Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Вятский государственный агротехнологический университет"

УТВЕРЖДАЮ

Декан экономического факультета

_____ Т.Б. Шиврина

"11" января 2023 г.

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **физического воспитания**

Учебный план 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 328
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Недель	18		18		17		16		10			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	72	72	7	72	54	54	72	72	58	58	328	328
Итого ауд.	72	72	7	72	54	54	72	72	58	58	328	328
Контактная работа	72	72	7	72	54	54	72	72	58	58	328	328
Итого	72	72	7	72	54	54	72	72	58	58	328	328

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Программу составил(и):
к.п.н., доцент кафедры физического воспитания, Попереков Владислав Сергеевич

Рецензент(ы):
Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Краева Екатерина Владимировна

Рабочая программа дисциплины

Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры
разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании Учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Физическая культура
одобренного и утвержденного Ученым советом университета от 11.01.2023 протокол № 1.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией

Протокол № 5 от "11" января 2023 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол № 5 от "11" января 2023 г.

Зав. кафедрой _____к.т.н., доцент Новиков Константин Владимирович

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

Протокол от "__" _____ 2024 г. № __

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол от "__" _____ 2025 г. № __

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол от "__" _____ 2026 г. № __

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол от "__" _____ 2027 г. № __

Зав. кафедрой _____

1. ЦЕЛЬ (ЦЕЛИ) ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	формирование физической культуры личности, понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, знание методики оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.О.ДВ.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Обучающийся должен обладать индикаторами достижения компетенций, полученными при изучении следующих дисциплин: Физическая культура и спорт
2.1.2	Возрастная анатомия, физиология и основы медицинских знаний
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Производственная практика: Педагогическая практика
2.2.2	Методика обучения физической культуре в специальных медицинских группах
2.2.3	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.4	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает и применяет методы и средства физической культуры с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Соблюдает нормы здорового образа жизни и физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.3	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	методику оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры
3.2	**Уметь:**
3.2.1	применять методику оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры
3.3	**Иметь навыки и (или) опыт деятельности (Владеть):**
3.3.1	навыками применения методики оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры
3.3.2	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции (индикаторы)	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Практический						
1.1	Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры /Пр/	2	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.2	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	2	28	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.3	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	

1.4	Зачет /Зачёт/	2	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.5	Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры /Пр/	3	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.6	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	3	28	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.7	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	3	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.8	Зачет /Зачёт/	3	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.9	Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры /Пр/	4	26	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.10	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	4	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.11	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.12	Зачет /Зачёт/	4	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.13	Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры /Пр/	5	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.14	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	5	28	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	

1.15	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.16	Зачет /Зачёт/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.17	Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры /Пр/	6	28	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.18	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	6	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.19	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.20	Зачет /Зачёт/	6	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Содержание фонда оценочных средств представлено в Приложении 1,2.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л1.1	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/469114	Москва : Издательство Юрайт, 2021
Л1.2	Бишаева А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие Режим доступа: https://book.ru/book/931237	М.: КноРус, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л2.1	Ловягина, А.Е.	Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Учебник и практикум для академического бакалавриата Режим доступа: https://urait.ru/bcode/433223	Юрайт, 2019
Л2.2	А. Л. Димова	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебник для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/519688	Москва : Издательство Юрайт, 2023
Л2.3	Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской	Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/514967	Москва : Издательство Юрайт, 2023

Л2.4	Капилевич Л.В.	Физиология человека. Спорт. [Электронный ресурс]: Учебное пособие для прикладного бакалавриата Режим доступа: https://urait.ru/bcode/429445	Юрайт, 2019
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л3.1	Пономарев, А. В., Голдованский, Е. П.	Силовая подготовка в учебно-тренировочных занятиях : метод. разработка подводящих упражнений по подтягиванию на высокой перекладине; сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Вятская ГСХА, 2019
Л3.2	Маханова Е.В.	Организация самостоятельной работы обучающихся [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие для обучающихся всех форм обучения уровня бакалавриата, специалитета и магистратуры Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Киров: Вят. ГСХА, 2017
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/ . - Загл. с экрана.		
Э2	Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp - Загл. с экрана		
Э3	Физическая культура [Электронный ресурс]: [Виртуальная обучающая среда] - Электрон.дан. и прогр.-Киров, СДО ФГБОУ ВО Вятская ГСХА [201-].- режим доступа: http://sdo.vgsha.info		
6.3. Перечень информационных технологий			
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	Операционная система семейства Windows (Windows Vista Business AO NL, MS Win Prof 7 AO NL, Win Prof 7 AOL NL, Win Home Bas 7 AOL NL LGG, Win Starter 7 AO NL LGG, Win SL 8 AOL NL LGG, Win Prof 8 AOL NL, Win Home 10 All Languages Online Product Key License)		
6.3.1.2	Приложения Office (MS Office Prof Plus 2007 AO NL, MS Office Prof Plus 2010 AO NL, MS Office 2013 OL NL, MS OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc)		
6.3.1.3	Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security		
6.3.1.4	Free Commander 2009/02b		
6.3.1.5	Google Chrome 39/0/21/71/65		
6.3.1.6	Opera 26/0/1656/24		
6.3.1.7	Adobe Reader XI 11/0/09		
6.3.1.8	Гарант Аэро		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем и современных профессиональных баз данных			
6.3.2.1	Информационная справочная система: КонсультантПлюс		
6.3.2.2	Информационная справочная система: Гарант Аэро		
6.3.2.3	Профессиональная база данных: Научная электронная библиотека elibrary.ru Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp		
6.3.2.4	Профессиональная база данных: Электронный каталог ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ Режим доступа http://46.183.163.35/MarcWeb2		
6.3.2.5	Профессиональная база данных: Официальный сайт Министерства образования Кировской области. Режим доступа: https://43edu.ru/		
6.3.2.6	Профессиональная база данных: Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации. - Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/?&		
6.3.2.7	Профессиональная база данных: Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. - Режим доступа: https://https://edu.gov.ru/		

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) представлено в Приложении 3 РПД.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение дисциплины проводится в форме аудиторных занятий и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.

При проведении аудиторных занятий предусмотрено применение следующих инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества: творческие задания; работа в малых группах; разбор конкретных ситуаций.
Количество часов занятий в интерактивных формах определено учебным планом.
Практическая подготовка при реализации дисциплины организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью
•самостоятельное изучение теоретического материала (тем дисциплины);
•подготовка к практическим занятиям;
•выполнение домашних тестовых и иных индивидуальных заданий;
•подготовка к мероприятиям текущего контроля;
•подготовка к промежуточной аттестации.
1. Подготовка к практическим занятиям
. Цель практических занятий заключается в закреплении теоретического материала по наиболее важным темам, в развитии у обучающихся навыков критического мышления в данной области знания, умений работы с учебной и научной литературой, нормативными материалами. В ходе подготовки к практическому занятию обучающимся следует внимательно ознакомиться с планом, вопросами, вынесенными на обсуждение, досконально изучить соответствующий теоретический материал, предлагаемую учебную методическую и научную литературу. Рекомендуется обращение обучающихся к статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации по теме, что позволяет в значительной мере углубить проблему и разнообразить процесс ее обсуждения.

2. Подготовка к мероприятиям текущего контроля
В конце изучения каждой темы может проводиться тематическая тестовая работа, которая является средством промежуточного контроля оценки знаний, умений и навыков. Подготовка к ней заключается в повторении пройденного материала и повторном выполнении заданий, которые рассматривались на занятиях, а также в выполнении заданий (тест).

3. Подготовка к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету является заключительным этапом изучения дисциплины и является средством промежуточного контроля. Подготовка к зачету предполагает изучение конспектов лекций, рекомендуемой литературы и других источников, повторение заданий практических занятий, написание реферата по заданной теме.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту:
Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Физическая культура
Квалификация бакалавр

1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины« **Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры»**и предназначен для оценки планируемых результатов обучения –сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (п.2) в процессе изучения данной дисциплины.

ФОС включает в себя оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

ФОС разработан на основании:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121);
- основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профилю) программы бакалавриата «Физическая культура»;
- Положения «О формировании фонда оценочных средств для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования».

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Код форми-руемой компе-тенции	**Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы**		
	Начальный этап	**Основной этап**	**Заключительный этап**
УК-7	• Физическая культура и спорт	• Методика обучения базовым видам физической культуры. Подготовка к выполнению нормативов ГТО • Методика общей и специальной физической подготовки • Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры • Ознакомительная практика	• Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине, выраженные через компетенции и индикаторы их достижений, описание шкал оценивания

Код и наименование формируемых компетенций	**Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции**		**Наименование контролируемых разделов и тем**	**Наименование оценочного средства промежуточной аттестации**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	нормы здорового образа жизни, содержание и направленность различных систем физических упражнений в спортивных и подвижных играх	Раздел 4 рабочей программы дисциплины	Тестовые задания к зачету по дисциплине
	УК-7.2	выполнять физические упражнения в спортивных и подвижных играх, применять нормы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
	УК-7.3	навыками использования упражнений в спортивных и подвижных играх, навыками применения норм здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

Для оценки сформированности соответствующих компетенций по дисциплине **« Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры»**при проведении промежуточной аттестации в форме зачета применяется следующая шкала оценивания:

№	Критерии оценивания	Шкала оценивания	
		не зачтено	зачтено
		Описание показателя	
1	Уровень усвоения обучающимся практических знаний, сдача контрольных нормативов	Обучающийся неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания	Обучающийся уверенно выполняет практические задания, свободно справляется с выполнением контрольных нормативов на физическую подготовленность
2	Работа в течение семестра, наличие задолженности по текущему контролю успеваемости.	Имеются пропуски занятий, задолженность по текущему контролю знаний	Активная работа, задолженность отсутствует

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Теоретические вопросы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры » для промежуточной аттестации в форме зачета

1. Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
2. Компоненты физической культуры:
3. Структура физической культуры личности.
4. Операциональный компонент физической культуры личности.
5. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
6. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
7. Система мотивов в области компонент физической культуры личности.
8. Ценностные ориентации и отношение школьников к физической культуре.
9. Уровни проявления компонент физической культуры личности.
10. Социальные функции компонент физической культуры личности в школе.
11. Гомеостаз.
12. Организм.
13. Почему кости детей более эластичны и упруги?
14. Посредством чего кости скелета соединяются между собой?
15. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?
16. Сколько мышц насчитывается у человека?
17. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
18. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
19. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
20. Какой процесс энергообразования обладает большими возможностями во времени?
21. Что такое здоровье.
22. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
23. Режим труда и отдыха.
24. Режим сна.
25. Активная мышечная деятельность.
26. Закаливание организма.
27. Гигиенические основы здорового образа жизни.
28. Профилактика вредных привычек.
29. Рациональное питание.
30. Принципы закаливания.
31. Что такое утомление, переутомление, усталость?
32. Противоречия учебной деятельности студента?
33. Что составляет основу работоспособности студента?

34. Факторы влияющие на суточную работоспособность учащихся?
35. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие?
36. Периодичность ритмических процессов в организме?
37. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
38. Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
39. Профилактика умственного перенапряжения.
40. Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?
41. Характеристика и разновидности умственного труда, его отличительные особенности.
42. Влияние умственного труда на организм – острое и хроническое.
43. Умственное утомление и усталость.
44. Умственное переутомление, его признаки и причины.
45. Основа умственной работоспособности и факторы ее определяющие.
46. Изменения состояния работоспособности в течение трудового дня. Периоды работы.
47. Взаимовлияние режима трудовой деятельности и биоритмов человека.
48. Физиологические особенности процессов восстановления.
49. Сущность активного отдыха. Назначение пауз для отдыха в течение умственной работы.
50. Условия эффективной организации умственного труда. Их содержание.
51. Методические принципы физического воспитания.
52. Методы физического воспитания.
53. Физические качества.
54. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
55. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
56. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
57. Специальная физическая подготовка.
58. Методы спортивной тренировки.
59. Методы развития выносливости.
60. Методы развития силы.
61. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
62. Формы и содержание самостоятельных занятий.
63. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
64. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
65. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
66. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
67. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
68. Гигиена самостоятельных занятий.
69. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
70. Участие в спортивных соревнованиях.
71. Характеристика массового спорта.
72. характеристика спорта высших достижений.
73. Характеристика системы физических упражнений.
74. Что такое спорт. Цель спорта.
75. Классификация видов спорта.
76. Системы физических упражнений, характеристика систем.
77. Древние Олимпийские игры. Когда начало проведения и в каком городе.
78. Кто является родоначальником современных Олимпийских игр, в каком году они состоялись впервые.
79. Зимние Олимпийские игры. Когда и где впервые проведены.
80. Способы передвижения на лыжах.
81. Цель и задачи массового спорта.
82. Физическое воспитание как основная форма развития физических (двигательных) качеств, овладение жизненно важными двигательными навыками и необходимыми физкультурными занятиями.
83. Краткая характеристика основных физических качеств человека.
84. Методы подготовки, используемые в спортивной тренировке?
85. Средства физической культуры, средства спортивной подготовки.
86. В чем состоят особенности общей физической подготовки (ОФП) и специальной (СФП), их характеристика, взаимосвязи и различия.
87. Формы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
88. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
89. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
90. Какие существуют виды диагностики?
91. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
92. Каково содержание педагогического контроля?
93. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?

94. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
95. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
96. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки.
97. Пробы с задержкой дыхания (проба Штанге).
98. Понятие и значение ППФП.
99. Структура ППФП.
100. На формирование чего направлена ППФП.
101. Есть ли взаимосвязь между процессом физического воспитания в вузе и ППФП. Если есть – обосновать.
102. Перечислить необходимые условия для успешной реализации задач ППФП.
103. Факторы, определяющие содержание ППФП (примеры).
104. Направленность ППФП (общие и специальные требования).
105. Специальные психофизические требования к специальности, по которой обучается студент (конкретизировать).
106. Производственная гимнастика, как составная часть ППФП, формы занятий производственной гимнастикой.
107. Оказание первой помощи при: обмороке, тепловом ударе, шоке, переломах, вывихах.
108. Основы здорового образа жизни, оздоровительная физическая культура молодежи.
109. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов учебных заведений гражданской авиации.
110. Физическая культура для работников умственного труда.
111. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
112. Физические качества спортсменов.
113. Спорт и профессионально-прикладная физическая подготовка как средство повышения работоспособности.
114. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов.
115. Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП.
116. Труд диспетчера управления воздушным движением.
117. Формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Типовые тестовые заданияпо дисциплине«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры » для промежуточной аттестации в форме зачета

1. От чего прежде всего зависит здоровье человека(УК-7)**?**
а. состояние окружающей среды
б. деятельности учреждений здравоохранения
в. наследственности
г. образа жизни
2. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на(УК-7)**?**
а. развитие физических качеств людей.
б. сохранение и улучшение здоровья людей.
в. подготовку к профессиональной деятельности.
г. поддержание высокой работоспособности людей.
3. Какие упражнения являются малоэффективными для формирования телосложения(УК-7)**?**
а. способствующие повышению быстроты движений.
б. способствующие снижению веса тела.
в. объединенные в форме круговой тренировки.
г. способствующие увеличению мышечной массы.
4. Как называется состояние организма, дающее человеку возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в условиях конкретного социокультурного бытия человека(УК-7)
а. закаленностью.
б. конституцией (биотипом).
в. здоровьем.
г. работоспособностью.
5. Как обозначается в сложно-координационных видах спорта - последовательное сочетание элементов в композиционно оправданном порядке(УК-7)**?**
а. последовательностью упражнения.
б. сочетанием элементов.
в. набором элементов.
г. комбинацией.

6. К**ак принято обозначать процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности**(УК-7)**?**

а. восстановление.

б. тренированность.

в. отдых.

г. функциональный рост.

7.Что является конечной целью и сущностью спорта(УК-7)**?**

а. физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.

б. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся.

в. выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей.

г.развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

8. Н**а какие периоды делится годичный цикл спортивной тренировки**(УК-7)**?**

а. втягивающий, базовый, восстановительный.

б. подготовительный, соревновательный, переходный.

в. тренировочный, основной, соревновательный.

г. осенний, зимний, весенний, летний.

9. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы(УК-7)**:**

а. слабую, среднюю, сильную.

б.оздоровительную, физкультурную, спортивную.

в.без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья.

г.основную, подготовительную, специальную.

10. Как обозначается свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой(УК-7)**?**

а. гибкость.

б.ловкость.

в. быстрота.

г.реакция.

11. Как называются физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата(УК-7)**?**

а. подводящими.

б. корригирующими.

в. имитационными.

г. общеразвивающими.

12. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является(УК-7)**:**

а. время выполнения двигательного действия.

б. продолжительность сна.

в. коэффициент выносливости.

г.величина частоты сердечных сокращений.

13. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется.(УК-7)**..**

а. скоростным индексом.

б. скоростной выносливостью.

в.коэффициентом проявления скоростных способностей.

г. абсолютным запасом скорости.

14. Отличительными признаками двигательного умения не являются(УК-7)**:**

а. нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.

б. слитность, автоматизированность, экономичность.

в. системность в движениях, автоматизированность, вариативность.

г. стабильность, экономичность, вариативность.

15. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является(УК-7)**:**

а. принцип сознательности и активности.

б. принцип доступности и индивидуализации.

в. принцип научности.

г. принцип связи теории с практикой.

16. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что..(УК-7)**.**

а. человек, занимающийся физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.

б. во время занятий выполняются двигательные действия, стимулирующие развитие силы и выносливости.

в. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам.

г. человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем физической работы.

17. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…(УК-7)

а. челночный бег.

б. подвижные игры.

в. прыжки через скакалку.

г. упражнения «на равновесие».

18. Главным отличием физических упражнений от других видов двигательной активности является то, что они…(УК-7)

а. представляют собой игровую деятельность

б. создают развивающий эффект.

в. не ориентированы на производство материальных ценностей

г. строго регламентированы.

19. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является.(УК-7)**..**

а. аденозинтрифосфорная кислота.

б. аденозиндифосфорная кислота.

в. аденозинмонофосфорная кислота.

г. молочная кислота.

20. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях(УК-7)**.**

а. физическая рекреация.

б. физическое воспитание.

в. спорт.

г. физическая реабилитация.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций при проведении промежуточной аттестации по дисциплине **«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры »** проводится в форме зачета.

Порядок организации и проведения промежуточной аттестации обучающегося, форма проведения, процедура сдачи зачета, сроки и иные вопросы определены Положением о порядке организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций при проведении зачета по дисциплине **«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры»** проводится путем письменного или компьютерного тестирования обучающихся:

- обучающемуся выдается вариант письменного или компьютерного теста (система Moodle);
- в определенное время (в среднем 2 минуты на 1 тестовое задание) обучающийся отвечает на 20 вопросов теста, в котором представлены все изучаемые темы дисциплины;
- по результатам ответов на тестовые задания выставляется оценка согласно установленной шкале оценивания;
- для подготовки к зачету рекомендуется использовать лекционный и практический материал по дисциплине, литературные источники,рекомендованные в рабочей программе дисциплины.

Приложение 2

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущегоконтроля успеваемости по дисциплине
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту:

Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Физическая культура
Квалификация бакалавр

1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины**« Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры»** и предназначен для оценки планируемых результатов обучения – сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины.

2. Перечень компетенций, формируемых при изучении дисциплины

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

3. Банк оценочных средств

Для оценки сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины **« Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры »** используются следующие оценочные средства:

Код и наименование формируемых компетенций	**Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции**		**Критерии оценивания**	**Наименование контролируемых разделов и/или тем в соответствии с содержанием РПД**	**Наименование оценочного средства текущей аттестации**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	нормы здорового образа жизни, содержание и направленность различных систем физических упражнений в спортивных и подвижных играх	Уровень физической подготовленности	Раздел 4 рабочей программы дисциплины.	Реферат
	УК-7.2	выполнять физические упражнения в спортивных и подвижных играх, применять нормы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
	УК-7.3	навыками использования упражнений в спортивных и подвижных играх, навыками применения норм здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			

Реферат

По дисциплине «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры**»

Текущий контроль в форме написания реферата предназначен для определения уровня оценки сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности в процессе изучения дисциплины обучающихся всех форм обучения.

Результаты текущего контроля оцениваются посредством интегральной (целостной) двухуровневой шкалы:

Шкала оценивания	**Показатели оценивания**
Не зачтено	Низкий уровень теоретических знаний, неспособность применять различные методы исследования.
Зачтено	Демонстрация теоретических знаний существующей проблемы, умение использования различных методов исследования.

Типовые темы для написания рефератапо дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры»

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
2. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации. ЛФК при различных заболеваниях
3. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
4. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
6. Физическая культура в жизни студента. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
7. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
10. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
12. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
13. Структура учебно-тренировочного занятия.
14. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
15. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
18. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
19. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
21. История олимпийских игр. Современное Олимпийское движение.
22. История комплекса ГТО и БГТО.
23. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
24. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
25. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
26. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
27. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
28. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
29. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
31. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
32. ППФП студентов во внеучебное время. Система контроля за ППФП студентов.
33. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
34. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
35. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
36. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности в процессе изучения дисциплиныпри проведении текущего контроля знаний проводится путем написания рефератаи определяется следующими методическими указаниями:

- обучающиеся выбирают определенную тему и представляют к защите реферат на выбранную тему;
- выполнение реферата проводится в аудиториях, отведенных для самостоятельной работы обучающихся, либо в домашних условиях;
- оценка выполнения и защиты реферата проводится посредством посредством интегральной (целостной) двухуровневой шкалы;
- при подготовке реферата обучающимся рекомендуется воспользоваться лекционным и практическим материалом по дисциплине, литературными источниками, рекомендованными в рабочей программе дисциплины.

Приложение 3

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту:

Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
Учебная аудитория для занятий семинарского типа	Б140 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект мультимедийного оборудования с экраном, 12 персональных компьютеров, информационная система для слабослышащих «Исток А2» со встроенным плеером звуковым информатором, видеоувеличитель. Список ПО: Windows, MicrosoftOffice, KasperskyAntivirus, Panorama ГИС Карты 2011, Интерактивная автошко-ла, Теоретический экзамен в ГИБДД, Экзамен. Трактор и спецтехника. Категории «B», «C», «D», «E», «F» и сво-бодно распространяемое программное обеспечение
Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций.	Б140Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект мультимедийного оборудования с экраном, 12 персональных компьютеров, информационная система для слабослышащих «Исток А2» со встроенным плеером звуковым информатором, видеоувеличитель. Список ПО: Windows, MicrosoftOffice, KasperskyAntivirus, Panorama ГИС Карты 2011, Интерактивная автошко-ла, Теоретический экзамен в ГИБДД, Экзамен. Трактор и спецтехника. Категории «B», «C», «D», «E», «F» и сво-бодно распространяемое программное обеспечение
Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации.	Б140 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект мультимедийно-го оборудования с экраном, 12 персональных компьютеров, информационная система для слабослышащих «Исток А2» со встроенным плеером звуковым информатором, видеоувеличитель. Список ПО: Windows, MicrosoftOffice, KasperskyAntivirus, Panorama ГИС Карты 2011, Интерактивная автошкола, Теоретический экзамен в ГИБДД, Экзамен. Трактор и спецтехника. Категории «B», «C», «D», «E», «F» и сво-бодно распространяемое программное обеспечение Б339 Обручи гимнастические, мячи волейбольные, скамейки гимнастические, скакалки, сетки заградительные, коврики туристические, столы для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса
Малый спортивный зал	Б339 Обручи гимнастические, мячи волейбольные, скамейки гимнастические, скакалки, сетки заградительные, коврики туристические, столы для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса
Большой спортивный зал	Д307Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические
Помещение для самостоятельной работы	Б202 Рабочее место администратора, компьютерная мебель, компьютер администратора, 5 персональных компьютеров, 3 принтера, видеоувеличитель. Список ПО: Windows, MicrosoftOffice, KasperskyAntivirusи свободно распространяемое программное обеспечение С возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

Приложение 4

Перечень
периодических изданий, рекомендуемых по дисциплине
« Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Методика оздоровительно-реабилитационной и лечебной физической культуры»

Наименование	Наличие доступа
Физическое образование в вузах [Электронный ресурс]: журн. ООО "Издательский дом МФО" (Москва)	Режим доступа: http://pinhe.lebedev.ru, http://pinhe.mephi.ru
Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]: журн. Марийский государственный университет (Йошкар-Ола)	Режим доступа http://konferencia-virtual.ru
Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [Электронный ресурс]: журн. Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет (Комсомольск-на-Амуре)	Режим доступа: http://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/f6f/ZHurnal-FViST-_-211.pdf
Физическое воспитание и спортивная тренировка [Электронный ресурс]: журн. "Волгоградская государственная академия физической культуры" (Волгоград)	Режим доступа: http://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/3c3/zhurnal-fvist-_-20-.pdf
Наука и спорт: современные тенденции [Электронный ресурс]: журн. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма	Эбс «Лань» Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2632#journal_name
Вестник южно-уральского государственного университета. Серия: образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс]: журн. Национальный исследовательский Южно-Уральский государственный университет	Режим доступа: http://vestnik.susu.ru/edu
Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: журн. Воронежский государственный педагогический университет	Эбс «Лань» Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name
Физическая культура, спорт - наука и практика [Электронный ресурс]: журн. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма	Режим доступа: http://journal.kgufkst.ru/