



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ПГУ»)

Утверждаю»
Председатель приемной комиссии,
Ректор ПГУ А.Д. Гуляков
24 октября 2023 г.



ПРОГРАММА
вступительного испытания профессиональной направленности
по физической культуре
для поступающих на специальность
38.05.02 ТАМОЖЕННОЕ ДЕЛО

Составитель
к.п.н, доцент
А.Н. Иванов

Пенза, ПГУ 2023

Программа вступительных тестовых испытаний разработана на основе ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров 38.05.02 «Таможенное дело»

1. Требования к уровню подготовки абитуриентов

Абитуриент должен **знать**:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Абитуриент должен **уметь**:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных;
- физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Абитуриент должен **демонстрировать:**

- скоростные способности;
- силовые способности;
- способности к проявлению выносливости;
- координационные и кондиционные способности.

2. Содержание дисциплины

Тема №1. Основы знаний о физической культуре.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечения их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных, подводящих и специальных упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

. Самостоятельное выполнение заданий на уроках физической культуры.

Тема №2. Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные.

Солнечные ванны. Водные процедуры. Приемы обтирания. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка водных процедур. Изменение дозировки. Учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Пользование баней. Допустимая температура в парильне.

Тема №3. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Тема №4. Гимнастика до учебных занятий (вводная гимнастика). Физические упражнения. Время проведения и продолжительность физкультминуток. Организация, содержание и вариативность. Форма проведения занятий. Функциональные сдвиги. Возраст учащихся.

Тема №5. Физкультминутки.

Физические упражнения. Время проведения и продолжительность физкультминуток. Организация, содержание и вариативность. Форма проведения занятий. Функциональные сдвиги. Возраст учащихся.

Тема №6. Физкультпаузы.

Физические упражнения. Время проведения и продолжительность физкультпауз. Организация, содержание и вариативность. Форма проведения занятий. Функциональные сдвиги. Возраст учащихся.

Тема №7. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах («час здоровья»). Физические упражнения. Время проведения и продолжительность удлиненной перемены. Содержание, организация и вариативность. Форма проведения занятий. Функциональные сдвиги. Возраст учащихся.

Тема №8 Двигательные умения, навыки и способности.

8.1 Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции и методика обучения. Бег на средние и длинные дистанции и методика обучения. Кроссовый бег и методика обучения. Скорость передвижения и распределение сил по дистанции. Прыжки в длину и в высоту с разбега и методика обучения. Виды длинных метаний, толкание ядра и методика обучения. Ошибки в технике легкоатлетических видов и упражнений и их корректировка. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов. Самостоятельная работа. Элементы спортивной тренировки.

8.2 Лыжная подготовка.

Классические способы передвижения на лыжах и методика обучения. Основы коньковых способов передвижения на лыжах. Передвижение на местности. Ошибки в технике передвижения на лыжах и их корректировка. Основы горнолыжной техники. Общеразвивающие и специальные упражнения лыжника. Прохождение дистанции. Скорость передвижения и распределение сил по дистанции. Суммарная физическая нагрузка. Функциональные показатели учащихся. Техника безопасности при проведении занятий в условиях низких температур. Сдача контрольных нормативов. Самостоятельная работа. Элементы спортивной тренировки.

8.3 Плавание.

Спортивные способы плавания и методика обучения. Прикладное плавание. Двигательная координация (движения рук, ног в сочетании с дыханием). Прыжки и погружения в глубину. Длительное плавание. Плавание в глубокой воде.

Совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш). Координационные и кондиционные (выносливость) способности. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Стартовые прыжки, прыжки в воду, ныряния и плавания под водой. Ошибки техники и их корректировка. Техника безопасности при проведении занятий в бассейнах и открытых водоемах. Сдача контрольных нормативов. Самостоятельная работа. Элементы спортивной тренировки.

8.4. Гимнастика.

Строевые упражнения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Специальные упражнения гимнаста. Висы и упоры. Кувырки вперед и назад. Перевороты. Стойки на голове и лопатках. Акробатические комбинации. Спортивные снаряды. Комбинации на снарядах. Ошибки техники и их корректировка. Координационные способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Сдача контрольных нормативов. Самостоятельная работа. Элементы спортивной тренировки.

8.5 Спортивные игры.

8.5.1 Баскетбол

Передвижения, остановки, повороты, стойки. Ведение мяча. Броски мяча. Защитные действия. Ошибки техники и их корректировка. Кондиционные и координационные способности. Психомоторные способности. Тактика спортивной игры. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу. Сдача контрольных нормативов. Самостоятельная работа. Элементы спортивной тренировки.

8.5.2 Волейбол

Передвижения, остановки, повороты, стойки. Прием и передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Защитные действия. Ошибки техники и их корректировка. Кондиционные и координационные способности. Тактика спортивной игры. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Сдача контрольных нормативов. Самостоятельная работа. Элементы спортивной тренировки.

8.5.3 Футбол

Передвижения, остановки, повороты, стойки. Удары по мячу, остановка мяча. Ведение мяча. Защитные действия. Ошибки техники и их корректировка. Кондиционные и координационные способности. Тактика спортивной игры. Техника безопасности при проведении занятий по футболу. Сдача контрольных нормативов. Самостоятельная работа. Элементы спортивной тренировки.

8.6 Элементы спортивных единоборств.

Координационные способности (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения). Кондиционные способности (скоростно-силовые, силовые, силовая выносливость). Волевые качества: смелость, решительность, уверенность. Технические приемы (отечественные виды, восточные виды). Правила гигиены. Ошибки техники и их корректировка. Техники безопасности при проведении занятий по видам единоборств. Сдача контрольных нормативов. Самостоятельная работа. Элементы спортивной тренировки.

3. Примерный вариант вступительных тестовых заданий

по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Вопрос №1. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости:

- 1) ведомственные.
 - 2) внутренние.
 - 3) городские.
 - 4) краевые.
 - 5) международные.
 - 6) районные.
 - 7) региональные.
 - 8) Российские.
- А) 2, 1, 6, 3, 4, 7, 8, 5;
Б) 3, 4, 7, 1, 2, 6, 8, 5, 4;
В) 1, 2, 3, 7, 6, 5, 8, 4.

Вопрос №2. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером;
- Б) в период проведения игр прекращались войны;
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира;
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность.

Вопрос №3. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- А) гимнастикой;
- Б) соревнованием;
- В) видом спорта;
- Г) видом деятельности человека.

Вопрос №4. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) беспокойный сон;
- Б) жизнерадостное настроение;
- В) вялость, постоянное желание спать;
- Г) прекрасный аппетит.

Вопрос №5. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- А) по частоте и длительности дыхания;
- Б) по частоте сердечно-сосудистых сокращений;
- В) по объёму выполненной работы и отдыху;
- Г) по внешним признакам.

4. МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ТЕСТОВЫХ ИСПЫТАНИЙ

4.1 Критерии оценивания ответов на вопросы тестовых испытаний по физической культуре

Результаты вступительных тестовых испытаний анализируются и оцениваются по количеству правильно набранных ответов. При этом для работы над тестом в 25 вопросов.

Вступительных испытаний по физической культуре оцениваются по 100 балльной шкале. Минимальное количество баллов, набранных в ходе экзамена для участия в конкурсе – 40 баллов.

5. РАЗДЕЛ. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ТЕСТОВЫХ ИСПЫТАНИЙ

5.1 «Теория и методика обучения легкой атлетики»

а) основная литература:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта – Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
2. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб. /Под ред. Хоменкова Л.С. -М.; Физкультура и спорт, 1987. - 399 с., - ил.
3. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ.культ. - /Под ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского, В.В.Ухова. - М.; Физкультура и спорт, 1985. -271 с., ил.
4. Легкая атлетика: Учебник для педагогических институтов / Под ред. А.Н. Макарова. – М.: Просвещение, 1987.
5. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4-е изд. перераб. и доп. - М.: ФиС, 1989.
6. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителей / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Просвещение, 1993.- 128 с.: ил.
7. Легкая атлетика: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
9. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. Уч. пособие, редак. М.П. Кривоносов, Т.П. Юшкевич. Высшая школа. Минск 1986, 311с.
10. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва – М: Советский спорт, 2005. – 232с.: ил.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с., ил. – (Профессия тренер).
12. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – Воронеж, 1999.
13. Правила соревнований по легкой атлетике. – М.: Тера-Спорт, 2007.
14. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие/ И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Академия, 1999.

15. Периодический журнал: «Легкая атлетика».
16. Ратов И.П., Попов Г. И., Логинов А.А., Шмонин Б.В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов – М.: ФиС, 2007. – 120 с. (монография)
17. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил. 522, табл. 206; библиограф.: с. 800 – 820 – 1500 экз.
18. Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с., ил.

5.2 «Теория и методика обучения лыжному спорту»

а) основная литература:

1. Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физического воспитания, пед. институтов /Под общ. ред. И.М. Бутина/ М.: Просвещение, 1973 -271 с., ил.
2. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры /Под общ. ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева/ М.: Фис, 1989. - 319 с. ил.
3. И.М. Бутин. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов пед. учебных заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 368 с. ил.
4. Манжосов В.Н. и др. Лыжный спорт: учебное пособие для Вузов. -М.: Высшая школа. 1987. - 151 с., ил.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с., ил

5.3 «Теория и методика обучения плаванию»

а) основная литература:

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для Вузов /А.Д. Викулов/ -М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.
2. Плавание: Учебник для пед. факультетов и ин-тов физической культуры /Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой/ М.: Фис, 1984. - 288 с., ил.
3. Никитский Б.Н. Учебник для студентов фак.физ.воспитания пед.ин-тов по спец. №2114 «Физическое воспитание». – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.:ил.

5.4 «Теория и методика обучения гимнастики»

а) основная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании- М., 1978.
2. Петунии О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры - М, 1980.
3. Богданова Г.П. Уроки физической культуры в 4-6 классах. Пособие для учителей- 2-е издание. М-1984.
4. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе-М., 1978.
5. Гимнастика и методика преподавания. Под редакцией В.М.Смолевского-М.: ФиС,1987г.
6. Гимнастика с методикой преподавания. Меньшиков Н.И.- М: Просвещение,1990 г.
7. Прикладная физическая подготовка. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий-М: Владос, 2003 г.
8. Гимнастика. Палыга В.Д.- М: Просвещение, 1982 г.

9. Гимнастическая терминология. Брыкин А.Т.- М: ФиС, 1987г.
10. Общевоинские уставы вооруженных сил-М: Военное издательство, 1984.
11. Устав Вооруженных сил. «Строевые упражнения» (термины, команды, техника выполнения) - учебное пособие для студентов факультета ФВ, педагогических институтов и учителя ФВ общеобразовательных школ- Бочкарев И.Н., 1977 г.
12. Энциклопедия общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения - А.П. Колтановский, 1979 г.
13. Гимнастика с методикой преподавания. И.Б. Павлова, В.М. Баршая., М.-1985.
14. Гимнастика. В.М. Смоленский; М.- ФиС - 1987.
15. Гимнастика. А.Т. Брыкин, С.Д. Григорьев, С.Д. Устинов; М:-ФиС - 1985.
16. Гимнастика с методикой преподавания. И.Б. Павлов, В.Д. Палыга; М.: «Просвещение» - 1985.
17. Комплексная программа по физической культуре для I—XI классов общеобразовательной школы (последнее издание).
18. Гимнастика /Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М: Академия, 2001.
19. Гимнастика и методика ее преподавания / Под ред. Н.К. Меньшикова. — СПб.: Изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. *
20. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. — М.: Владос, 2000.
21. Брыкин А.Г. Гимнастическая терминология. М., ФиС, 1969, с. 187.
22. Программы педагогических институтов. Сборник №3, М.: Просвещение, 1987, с.28.
23. Филиппович В.И. Теория и методика гимнастики. М., Просвещение, 1971, с.434.

8.5 «Теория и методика обучения спортивным играм»

а) основная литература:

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе. [Электронный ресурс] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2006. — 224 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/10832>.
2. Волейбол: теория и практика / Под общей ред. Рыцарева В.В. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70008>.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие для вузов. – 3-е изд. – М.: Академия, 2007. – 335с. (Библ. ИФКиС - 25 экз.)
5. Нестеровский Д.И., Правила игры в баскетбол в вопросах и ответах: Учебно-методические рекомендации / Д.И. Нестеровский, М.А. Павлова.- 3-е изд. – Пенза: ПГПУ, 2011. – 135с. (Библ. ИФКиС - 31 экз.)
6. Нестеровский Д.И. Теоретико-методические основы обучения игровой деятельности в баскетболе: Учебно-методическое пособие для студентов. – Пенза, 2009. – 78с. (Библ. ИФКиС - 31 экз.)
7. Нестеровский Д.И. Организация и проведение соревнований по баскетболу: Учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М.В. Крапчина, А.В. Симаков; М-во образ и науки РФ, ПГУ.-Пенза, 2014.-137с. (Библ. ИФКиС - 70 экз.)
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2001,2002,2004. – 517с. (Библ. ИФКиС - 39 экз.)

5.6 «Теория и методика физической культуры и спорта»

а) основная литература:

1. Агеевец В.У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации / В.У. Агеевец, Т.В. Састамойнен // Теория и практика

физической культуры. – 2004. – №5. – С.23-29.

2. Алифанов Г.В. Полчаса для здоровья души и тела: Методическое пособие. - М.: Terra-Спорт, 2002. - 112 с.

3. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. - М.: ТЦ Сфера, 2003. — 88 с.

4. Андреева Н.Г. Секреты здорового позвоночника. - СПб.: Невский проспект, 2000. - 185 с. - (Серия "Истоки здоровья").

5. Андреева Н.Г. Энергия преобразования: изменяем жизнь, совершенствуя тело. - СПб.: Невский проспект, 2001. - 153 с. - (Серия "Истоки здоровья").

6. Ахметшин А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. - Уфа, 2000. - 69 с.

7. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.

8. Аэробика на все вкусы. – М.: Владивосток: Просвещ., 1994. – 93 с.

9. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1987. - 224 с.

10. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – 225 с.

11. Булич Э.Г. Современные достижения науки о здоровье / Э.Г. Булич // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №1. – С.13-19.

12. Бундзен П.В., Бендюков М.А., Кирюшин Л.И. Система психотренинга и психопрофилактика "ментальный тренинг" / Вестник спортивной медицины России. - М., 1994. - С. 35-38.

13. Васильев Т.Э. Начало Хатха-йоги. - М.: Прометей, 1990. - 232 с

14. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. -М.: Полымя, 1982.-144 с, ил.

15. Викторов В.Ф. Способ экспресс-контроля за уровнем физического состояния человека (КОНТРЭКС-3) // Теория и практика физической культуры 1990. — №1. — С.26-28.

16. Виленский М. Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физ. культуры. 1994, № 10, с. 9 - 15.

17. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 142 с.

18. Вилунас Ю. Естественная медицина: здоровье, молодость, активное долголетие без лекарств. - СПб.: ИК "Невский проспект", 2002. - 160 с. - (Серия "Истоки здоровья").

19. Вэйсинь У. Секреты цигун-терапии. - СПб.: Издательский Дом "Нева"; М.: "ОЛМА-ПРЕСС", 2000, - 228 с. - (Серия "Китайская медицина").

20. Волков В.М., Мильнер Е.Г. Человек и бег. — М.: Физкультура и спорт. — 144 с.

21. Восточные единоборства в системе ОФК // Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Нетрадиционные средства оздоровления. – Минск, 1996. – с.34-35.

22. Голубева Г.Н. Влияние двигательной активности беременной женщины и плода на уровень зрелости новорожденного // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 15-17.

23. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игровая терапия. - СПб.: СПб ассоциация общ. объедин. родителей детей-инвалидов "ГАОООРДИ", 2001. - 19 с

24. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. - СПб.: Детство-Пресс, 2002. - 64 с.

25. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. - 50 с.

26. Гриненко, М. Труд, здоровье, физическая культура / М. Гриненко, Г. Саноян. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 288 с.

27. Гросс, Н.А. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата /Под общей ред. Н.А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2005. – 235 с. (ДЦП)
28. Двигательная активность — важное условие здорового образа жизни / Р.Е. Мотылянская, Э.Я. Каплан, В.К. Велитченко, В.Н. Артамонов // Теория и практика физической культуры. —1990. — №1. — С. 14-22.
29. Денисенков А., Роберт Н., Шпицберг И. Иппотерапия: возможности и перспективы реабилитации при детском церебральном параличе: Методическое пособие. - М., 2002. - 55 с.
30. Джоан Бикнелл, Хелец Хенн, Джун Вебб. Знакомьтесь: иппотерапия: Пер с англ. - М., 1999. - 24 с.
31. Джосвик С, Титгредж М., Макковен Л. Макпарлэнд К., Вудз С. Вопросы и ответы: Пособие по терапевтической верховой езде. — М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000. - 232 с, ил.
32. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
33. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1988. – 608 с.: ил.
35. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов вузов – М.: Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС. 2002. – 608 с.: ил.
36. Дубровский В.Н. Валеология. Здоровый образ жизни / Предис. В.Н. Мошков. – М.: RETORIKA – А.: Флинта, 1999. – 560 с.: ил. – ISBN.
37. Дынникова Л.А. Физические упражнения и онкологические заболевания // Теория и практика физической культуры. — 1991. — №5. — С. 21-23.
38. Зайцева В.В. Проблемы оценки физического состояния человека // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной тренировке: Сборник научных трудов / Под ред. В.Д. Сонькина. — М., 1991. — С.3-27.
39. Зимкин Н.В., Коробков А.В. Физические упражнения как средство повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды: Сообщение 2. Повышение устойчивости организма к действию проникающей радиации, перегревания и охлаждения // Теория и практика физической культуры.— 1960.— №5.— С. 348-355.
40. Иващенко Л.Я. Научно-прикладные основы базовой физической культуры мужчин 20-59 лет с малоподвижным образом жизни: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04.— М., 1988.— 32 с.
41. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. – М.: Инсан 2005.
42. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. /Учебное пособие/ - М.: Академия 2002.
43. Каргин Н.Н. Системный подход к разработке жизнесберегающей концепции здоровья. Журнал Образовательная политика, №12, 2007, с.2-9.
44. Крамаренко А.В. Методика оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста в преимущественным использованием игровых средств. — Автореф. ... дис. канд. пед наук. — Омск, 1989. — 19 с.
45. Курис И.В. Психотелесная практика, как инструмент психофизической регуляции // Вестник аспирантуры и докторантуры СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - Вып. № 12. - СПб., 2003. - С. 47-64.
46. Курьсь В.Н., Грудницкая Н.Н. Ритмическая гимнастика в школе: Учебное пособие / Под ред. В.Н. Куритя. - Ставрополь: СГУ, 1998. - 204 с, ил.
47. Лазко Е.П. Танцы на колясках как форма адаптивной физической культуры для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата. - СПб.: Галейя Принт, 2001. - 12 с.
48. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде: Пер. с англ. А. Озерова.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 256 с, ил. - (Фитнес-клуб).

49. Лубышева Л. И. Ценности личной и общественной физической культуры в индивидуальном стиле и здоровом образе жизни // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование. Томск, 1996, с. 99 - 109.
50. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст: Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. - М.: АРКТИ, 2000 - 72 с. - (Развитие и воспитание дошкольника).
51. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для образоват. Учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданович/: под редакцией В.И. Ляха – 7-е изд. –М.: Просвещение, 2012. 237 с. ил. ISBN 978-5-09-028994-8.
52. Максимова СЮ. Музыкально-двигательные игры для старших дошкольников с задержкой психического развития. - Волгоград: ВГАФК, - 2001.-50 с.
53. Маргарет Д. Корбетт. Как приобрести хорошее зрение без очков. - СПб.: Лань, 1999. - 112 с. - (Серия "Мир Медицины").
54. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 384 с.
55. Мильнер Е.Г. Оздоровительная тренировка: от теории к практике // Теория и практика физической культуры. — 1991. — №4. — С.54-59.
56. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 112 с.
57. Матвеев А.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / А.И. Матвеев/ - М.: Просвещение, 2019. – 319 с., ил. ISBN 978-5-09-071626-0/
58. Сатосова Н.Л. Системы кардиогемодинамики и дыхания детей 7-9 лет в состоянии относительного покоя и под влиянием функциональных нагрузок в условиях Севера: автореф. дис...канд.биол.наук/ Н.Л. Сатосова. – Сыктывкар, 2007. – 19 с.
59. Сухарев, А.Г. Осанка детей и профилактика ее нарушений: Методическое пособие / А.Г. Сухарев, М.В. Цыбикжапова. – М.:МИОО, 2007. – 64 с.
60. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: учебное пособие / Авторы-составители О.Э.Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
61. Челноков, В.А. Остеохондроз позвоночника: перспективы применения физических упражнений / В.А.Челноков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №1. – С. 34-36.
62. Энциклопедия: Системы оздоровления земли Русской. – СПб.: Прайм – Еврознак, 2002. – 432 с. (Серия «Великие целители мира»)
63. Япкелевич Е.И. Осанка - красивая, походка - легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей и подростков. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 96 с, ил. - (Серия "Физкультура и здоровье").

Составитель программы
Зав. кафедрой Циклические виды спорта



А.Н. Иванов