76	17,6	3,87	15,74
6,77	17,4	3,88	15,51
6,78	17,2	3,89	15,28
6,79	17	3,9	15,05
6,8	16,8	3,91	14,82
6,81	16,6	3,92	14,59
6,82	16,4	3,93	14,36
6,83	16,2	3,94	14,13
6,84	16	3,95	13,9
6,85	15,8	3,96	13,67
6,86	15,6	3,97	13,44
6,87	15,4	3,98	13,21

6,88	15,2	3,99	12,98
6,89	15	4	12,75
6,9	14,8	4,01	12,52
6,91	14,6	4,02	12,29
6,92	14,4	4,03	12,06
6,93	14,2	4,04	11,83
6,94	14	4,05	11,6
6,95	13,8	4,06	11,37
6,96	13,6	4,07	11,14
6,97	13,4	4,08	10,91
6,98	13,2	4,09	10,68
6,99	13	4,1	10,45
7	12,8	4,11	10,22
7,01	12,6	4,12	9,99
7,02	12,4	4,13	9,76
7,03	12,2	4,14	9,53
7,04	12	4,15	9
7,05	11,8	4,16	8,9
7,06	11,6	4,17	8,8
7,07	11,4	4,18	8,7
7,08	11,2	4,19	8,6
7,09	11	4,2	8,5
7,1	10,8	4,21	8,4
7,11	10,6	4,22	8,3
7,12	10,4	4,23	8,2
7,13	10,2	4,24	8,1
7,14	10	4,25	8
7,15	9,8	4,26	7,9
7,16	9,6	4,27	7,8
7,17	9,4	4,28	7,7
7,18	9,2	4,29	7,6
7,19	9,1	4,3	7,5
7,2	9	4,31	7,4
7,21	8,89	4,32	7,3
7,22	8,78	4,33	7,2
7,23	8,67	4,34	7,1
7,24	8,56	4,35	7
7,25	8,45	4,36	6,9
7,26	8,34	4,37	6,8
7,27	8,23	4,38	6,7
7,28	8,12	4,39	6,6
7,29	8,01	4,4	6,5
7,3	7,9	4,41	6,4
7,31	7,79	4,42	6,3

7,32	7,68	4,43	6,2
7,33	7,57	4,44	6,1
7,34	7,46	4,45	6
7,35	7,35	4,46	5,9
7,36	7,24	4,47	5,8
7,37	7,13	4,48	5,7
7,38	7,02	4,49	5,6
7,39	6,91	4,5	5,5
7,4	6,8	4,51	5,4
7,41	6,69	4,52	5,3
7,42	6,58	4,53	5,2
7,43	6,47	4,54	5,1
7,44	6,36	4,55	5
7,45	6,25	4,56	4,9
7,46	6,14	4,57	4,8
7,47	6,03	4,58	4,7
7,48	5,92	4,59	4,6
7,49	5,81	4,6	4,5
7,5	5,7	4,61	4,4
7,51	5,59	4,62	4,3
7,52	5,48	4,63	4,2
7,53	5,37	4,64	4,1
7,54	5,26	4,65	4
7,55	5,15	4,66	3,9
7,56	5,04	4,67	3,8
7,57	4,93	4,68	3,7
7,58	4,82	4,69	3,6
7,59	4,71	4,7	3,5
7,6	4,6	4,71	3,4
7,61	4,49	4,72	3,3
7,62	4,38	4,73	3,2
7,63	4,27	4,74	3,1
7,64	4,16	4,75	3
7,65	4,05	4,76	2,9
7,66	3,94	4,77	2,8
7,67	3,83	4,78	2,7
7,68	3,72	4,79	2,6
7,69	3,61	4,8	2,5
7,7	3,5	4,81	2,4
7,71	3,39	4,82	2,3
7,72	3,28	4,83	2,2
7,73	3,17	4,84	2,1
7,74	3,06	4,85	2
7,75	2,95	4,86	1,9

7,76	2,84	4,87	1,8
7,77	2,73	4,88	1,7
7,78	2,62	4,89	1,6
7,79	2,51	4,9	1,5
7,8	2,4	4,91	1,4
7,81	2,29	4,92	1,3
7,82	2,18	4,93	1,2
7,83	2,07	4,94	1,1
7,84	1,96	4,95	1
7,85	1,85	4,96	0,9
7,86	1,74	4,97	0,8
7,87	1,63	4,98	0,7
7,88	1,52	4,99	0,6
7,89	1,41	5	0,5
7,9	1,3	5,01	0,4
7,91	1,19	5,02	0,3
7,92	1,08	5,03	0,2
7,93	0,97	5,04	0,1
7,94	0,86	5,05	0
7,95	0,75		
7,96	0,64		
7,97	0,53		
7,98	0,42		
7,99	0,31		
8	0,2		
8,1	0		

Контрольные упражнения (тесты) представлены определенными критериями оценки согласно нормативным требованиям, в частности техническим параметрам двигательного действия.

1. Прыжок в длину с места оценивается в сантиметрах. Засчитывается наилучшая попытка из трех. Если абитуриент с первой попытки выполнил контрольный норматив, то он вправе не выполнять еще две попытки. Техника выполнения прыжка соответствует общепринятой. Главный акцент при оценке прыжка делается на том, что результат соответствует крайней точке касания от линии прыжка. Данный тест оценивает уровень развития скоростно-силовых способностей.

2. Подтягивание из положения виса. Осуществляется данное упражнение из полного виса. При опускании туловища руки необходимо полностью разгибать в локтевых суставах, при подъеме туловища необходимо касаться подбородком перекладины. Исключается возможность обратного хвата на

перекладине, смена хвата по ходу выполнения упражнения, неравномерность подтягиваний (излишние мышечные движения туловищем). Оценивается максимальное количество раз, без учета времени до искажения техники двигательного действия. Данный тест оценивает уровень развития силовой выносливости мышц рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек). Выполняется данное упражнение согласно общепринятой технике: при сгибании и разгибании рук оптимальная амплитуда; туловище выпрямлено; упор руками о поверхность пола на расстоянии ширины плеч; ноги вместе. Оценивается максимальное количество раз, без учета времени (скорости) до искажения техники двигательного действия. Данный тест оценивает уровень развития силовой выносливости мышц туловища.

4. Тесты в беге на 100 метров, 1000 метров, 2000 метров (сек.). Оценивается скорость пробегания дистанции. Для юношей дистанция составляет 2000 метров, а для девушек – 1000 метров. Бег на 100 метров позволяет оценить уровень развития скоростных способностей. Бег на 1000 метров и 2000 метров позволяет оценить уровень развития общей выносливости.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1. Основная и дополнительная литература

Основная литература:

1. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие/(Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов, И.В.Кулищенко, Е.В.Крякина); под ред. Ю.Д.Железняка. – 4-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.–272 с.

2. Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

3. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов / под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005. – 154 с.

4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.

5. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского – М.:

СпортАкадемПресс, 2009. – 174 с.

6. Гимнастика: Учебник для вузов/ Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.– М.: Издательский центр «Академия», 2009.

Дополнительная литература:

7. Барчуков, И. С. Физическая культура. Учебн. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2011.

8. Ильинич, В.И. Физическая культура студента. Учебник. М., 2003. -2014с

9. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки [Текст]/ Л.П. Матвеев. – М.: 2010—387 с

10. Олимпийская энциклопедия / гл. ред. С.П. Павлов. - М.: Советская энциклопедия, 1980. – 415 с.

4.2. Интернет ресурсы

- www.fzr.ru
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000n2/index.htm>
- <http://fizkulturavshkole.ru/literatura.html>
- <http://www.valeo.edu.ru/data/educat/index.php?lib=1&cid=12&order=1>
- <http://www.gushidding.ru/index.php?page=content&subpage=p&r=10&p=20>
- <http://www.schoolpress.ru/jornal/Issues/fizra/index.php>
- <http://spo.1september.ru/2001/17/1.htm>
- <http://www.trainer.h1.ru/>
- <http://www.valeo.edu.ru/data/index.php>
- <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
- <http://www.olympic.ru/doc/Olimpiada-Hartiya-OK.doc>
- <http://www.olympic.ru>
- <http://www.infosport.ru>