

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Луганская государственная академия культуры и искусств имени
Михаила Матусовского»**

Пшечук-Воронина Я.Ю.

**Методические рекомендации по организации занятий
элективной дисциплины
«Волейбол»**

УДК 796.325

ББК 75.569

П 93

Рекомендовано к печати научно-методической комиссией
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Луганская государственная академия культуры и искусств
имени Михаила Матусовского»
(протокол № от 21.05.2024 г.)

П 93 Пшечук-Воронина Я.Ю. Методические рекомендации по организации занятий элективной дисциплины «Волейбол» / Я.Ю. Пшечук-Воронина – Луганск: Изд-во ЛГАКИ имени Михаила Матусовского, 2024. – 41 с.

Рецензенты:

Павлова Н.А – к. пед. н., доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет»

Лукьянченко О.Г. – к. пед. н., доцент, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского»

Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих элективную дисциплину «Волейбол», преподавателей физической культуры и лиц, интересующихся данной темой. Материал соответствует элективной части рабочей программы «Физическая культура и спорт» для всех направлений и специальностей федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского».

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. Направленность занятий по физической культуре для студентов, изучающих элективную дисциплину «Волейбол».....	6
2. Структура элективной дисциплины «Волейбол».....	9
3. Содержание практических занятий по элективной дисциплине «Волейбол».....	10
4. Содержание учебного материала для студентов, временно освобожденных от практических занятий.....	13
5. Содержание самостоятельной работы	14
6. Темы для самостоятельной работы.....	15
7. Двигательные тесты для оценки физической подготовленности....	20
8. Теоретическое тестирование.....	21
9. Методические указания по написанию реферата	36
10. Критерии оценивания знаний студентов	38
11. Рекомендуемая литература.....	39

ПРЕДИСЛОВИЕ

Методические рекомендации составлены на основании элективной части рабочей программы «Физическая культура и спорт» с учетом требований ОПОП и ФГОС ВО, учебных планов по специальностям: 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, 42.03.04 Телевидение, 50.03.01 Искусство и гуманитарные науки, 50.03.02 Изящные искусства, 50.03.04 Теория и история искусств, 51.03.03 Социально-культурная деятельность, 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников, 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность, 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, 53.03.03 Вокальное искусство, 53.03.04 Искусство народного пения, 53.03.05 Дирижирование, 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство, 54.03.01 Дизайн, 54.03.03 Искусство костюма и текстиля, 52.05.01 Актерское искусство, 53.05.01 Искусство концертного исполнительства, 53.05.03 Музыкальная звукорежиссура, 55.05.01 Режиссура кино и телевидения.

Представленные методические рекомендации по организации образовательного процесса по элективной дисциплине «Волейбол» разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». При работе над данными методическими рекомендациями были использованы следующие документы: стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р; а также план мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2020 г. № 3615-р.

ВВЕДЕНИЕ

Данные методические рекомендации определяют содержание элективной дисциплины «Волейбол» для студентов всех специальностей и направлений Академии Матусовского.

Представленные рекомендации сохраняют взаимосвязь с рабочей программой, нацелены на применение принципа вариативности, более содержательного использования личностно-ориентированного подхода в учебно-воспитательном процессе, планирование содержания учебного материала на основании учета состояния здоровья студентов, их физического развития и физической подготовленности. В то же время рекомендации направлены на организацию профессионально-прикладной и личностно-значимой физической подготовки, ориентированы на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно сохранять здоровье. При этом акцентировано внимание на совершенствовании физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха во внеурочное время.

Ненормированные графики репетиций, концертов и фестивалей, длительное времяпровождение на лекциях и семинарских занятиях значительно снижает двигательную активность студентов, что сказывается на слабой адаптации к физическим нагрузкам, отражается на понижении работоспособности, настроения и активного участия студентов в общественной жизни.

Правильно организованные занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на все функциональные органы и системы организма, являются важным средством укрепления здоровья студентов и способствуют сохранению работоспособности.

1. Направленность занятий по физической культуре для студентов, изучающих элективную дисциплину «Волейбол»

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармоничное соотношение духовных и физических сил, укрепление здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства. Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности.

В данном контексте целью физического воспитания студентов творческих вузов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к жизнеобеспечению и социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, бережное отношение к своему здоровью.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических качеств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

– овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания;

– ознакомление с различными дыхательными методиками;

– профилактика травматизма во время занятий по физическому воспитанию;

– воспитание культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Решение данных задач осуществляется в целостном образовательном процессе, объединяющем занятия по физической культуре, как основную форму организации учебной деятельности студентов, и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (факультативные занятия, спортивные праздники и соревнования).

На основании ФГОС ВО в учебных планах по всем направлениям и специальностям в цикле социально-гуманитарных дисциплин на овладение элективными дисциплинами предусмотрены обязательные учебные часы в объеме 108 часов (38 практических занятий и 76 самостоятельных). Планирование нагрузки в учебном плане: по 2 аудиторных часа на 1-3 курсах с проведением зачетов в 6 семестре. Элективная дисциплина «Волейбол» в объеме 108 академических часов входит в состав вариативного блока. Академические часы по элективной части дисциплины являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Распределение академических часов происходит со 2 по 6 семестр включительно.

Содержание элективной дисциплины направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, формирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности, универсальной компетенции (УК–7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения

полноценной социальной и профессиональной деятельности), при этом учтены междисциплинарные связи с другими учебными дисциплинами.

В результате изучения элективной дисциплины «Волейбол» студенты должны **знать:**

- теоретический материал в области анатомии, физиологии, психологии;
- основы использования средства информационных технологий;

Понимать:

- основы сотрудничества со сверстниками с использованием средств и методов двигательной активности;

Применять:

- приемы составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями,
- основные способы самоконтроля индивидуально-функциональных показателей;

Анализировать:

- основы здорового образа жизни;
- основы профессионально-прикладной физической подготовки;

Синтезировать:

- готовность к саморазвитию и личностному самосовершенствованию;
- проявление активности к неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Владеть:

- разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- современными технологиями укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний;
- навыками физических упражнений с целью профилактики переутомления.

2. Структура элективной дисциплины «Волейбол»

Курс	Название	Время	Очная форма						К о н р о л ь
			всего	л	п/р	лаб	ин	с/р	
1 курс	Общая физическая подготовка. Упражнения с элементами баскетбола.	февраль-май	16	—	10	—	—	6	
	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов	май	2	—	2	—	—	—	Текущая
2 курс	Легкоатлетические упражнения. Стойки, передвижения, передачи, подачи, нападающие действия, приемы, блокирование.	сентябрь-май	46	—	10	—	—	36	Текущая
	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов	май	2	—	2	—	—	—	Текущая
3 курс	Совершенствование практических навыков	сентябрь-май	46	—	12	—	—	34	Текущая
	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов	май		—	2	—	—	—	Зачет
	Итого:		108	—	38	—	—	76	

3.Содержание практических занятий по элективной дисциплине

«Волейбол»

1 курс (2 семестр)

Спортивные игры (упражнения с элементами баскетбола). Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.

Обучение технике владения мячом: ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом, ведение мяча правой и левой рукой в движении бегом, броски мяча в корзину, штрафные броски.

Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения обычными, приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед, броски мяча в корзину, штрафные броски. Игровая практика. Сдача нормативов.

2 курс (3 и 4 семестр)

Занятия по легкой атлетике являются обязательными для всех элективных дисциплин (функциональный тренинг, волейбол, аэробика) и проводятся в парке в сентябре-октябре и в апреле-мае для студентов 2-х курсов. По специализациям студенты распределяются по желанию в осеннем семестре на 1 курсе после прохождения медицинского осмотра.

В конце 2 семестра студенты выполняют пять обязательных тестов контроля общей физической подготовленности (контрольное тестирование по нормативам ГТО).

Учебные занятия по легкой атлетике составляют следующие виды: бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, прыжки в длину с места. Основная направленность занятий по легкой атлетике – развитие у студентов быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, подготовка к тестированию по физической подготовке. Легкоатлетические упражнения многообразны по форме движения и характеру усилий и имеют прикладное значение, способствуют закаливанию и воспитанию волевых качеств,

выработке профессиональных навыков, развитию умения преодолевать трудности в условиях больших физических нагрузок.

Волейбол

Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести. Совершенствование комплексов упражнений.

Стойки и перемещения: основная стойка, перемещения – ходьба, бег, скачок, прыжок.

Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Подачи на точность в различные зоны площадки.

Передачи двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Подачи на точность в различные зоны площадки.

Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока.

Индивидуальные тактические действия пасующего, нападающего; групповые и командные тактические действия с пасующим в зоне 3.

Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной рукой.

Блокирование: одиночное, групповое, неподвижное, подвижное.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при системе защиты «углом вперед». Страховка нападающего. Страховка блокирующих игроков.

Соревнования среди факультетов.

3 курс (5 и 6 семестр)

Занятия по легкой атлетике являются обязательными для всех элективных дисциплин и проводятся в парке в сентябре-октябре и в апреле-мае для студентов 3-х курсов.

Учебные занятия по легкой атлетике составляют следующие виды: бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, прыжки в длину с места.

Основная направленность занятий по легкой атлетике – развитие у студентов быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, подготовка к тестированию по физической подготовке. Легкоатлетические упражнения многообразны по форме движения и характеру усилий и имеют прикладное значение, способствуют закаливанию и воспитанию волевых качеств, выработке профессиональных навыков, развитию умения преодолевать трудности в условиях больших физических нагрузок.

Волейбол

Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести.

Стойки и перемещения: основная стойка, перемещения – ходьба, бег, скачок, прыжок.

Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Подачи на точность в различные зоны площадки.

Совершенствование нападающих ударов: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока.

Совершенствование передач двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи.

Совершенствование индивидуальных тактических действий пасующего, нападающего; групповые тактические действия с пасующим в зоне 3.

Совершенствование приема мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной рукой.

Блокирование: одиночное, групповое, неподвижное, подвижное.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при системе защиты «углом вперед». Совершенствование страховки нападающего, блокирующих игроков.

Турнир среди сборных колледжа и академии по волейболу.

4. Содержание учебного материала для студентов, временно освобожденных от практических занятий

Обучающиеся студенты, временно освобожденные от практических занятий в каждом семестре, защищают реферат по выбранной теме, занимаются научно-исследовательской деятельностью (статьи по данной преподавателям теме). Кроме того, такие обучающиеся могут получить зачет за счет участия в соревнованиях по шахматам, участия в судействе соревнований по видам спорта.

Примерные темы рефератов:

1. Семейное физическое воспитание.
2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
3. История развития волейбола на Луганщине.
4. История развития олимпийского движения.
5. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
6. История развития легкой атлетики на Луганщине.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Физическая культура как средство борьбы от переутомления.
9. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
10. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
11. История развития спорта на Луганщине.
12. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
13. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
14. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
15. История развития баскетбола на Луганщине.
16. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
17. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
18. Олимпийские чемпионы Луганщины.
19. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
20. Методика занятий оздоровительным бегом.

5. Содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов предполагает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям, результаты которой проявляются в активности студента на занятиях, в качестве выполненных творческих заданий.

Самостоятельная работа включает:

- поиск и обзор литературы и электронных источников информации;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку посредством написания рефератов и статей;
- подготовка к контрольным тестированиям;
- подготовка к зачету.

Для оценки освоения практического раздела используются контрольные тестирования (двигательные тесты) и теоретическое тестирование. При оценке также учитывается посещаемость занятий и результат аттестации.

6. Темы для самостоятельной работы

1 КУРС 2 СЕМЕСТР

Тема 1. Теоретическая часть. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа).

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Ценности физической культуры.
4. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» и его компоненты.
5. Основные факторы, влияющие на здоровье человека.

Термины: физическая культура, физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни.

Выполнить:

1. Реферативные сообщения «Вредные привычки».

Литература: [2; 17; 19; 20].

Тема 2. Теоретическая часть. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (4 часа).

1. Правила и принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Основные формы самостоятельных занятий физической культурой.

Термины: физические упражнения, оздоровительный бег, утренняя гимнастика.

Выполнить:

2. Составить комплекс гимнастики в течение дня, гимнастики для глаз.

Литература: [18; 19; 20].

2 КУРС 3 СЕМЕСТР

Тема 1. Теоретическая часть. Профилактика травматизма во время занятий по физическому воспитанию (4 часов).

1. Инструкции по технике безопасности для студентов при занятиях физической культуры на открытых спортивных площадках.

2. Инструкция для студентов по мерам безопасности при занятиях в спортивном зале.

3. Вводный инструктаж по мерам безопасности для студентов по элективным дисциплинам (функциональным тренингом, игровыми видами спорта, силовой гимнастикой, аэробикой).

4. Инструкция по мерам безопасности для студентов при проведении туристических походов.

Термины: техника безопасности, туристический поход.

Выполнить:

1. Составить комплекс индивидуальной утренней гимнастики.

Литература: [2; 7; 8; 9; 10].

Тема 2. Теоретическая часть. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (6 часов).

1. Показатели физического развития (индекс Кветеля, индекс Брокка, ППФР).

2. Показатели эстетического развития.

3. Показатели оценки состояния дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем организма.

Термины: индекс Кветеля, индекс Брокка, показатель пропорциональности физического развития.

Выполнить:

1. Оценить состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем организма.

2. Измерить эстетические показатели.

Литература: [2; 8; 10].

Тема 3. Теоретическая часть. Массаж и самомассаж (8 часов).

1. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма и повышения работоспособности.

2. Виды массажа и самомассажа.

3. Показания и противопоказания.

4. Основные приемы самомассажа.

5. Активные точки на ладонях и стопе.

Термины: массаж, самомассаж.

Выполнить:

1. Составить комплекс упражнений для профилактики шейного остеохондроза.

Литература: [3; 4; 7].

Тема 4. Теоретическая часть. Дыхательная гимнастика как средство сохранения психического здоровья и повышения функций дыхательной системы (2 часа).

1. Влияние дыхательной гимнастики на организм студентов творческого вуза.

2. Виды дыхательной гимнастики.

3. Различия видов дыхательной гимнастики.

Термины: дыхательная гимнастика,

Выполнить:

1. Составить расслабляющий комплекс дыхательной гимнастики.

Литература: [12; 16; 21].

2 КУРС 4 СЕМЕСТР

Тема 5. Теоретическая часть. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (10).

1. Профессиограмма, профессиональные заболевания: виды, причины возникновения.

2. Профилактика профессиональных заболеваний.

Термины: профессиограмма, профессионально важные качества, профессиональные заболевания.

Выполнить:

1. Составить комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Литература: [6].

Тема 6. Теоретическая часть. История олимпийского движения и современное олимпийское движение (6).

1. История зарождения Олимпийских игр в древности.

2. Возрождение Олимпийских игр.

3. Современное олимпийское движение.

Термины: олимпийские виды спорта

Выполнить:

1. Реферат «Национальные виды спорта Российской Федерации».

Литература: [17; 19; 20; 21].

3 КУРС 5 СЕМЕСТР

Тема 1. Теоретическая часть. Закаливание (6 часов).

1. Оздоровительные факторы природы.

2. Обоснование физиологических механизмов закаливания.

3. Закаливание на занятиях оздоровительным шагом, бегом.

Термины: закаливание, оздоровительный бег.

Выполнить:

1. Составить рацион рационального питания на сутки.

Литература: [17; 19; 20; 21].

Тема 2. Теоретическая часть. Профессионально-прикладная физическая подготовка (10 часов).

1. Профессионально важные качества.
2. Профессионально прикладные упражнения.
3. Средства повышения работоспособности.

Термины: профессионально важные качества.

Выполнить:

1. Составить комплекс профессионально-прикладных упражнений.

Литература: [6; 7; 17; 18; 19].

Тема 3. Теоретическая часть. Основные формы и методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений (10 часов).

1. Коррекция фигуры с помощью шейпинга.
2. Коррекция фигуры с помощью силовой гимнастики.
3. Рациональное питание.
4. Дневник самоконтроля.

Термины: шейпинг, силовая гимнастика, стретчинг, скиппинг, рациональное питание, дневник самоконтроля.

Выполнить:

1. Составить план тренировок по коррекции фигуры.

Литература: [2; 3; 8; 9].

3 КУРС 6 СЕМЕСТР

Тема 4. Теоретическая часть. Современное олимпийское движение и олимпийские чемпионы Луганщины (4 часов).

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Символы олимпийского движения.
3. Состояние олимпийского спорта сегодня.

Термины: герб, флаг, олимпийские кольца.

Выполнить:

1. Сделать презентацию и доклад «Олимпийский чемпион Луганщины».

Литература: [2; 17; 18; 19; 20].

Тема 5. Теоретическая часть. Средства восстановления работоспособности (4 часа).

1. Различные методики дыхательной гимнастики.
2. Аутотренинг и психомоторная тренировка.
3. Виды психомоторной тренировки.

Термины: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, звуковая дыхательная гимнастика, аутотренинг.

Выполнить:

1. Составить комплекс дыхательной гимнастики.

Литература: [2; 17; 18; 19; 20].

7. Двигательные тесты для оценки физической подготовленности

Тест «Ёлочка»

Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения.

В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук). Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер выключается.

Тест	Курс	Результаты и оценки					
Тест «Ёлочка», сек.		Мужчины			Женщины		
		5	4	3	5	4	3
	1	25	26	27	27	29	31
	2	24.5	25.5	26.5	26.5	28.5	30.5
	3	24	25	26	26	28	30

Тест «Нижняя передача».

Оценивается техническое выполнение передачи двумя руками снизу в стену. (Наклон корпуса 1 балл, опора на переднюю часть стопы 1 балл, согнутые ноги 1 балл, руки прямые, прием на предплечья 1 балл, отбивание мяча за счет движения ног, плеч, корпуса 1 балл).

Методика выполнения.

В исходном положении, стоя у стены на расстоянии не ближе 120 см, выполнять нижнюю передачу 10-15 раз. За каждую ошибку в технике исполнения снимается 1 балл.

Тест	Результаты и оценки		
Техника нижней передачи мяча. (техника выполнения) Для мужчин и женщин 1,2,3 курсов.	Мужчины и женщины		
	5	4	3
	Без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки

Тест «Верхняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Методика выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита) с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Тест	Курс	Результаты и оценки		
Передача мяча сверху двумя руками, кол-во попаданий		Мужчины и женщины		
		5	4	3
	1	5	4	3
	2	6	5	3
	3	7	5	4

8. Теоретическое тестирование

1. Главным источником энергии в организме являются жиры:

а) да;

б) нет.

2. Под пассивной гибкостью понимают гибкость, проявляемую в статических позах;

а) да;

б) нет.

3. К показателям физического развития относятся ЧСС и артериальное давление?

а) да;

б) нет.

4. К показателям физической подготовленности относятся сила, гибкость и быстрота?

а) да;

б) нет.

5. Постепенность относится к принципам физического воспитания:

а) да;

б) нет.

6. Тренировки для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС до 100-110 уд/мин. (для лиц студенческого возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья).

а) да;

б) нет.

7. Спортивную ходьбу целесообразно использовать в заключительной части занятия?

а) да;

б) нет.

8. Задачами подготовительной части занятий является обеспечение готовности организма к активной мышечной деятельности?

а) да;

б) нет.

9. Позвоночный столб состоит из 24 позвонков, крестца и копчика.

а) да;

б) нет.

10. Малый круг кровообращения начинается от левого желудочка?

- а) да;
- б) нет.

11. Сколько отделов включает шейный отдел позвоночника?

- а) 5;
- б) 6.
- в) 7;
- г) 8.

12. Перечислите компоненты здорового образа жизни (по В.А. Бароненко).

13. Выстройте олимпийских чемпионов Луганщины по годам участия в Олимпиадах (по возрастанию):

- а) Т. Терещук-Антипова;
- б) А. Куксов;
- в) И. Коробчинский;
- г) О. Брызгина.

14. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

- а) физкультурную паузу;
- б) тренировочные занятия в свободное время;
- в) утреннюю гигиеническую гимнастику.

15. Какие упражнения развивают силу?

- а) бег с соревновательной скоростью;
- б) подтягивания;
- в) марафонский бег;
- г) прыжки через скакалку.

16. Какое из физических качеств (при чрезмерном его развитии) отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

17. Перечислите средства восстановления работоспособности организма студентов.

18. Перечислите, к каким спортивным мероприятиям студентов допускают без дополнительного медицинского осмотра:

- а) к соревнованиям по спортивным играм;
- б) к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе;
- в) к соревнованиям по легкой атлетике.

19. Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:

- а) не изменяются;
- б) уменьшаются;
- в) увеличиваются.

20. Игра в баскетболе начинается....

- а) со времени, указанного в расписании игр;
- б) с начала разминки;
- в) с приветствия команд;
- г) с броска арбитра.

21. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:

- а) 100/60 мм рт. ст.;
- б) 120/70 мм рт. ст.;
- в) 140/90 мм рт. ст.;
- г) 90/60 мм рт. ст.

22. В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:

- а) становится реже;
- б) становится чаще;
- в) остается без изменений.

23. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:

- а) увеличению подвижности грудной клетки;

- б) уменьшению жизненной емкости легких;
- в) снижению частоты дыхания в покое;
- г) увеличению частоты сердечных сокращений.

24. Максимальное потребление кислорода – это:

- а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- б) количество кислорода, фактически используемое организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- в) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

25. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:

- а) лыжные гонки, бег;
- б) волейбол, настольный теннис;
- в) тяжелая атлетика, гиревой спорт.

26. Жизненная емкость легких - это:

- а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;
- б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха;
- в) количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл.

27. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность выполнить упражнение с максимальной амплитудой.

28. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- в) растяжкой;
- г) пластичностью.

29. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:

- а) активной гибкостью;
- б) пассивной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) силовой гимнастикой.

30. У физически тренированных людей при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:

- а) увеличения систолического объема;
- б) резкого учащения сердечных сокращений;
- в) уменьшения минутного объема;
- г) увеличения веса тела.

31. При систематическом выполнении силовых и скоростно-силовых физических упражнений происходит:

- а) увеличение массивности и прочности костей;
- б) увеличение хрупкости костей;
- в) ускорение процесса старения костей;
- г) повышение эластичности.

32. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) выносливостью;
- г) силой воли.

33. Под пассивной гибкостью понимают:

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;

б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);

в) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

34. Бег на короткие дистанции развивает:

а) выносливость;

б) прыгучесть;

в) координацию;

г) быстроту.

35. Самоконтроль это – ...

а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;

б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов;

г) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья с помощью субъективной оценки.

36. К объективным показателям самоконтроля относится:

а) самочувствие;

б) настроение;

в) наблюдения за массой тела;

г) аппетит.

37. При росте тренированности ЧСС в покое имеет тенденцию:

а) к замедлению при общем хорошем самочувствии;

б) к стабилизации;

в) к учащению при общем хорошем самочувствии;

г) усилению аритмии.

38. Почему спортивные результаты у женщин ниже, чем у мужчин?

а) у женщин более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;

б) женщины менее мотивированы к преодолению сложных условий соревнований.

в) женщины психологически не устойчивы в напряженной ситуации.

39. Здоровье человека на 50% зависит от:

а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;

б) образа жизни;

в) уровня двигательной активности;

г) медицинского фактора.

40. Определите, какие факторы относятся к объективным, какие – к субъективным.

1.Объективные факторы самоконтроля	а) Самочувствие
	б) Аппетит
	в) Масса тела
2.Субъективные факторы самоконтроля	г) Частота сердечных сокращений
	д) Сон
	е) Артериальное давление

41. Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность частей занятия по физической культуре.

а) подготовительная часть	а) 10-15%
б) заключительная часть	б) 15-25%
в) основная часть	в) 50-75%

42. Поставьте в соответствие определение и его значение.

а) физическая подготовка	а) использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности
--------------------------	---

б) общая физическая подготовка	б) сочетание оздоровительной и профессионально-прикладной физической подготовки
в) профессионально-прикладная физическая подготовка	в) подготовка, которая имеет оздоровительную направленность и формирует умения и навыки для жизнеобеспечения

43. Поставьте в соответствие систему и ее главное предназначение в организме человека.

а) нервная система	а) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма
б) пищеварительная система	б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом
в) сердечно-сосудистая система	в) осуществляет удержание тела в вертикальном положении и обеспечивает движение
г) дыхательная система	г) осуществляет снабжение организма энергией для активной жизнедеятельности человека
д) костно-мышечная система	д) осуществляет циркуляцию крови в организме

44. Какие функциональные пробы можно использовать для оценки состояния системы человека.

а) оценка состояние нервно-мышечной системы	а) проба Штанге-Генчи
---	-----------------------

б) оценка состояние дыхательной системы	б) теппинг-тест
в) оценка состояние сердечно-сосудистой системы	в) ортостатическая проба

45. Определите соответствие факторов профессионально-прикладной физической подготовки и их значение.

а) формы (виды) труда	а) оптимальная эффективность труда, индивидуальная производительность
б) условия и характер труда	б) условное деление на умственный и физический труд
в) режим труда и отдыха	в) построение и изучение графика на основании фиксированных изменений пульса, давления, частоты дыхания, показателей внимания, скорости психических реакций
г) особенности динамики работоспособности	г) включает продолжительность рабочего времени, наличие перерывов и зон отдыха, комфортность производственной сферы

46. Определите оптимальный объем двигательной активности студентов для самостоятельного занятия.

а) тренировочное занятие	а) раз в день
б) утренняя гимнастика	б) несколько раз в день
в) физкультурная пауза	в) 6-8 часов в неделю.

47. В какой последовательности надо выстроить основные формы самостоятельных занятий физической культурой, и определить их цель.

а) утренняя гимнастика	а) «включение» в работу
------------------------	-------------------------

б) гимнастика в течение дня	б) переключение на другой вид деятельности
в) самостоятельные занятия физическими упражнениями	в) развитие и совершенствование двигательных качеств

48. Выстройте четыре зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений при равномерной мышечной работе, и определите зону, которая соответствует вашей физической подготовленности.

а) 150-180 уд/мин	а) Зона отдыха (восстановления)
б) 130-150 уд/мин	б) Для средне подготовленных
в) Свыше 180 уд/мин	в) Для хорошо подготовленных
г) До 130 уд/мин	г) Для слабо подготовленных

49. Сопоставьте компонентам физической подготовки студентов в творческих вузах их характеристику.

а) теоретико-методический	а) связан с мотивационной сферой личности, для развития которой необходима коррекция ценностных ориентаций
б) личностный	б) характеризует совокупность теоретических и методических знаний о физической подготовке
в) эстетический	в) содержит обучение двигательным навыкам, развитие физических качеств
г) двигательный	г) позволяет создать яркий двигательный образ и передать внутреннее состояние человека

50. В какой последовательности выступали наши олимпийцы и укажите, в каком виде спорта?

а) В. Брызгин	а) Футбол
---------------	-----------

б) В. Куксов	б) Гребля на байдарках
в) О. Кучеренко	в) Легкая атлетика
г) Н. Чужиков	г) Греко-римская борьба

51. Приведите в соответствие термин и его содержание.

а) сочетание общей и специальной физической подготовки	а) содержание физической подготовки студентов
б) формирование теоретико-методических знаний, расширение диапазона физических упражнений для развития профессионально значимых качеств, эстетической направленности физической подготовки	б) сущность физической подготовки студентов
в) использование двигательной активности для обеспечения жизнедеятельности и профессиональной деятельности	в) физическая культура

52. Поставьте в соответствие задачи физической культуры и примеры задач.

а) оздоровительные	а) совершенствование двигательных умений и навыков
б) воспитательные	б) закаливание, гигиена
в) обучающие	в) развитие качеств личности студента

53. Найдите соответствие травмы оказанной помощи.

а) Первая помощь при ушибе	а) Наложить шину
б) Первая помощь при переломе	б) Приложить холод, наложить тугую повязку
в) Первая помощь при кровотечении	в) Наложить жгут, обработать рану

54. Сопоставьте определение с его значением.

а) профессионально важные двигательные качества студентов творческих вузов	а) индивидуально-психофизиологические особенности, которые формируются в процессе овладения содержанием дисциплин гуманитарного и профессионального цикла и способствуют созданию художественного образа
б) профессионально важные личностные качества студентов творческих вузов	б) качества, которые определяют высокий уровень достижения результата в искусстве и культуре, способствуют успешному управлению и регулированию двигательной деятельностью, выполнению движений с большой амплитудой
в) профессионально важные качества студентов творческих вузов	в) качества, которые студент приобретает в процессе профессиональной подготовки для будущей профессиональной деятельности

55. На каких Олимпийских играх был впервые зажжен олимпийский огонь, представлен девиз, поднят флаг?

а) VII Олимпийские игры	а) впервые зажжен олимпийский огонь
б) VIII Олимпийские игры	б) впервые поднят флаг с эмблемой Олимпийских игр
в) IX Олимпийские игры	в) впервые представлен девиз Олимпийских игр «Быстрее, выше, сильнее»

56. Поставьте в соответствие систему и ее главное предназначение в организме человека.

а) нервная система	а) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма
б) пищеварительная система	б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом
в) сердечно-сосудистая система	в) осуществляет удержание тела в вертикальном положении и обеспечивает движение
г) дыхательная система	г) осуществляет снабжение организма энергией для активной жизнедеятельности человека
д) костно-мышечная система	д) осуществляет циркуляцию крови в организме

57. В какой последовательности надо выстроить основные формы самостоятельных занятий физической культурой, и определить их цель.

а) самостоятельные занятия физическими упражнениями	а) «включение» в работу
б) гимнастика в течение дня	б) переключение на другой вид деятельности
в) утренняя гимнастика	в) развитие и совершенствование двигательных качеств

58. Выстройте олимпийских чемпионов Луганщины по годам участия в Олимпиадах (по возрастанию):

- а) О. Кучеренко;
- б) Ф. Лашенов;
- в) Г. Мисютин;
- г) О. Брызгина.

59. Определите, каким видом спорта занимался олимпийский чемпион?

а) В. Кривов	а) Греко-римская борьба
б) В. Брызгин	б) Футбол
в) А. Куксов	в) Легкая атлетика
г) О. Кучеренко	г) Волейбол

60. Олимпийский чемпион Луганщины (эссе на 100 слов).

9. Методические указания по написанию реферата

Тема реферата выбирается в соответствии с интересами студента и должна соответствовать приведенному примерному перечню. Важно, чтобы в реферате были, представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры.

Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии, диссертации или статьи. Рекомендуется использовать также в качестве дополнительной литературы научно-популярные журналы: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе» и др., интернет-ресурсы «Киберленинка», «elibrary».

План реферата должен быть авторским, в котором проявляется подход автора, его мнение, анализ проблемы.

Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны обязательно подтверждаться ссылками на источники.

В процессе работы над рефератом необходимо переработать информацию в логике исследования. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы.

Например: «В.А. Толочек [19] утверждает, что субъект, овладевающий данной профессиональной деятельностью, не может произвольно перебирать ее компоненты, а должен использовать только исходно согласованные их комбинации». Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.

Реферат оформляется в виде текста на листах стандартного формата (А-4). При разработке реферата студенты должны руководствоваться перечнем рекомендуемой литературы.

Начинается реферат с *титального листа*, в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, группа, год и географическое место местонахождения вуза. Затем следует *оглавление* с указанием страниц разделов. Сам текст реферата желательно подразделить на

разделы: главы, подглавы и озаглавить их. Приветствуется использование в реферате количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы, рисунки).

Во **введении** определяется актуальность рассматриваемой проблемы, даётся краткий анализ изученных автором источников по рассматриваемой теме, определяется цель или задачи работы. **В основной части**, которую можно разделить на несколько разделов, рассматриваются точки зрения на изучаемую проблему несколькими авторами. При этом студент, работающий над рефератом, анализирует и сопоставляет выдвигаемые точки зрения на проблему. Основная часть может включать историко-педагогический и философский аспект, что делает реферат более обстоятельным. **В заключении** содержатся выводы, собственные размышления автора по изученной литературе, а также краткие ответы на поставленную цель и задачи. После заключения в алфавитном порядке следует **список литературы**.

Технические требования для оформления реферата:

- набор текста необходимо осуществлять Times New Roman 14 шрифтом;
- при изложении материала выделять абзацы 1,25 см;
- межстрочный интервал полуторный;
- поле левое 2,5 см., правое 1,5, остальные 2 см.;
- выравнивание текста по ширине;
- нумерация страниц внизу посередине текста;
- оригинальность текста должна быть не менее 60% (проверка на антиплагиат без списка литературы).

Завершают реферат разделы «*Заключение*» и «*Список литературы*». В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме.

Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим ГОСТом (правилами), включая особую расстановку знаков

препинания. В общем случае наиболее часто используемый в нашей стране порядок библиографических ссылок.

10. Критерии оценивания знаний студентов

Теоретическая оценка знаний по физической культуре на зачете предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, теоретических знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения, умение анализировать и мыслить критически. В результате оценивания рассматривается глубина знаний основных проблем физической культуры, умение использовать в методико-практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни, умение анализировать и сопоставлять индивидуальное состояние здоровья с физическими возможностями. Оценка по элективной дисциплине «Волейбол» складывается из оценки за теоретическую и практическую подготовку, а также посещаемости занятий. Студенты, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются только за теоретическую подготовку.

Оценка	Характеристика знания предмета и ответов
Зачтено	Студент усваивает информацию в объёме, предусмотренном программой, владеет глубокими знаниями в аспекте междисциплинарных наук. Ответы полные, логичные с использованием практических примеров и четкой терминологии, присутствует системность и логичность ответов, а также несущественные ошибки в изложении материала.
Не зачтено	Студент владеет материалом на элементарном уровне, проявляет пассивность в обучении, отсутствует системность и логичность, допускаются грубые ошибки.

Критерии оценивания теоретического тестирования

Оценка	Характеристика знания предмета и ответов
Зачтено	31 и более правильных ответов.
Не зачтено	30 и менее правильных ответов.

11. Рекомендуемая литература

1. Бирюков, А.А. Учись делать массаж / А.А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 1988. – 51 с. : ил
2. Бишаева, А.А. Физическая культура / 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 301 с.
3. Вайнер, Э.Н. Валеология : учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.
4. Воронин, С.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С.М. Воронин, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Нуждина. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 116 с.
5. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / под общ. ред. В.М. Миронова. – Москва : Инфра-М, 2021. – 335 с. – Высшее образование. Бакалавриат. – 978-5-16-006955-5. Академия
6. Головнева, Г.С. Физическое воспитание и туризм в летних лагерях : практ. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.А. Ковалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 70 с.
7. Горбунова, М.В. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профиограмм / М.В. Горбунова, Е.В. Кирилук. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 438 с.
8. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.

9. Избыточный вес тела. Причины возникновения. Способы определения. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие / сост. И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина и т. д. – Воронеж : [б. и.], 2005. – 29 с.
10. Коваленко, Т.Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е.Л. Смеловская, Л.В. Агафонова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. – 92 с.
11. Коваленко, Т.Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. – 124 с.
12. Кузнецов, Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный / Ю.Ф. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Амрита-Русь, 2006. – 384 с. : ил.
13. Маскаева, Т.Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учеб. пособие. – М. : РУТ (МИИТ), 2020. – 60 с.
14. Нуссио, Э. Растяжка для всех. Стретчинг / Э. Нуссио. – СПб. : Диля, 2007. – 192 с.
15. Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учеб. пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Ставрополь : АГРУС Ставроп. гос. аграр. ун-та, 2014. – 77 с.
16. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://pedlib.ru/3>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 28.04.19.
17. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практ. пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов – М : Изд-во Н Ц ЭНАС, 2005 – 96 с : ил.
18. Пшечук-Воронина, Я.Ю. Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования : монография / Я.Ю. Пшечук-Воронина; ЛГАКИ имени М. Матусовского. – Луганск: Изд-во ЛГАКИ имени М. Матусовского, 2020. – 217 с.
19. Решетников, Н.В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю.Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.

20. Сайганова, Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.
21. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 160 с. – Высшее образование. – 978-5-534-10524-7. Академия
22. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцева и др. – Красноярск : Сиб. федер., 2017. – 613 с.
23. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.
24. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка : пер. с нем. – М. : Медицина, 1985. – 32 с.