



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
в г. Анапе Краснодарского края

Среднее профессиональное образование

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

для подготовки к практическим занятиям и организации самостоятельной  
работы обучающихся

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Дисциплина

**ОУД**

**Физическая культура**

---

Квалификация «бухгалтер»

Форма обучения очная

Анапа, 2020

Организация-разработчик:

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» филиал в городе Анапа Краснодарского края

Разработчик:

Линкеев Кирилл Александрович – преподаватель ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» филиал в городе Анапе Краснодарского края.

Методические рекомендации рассмотрены на заседании цикловой методической комиссии естественно-математических и экономических дисциплин.

Утверждены «31» 08 2020г. Протокол № 1

Председатель цикловой методической комиссии  О.С. Лобачева

Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям и организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» призваны помочь обучающимся осознать пути и средства профессионального самосовершенствования; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; регулярно следовать в повседневности здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## Содержание

Введение.....	4
Содержание дисциплины.....	8
Содержание самостоятельной работы обучающихся .....	11
Основные формы самостоятельных занятий физической культурой.....	12
Рекомендации по организации самостоятельной работы .....	13
Методические рекомендации по проведению утренней гигиенической гимнастики.....	15
Методические рекомендации по проведению физических упражнений в течение дня .....	16
Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.....	20
Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы.....	21
Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы.....	22
Требования к результатам обучения специальной медицинской группы.....	22
Условия организации самостоятельной работы.....	24
Темы (примерные) докладов.....	24
Рекомендуемая литература и другие информационные источники...	27

## ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;

- систематизирование знаний об основах физической культуры;
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

### ***личностных:***

- воспроизведение путей и средств профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура;

- формирование систем категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления;

- формирование закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития;

- воспроизведение основных методов физического воспитания и укрепления здоровья;

- осознание принципов здорового образа жизни и профилактики заболеваний;

- мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- способность анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств;

- способность регулярно следовать в повседневности здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;

- способность использовать навыки исторического анализа при критическом восприятии получаемой извне социальной информации;
- способность осознавать себя как представителя исторически сложившегося гражданского, этнокультурного, конфессионального сообщества, гражданина России.
- способность использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

***метапредметных:***

- владение и применение навыков повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- владение и применение навыков подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- владение и применение навыков организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- владение и применение навыков активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных местностях, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение извлекать необходимую информацию из различных источников: учебно-научных текстов, справочной литературы, средств массовой информации, информационных и коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач в процессе изучения истории;

***предметных:***

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- сформированность понятий закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития;
- сформированность понятий об основах физической культуры;
- сформированность систем категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления;
- сформированность умений воспроизведения основных методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- владение навыками здорового образа жизни и профилактики заболеваний;
- владение навыками анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); анализировать культурную,

профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств;

- владение навыками использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Важным условием реализации образовательных стандартов СПО является организация самостоятельной работы (самостоятельных занятий) студентов.

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Большая роль в освоении дисциплины Физическая культура отводится домашнему заданию.

Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине Физическая культура относятся выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также выполнение утренней гимнастики, участие в соревнованиях.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания.

Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Составление комплексов физических упражнений осуществляется во втором семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, в третьем и четвертом семестре – самостоятельно.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические

упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Самостоятельная работа по дисциплине БД.4 Физическая культура предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках техникума, а также в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия способствуют формированию здорового образа жизни студентов, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией.

Подготовка письменных работ по дисциплине Физическая культура (рефераты, доклады, творческие работы) – важный аспект самостоятельной работы студентов по данной дисциплине.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Уровень освоения
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Эти упражнения воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств, повышают функциональные возможности организма, его работоспособность: при метаниях строго соблюдать меры безопасности. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Лекция 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья и в профессиональной деятельности специалиста. Лекция 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль и контроль уровня физического совершенства.</p>	1,2
	<p><b>Практические занятия</b> «Бег на короткие дистанции».</p> <p>«Бег на средние дистанции».</p> <p>«Бег на длинные дистанции».</p> <p>«Марш-бросок».</p> <p>«Метание гранаты».</p> <p>«Прыжки в длину с места и с разбега».</p>	2
2. Настольный теннис	<p><b>Практические занятия</b> «Держание ракетки. Стойки и перемещения».</p> <p>«Технические приемы отбивания «толчок», «подрезка».</p> <p>«Техника подачи мяча».</p> <p>«Учебная игра 1X1; 2X2».</p>	2



3 Гимнастика	<p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение вольных упражнений;</li> <li>- выполнение упражнений на разновысоких брусьях (девушки) и на перекладине (юноши);</li> <li>- упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши)</li> </ul>	2
4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	<p><b>Лекции.</b> Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p><b>Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Содержание учебного материала Основы техники игры; Основы техники игры впадении; Основы техники игры в защите.</p> <p><b>Баскетбол</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Содержание учебного материала Основы техники игры; Основы техники игры впадении; Основы техники игры в защите.</p>	1,2

	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>«Стойки и перемещения».</p> <p>«Обучение нижней прямой подаче»</p> <p>«Нижняя прямая подача».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками сверху».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками снизу».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу».</p> <p>«Обучение верхней прямой подаче».</p> <p>«Верхняя прямая подача».</p> <p>«Двусторонняя учебная игра».</p> <p>«Зачетные нормативы».</p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Практическое занятие: «Стойки и перемещения».</p> <p>Практическое занятие: «Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы».</p> <p>Практическое занятие: «Техника ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления движения».</p> <p>Практическое занятие: «Техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо».</p> <p>Практическое занятие: «Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди».</p> <p>Практическое занятие: «Двусторонняя учебная игра».</p> <p>Практическое занятие: «Зачетные нормативы».</p> <p><b>Футбол</b> Практическое занятие № 1: «Техника ведения мяча».</p> <p>Практическое занятие № 3: «Удары по неподвижному мячу ногой».</p> <p>Практическое занятие № 4: «Удары по катящемуся мячу».</p> <p>Практическое занятие № 5: «Вбрасывание мяча из-за боковой».</p> <p>Практическое занятие № 6: «Остановка катящегося мяча».</p> <p>Практическое занятие № 7: «Остановка летящего мяча».</p> <p>Практическое занятие № 8: «Передача мяча на месте».</p> <p>Практическое занятие № 9: «Передача мяча в движении».</p> <p>Практическое занятие № 10: «Передача мяча на месте и в движении».</p> <p>Практическое занятие №11: «Свободный штрафной и угловой удары».</p> <p>Практическое занятие № 13: «Игра вратаря».</p> <p>Практическое занятие № 18: «Двусторонняя учебная игра».</p>	2
--	--	---

	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	
--	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Наименование разделов и тем	Виды работ
1	Легкая атлетика	Самостоятельная подготовка: - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции; - бег на средние дистанции, Самостоятельная подготовка к сдаче зачетных упражнений: метание гранаты. Самостоятельная подготовка к сдаче зачетных упражнений: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»
2	Футбол	Самостоятельная подготовка: - в технике ведения мяча; - удары по неподвижному и катящемуся мячу ногой; - остановка катящегося и летящего мяча ногой, грудью, головой; - передача мяча ногой на месте и в движении на короткое, длинное расстояние; - свободный, штрафной и угловой удары.
3	Настольный теннис	Самостоятельная подготовка: - в технике отбивания мяча через сетку «толчок», «подрезка»; - технический прием отбивания «накат» справа и слева.
4	Гимнастика	Самостоятельная подготовка: - в выполнении вольных упражнений; - в выполнении упражнений на разновысоких брусьях  и на перекладине (юноши); - упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши)

5	Волейбол	<p>Самостоятельная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в технике нижней прямой подачи;</li> <li>- к сдаче зачетного упражнения нижней прямой подаче;</li> <li>- в технике нижней боковой подачи</li> <li>- к сдаче зачетного упражнения нижней боковой подаче;</li> <li>- в технике приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу;</li> <li>- верхней прямой подачи.</li> </ul>
6	Баскетбол	<p>Самостоятельная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной от плеча;</li> <li>- техника ведения мяча с изменением направления движения и высоты отскока мяча;</li> <li>- техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо;</li> <li>- к сдаче зачетного упражнения в ведении мяча, два шага и бросок в кольцо;</li> <li>- броски в кольцо одной рукой от плеча и двумя руками от с места.</li> </ul>

## **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- упражнения в течение учебного дня (физкультминутки),
- тренировочные занятия в спортивных секциях,
- прогулки перед сном,
- участие в спортивно-массовых мероприятиях,
- оздоровительная ходьба и бег.
- занятия на стадионе, в спортивных залах, ледовом дворце и т. д.

В настоящее время появились новые направления физической культуры. К ним можно причислить оздоровительную аэробику, шейпинг, стретчинг и др.  
Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение спортивных результатов.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

При организации самостоятельной работы студентов необходимо включать в неё **задания теоретического и практического содержания:**

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника самоконтроля;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

*При любых занятиях физическими упражнениями следует учитывать два основных положения:*

- Следует понимать, что любые занятия следует начинать с постановки правильного дыхания. Вдох делать только через нос, выдох - следует делать через сложенные «трубочкой» губы, как произнесение звука «У», тогда им можно управлять: сделать резкий вдох на один счет и продолжительный на восемь и более. Для экономного расходования энергии во время выполнения физического упражнения, все упражнения нужно делать на выдохе, а вдох – только в исходном положении, так чтобы каждое упражнение соответствовало одному дыхательному акту.
- Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием собственного здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спорта.

*Задача самоконтроля:*

- расширить знания о физической культуре;
- приобрести навыки в оценивании психологической подготовки;
- ознакомиться с простейшими методиками самоконтроля;
- определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы скорректировать уровень нагрузки.

*Результат самоконтроля должны регистрироваться в дневнике самоконтроля.*

При организации самостоятельных занятий необходимо придерживаться следующих принципов:

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья. Подбор физических упражнений направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, позитивного отношения к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т. д.

- *Принцип систематичности.* Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.

- *Принцип гуманизации.* Независимо от предусмотренных задач, в основе любого самостоятельного занятия физическими упражнениями лежит физическое, психическое и социальное благополучие каждого из обучающихся. Вся работа по организации самостоятельных занятий строится на основе комфортности – студенту нужны положительные эмоции от общения со сверстниками, физические упражнения должны доставлять только приятные ощущения (чувство “мышечной радости”), он должен осознавать, что делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущать результат.

- *Принцип индивидуализации.* Доказано, что у каждого человека имеется неповторимое своеобразное сочетание индивидуальных особенностей. Индивидуализация образовательного процесса один из важнейших дидактических принципов современности. Принцип индивидуализации характеризуется необходимостью учёта особенностей каждого обучающегося, в том числе возрастно-половых различий, разного уровня подготовленности, индивидуально-типологических свойств личности. В области физического воспитания соблюдение этого принципа особенно важно, т. к. выполнение различных упражнений оказывает непосредственное воздействие на системы и функции организма и превышение посильной меры физической, психической и эмоциональной нагрузок на занятиях физической культурой может неблагоприятно влиять на состояние здоровья обучающегося.

- *Принцип рациональности физических нагрузок.* Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом. Частота занятия физкультурой также строго индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут только ухудшить состояние, привести к сильной усталости и даже к физическим травмам. А маленькие нагрузки не дадут

ожидаемого эффекта. Следует строить занятия физкультурой по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному. Выполнение оптимальных физических нагрузок является важнейшим моментом при самостоятельном занятии физкультурой. Для ориентировки можно использовать классификацию Г. С. Туманяна, основанную на реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку. Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120—160 — средней, более 160 — большой. Максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах.

· *Принцип всестороннего физического развития.* В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества — выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.

· *Принцип уверенности в необходимости занятий (принцип сознательности и активности).* Очень важен психологический настрой на занятия физкультурой. Уверенность в необходимости и пользе занятия физической культурой являются мощным подспорьем организму. Эффект от занятия физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением.

· *Принцип врачебного контроля и самоконтроля.* Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

УГГ проводится ежедневно, она создает бодрое настроение, ликвидирует застойные явления, возникающие в организме после ночного двигательного воздействия. Утренняя гимнастика или зарядка повышает возбудимость центральной нервной системе, ускоряет вработываемость в трудовой процесс.

УГГ следует начинать с дыхательных упражнений и упражнения на мелкие и средние группы мышц, чтобы подготовить дыхательную и сердечно – сосудистую системы к нагрузке. Затем выполнять общеразвивающие упражнения. Далее, следует выполнить упражнения, направленные на восстановление достаточно развитых физических качеств, после которых следует выполнять специальный комплекс упражнений, направленных на ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний.

Заканчивать УУГ необходимо упражнениями на расслабление, восстановления дыхания.

Регулировать нагрузку можно различными способами:

- Теплом (скоростью) выполнения упражнений;
- Временем (продолжительностью) выполнения упражнений для комплекса в целом;
- Временем отдыха (паузами) между упражнениями;

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ студентам специальной медицинской группы включать в УГГ длительный бег и нагрузочные силовые упражнения.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПАУЗА** – комплекс физических упражнений, который имеет своей целью перемену деятельности, что способствует отдыху, который должен быть активным, с сохранением высокой работоспособности. Физическая пауза оказывает наиболее благоприятное воздействие, если она проводится в момент, предшествующий развитию утомления или первых признаков снижения работоспособности. Уже через 2 – 3 часа после начала занятий можно проводить физкультпаузу.

При составлении физкультпаузы необходимо учитывать необходимость включения в комплексы упражнений, способных ликвидировать отрицательные явления, возникающие в следствии однообразных поз, статистических положений.

*Продолжительность физкультпаузы 5 – 7 мин.*

Начинается физкультпауза обычно с подтягиваний. В среднем темпе делается 1-2 упражнения для мышц туловища, ног, рук, спины: далее упражнения общего воздействия: прыжки, подскоки с переходом на ходьбу и дыхательные упражнения, регулирующие кровообращение и на расслабление.

Комплексы нужно составлять с учетом противопоказаний, кроме того, они могут быть дополнены самомассажем шеи в области предплечий, выполняемым сидя, с расслаблением мышц или с элементами аутотренинга, направленного на расслабление и успокоение.

### ***Примерный комплекс физкультпаузы***

· И. П. (исходное положение) – основная стойка (О. С.)

1 -2 – слегка поднимаясь на носки, правую руку за спину, левую руку вверх, наклон назад – вдох.

3 – 4 – И. П. Выдох

5 – 8 – тоже с другой рукой: левую – за спину, правую – вверх.

Темп средний. Повторить 6 – 8 раз.



- И. П. – основная стойка.
- – наклон влево, руки скользят вдоль тела. Правая рука вверх до подмышечной впадины, левая скользит вдоль ноги. Активный напряженный выдох.

· И. П. Выдох.

- то же с наклоном вправо.

· И. П.

- И. П. –основная стойка.

1 – 2 – полуприсед, руки на поясе – выдох.

3 -4 И. П. Вдох.

Темп средний. Повторить 12 – 14 раз.

Ходьба на месте в течение 20 – 25 сек.

- И. П. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 – 2 – наклон вперед, прогнувшись, руки вверх – вдох.

3 – 4 – выпрямляясь – И. П – выдох.

Темп средний. Повторять 8 – 10 раз.

- И. П. – стойка ноги врозь.

- - поворот туловища влево, руки вверх, хлопок над головой – вдох.

- - И. П. Выдох.

- - наклон назад – вдох

- - И. П. Выдох.

- И. П. – О. С., ноги на ширине плеч.

- - поднимаясь на носки, руки вперед, ладони вниз – вдох.

- - опускаясь на всю стопу, руки махом назад – выдох.

- - руки махом вперед – вдох.

- - И. П. – выдох.

Темп средний. Повторять 6 – 8 раз.

- И. П. – О. С.

- - левую руку вверх, правую вперед – вдох.

- – правую руку вверх, левую вперед – выдох.

- Левую руку вверх – вдох.

- И. П. – выдох

Начать медленно, ускорить до быстрого, закончить в среднем темпе. Повторить 8 – 10 раз.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА** проводится на рабочем месте в течение 2 – 3 минут. Как правило, упражнения подбираются самостоятельно. Направленность – местное воздействие на наиболее утомляемую часть тела и призвана эффективно снимать заторможенное состояние с нервных центров, регулирующих тонус отдельных мышц и органов. Некоторые упражнения возникают непроизвольно – это вращение головой, плечами, смена поз, потирание уставших глаз и т. д. продолжение сидение у студента вызывает нарушение кровообращения – переполняет венозная система брюшной полости, особенно в области таза и обедняется периферия. Студент испытывает длительное статистическое напряжение, утомляются также мышцы шеи, удерживающие голову в наклонном состоянии.

Физкультминутка предупреждает местное утомление (в области поясницы, шеи, кистей рук), утомление глаз.

### ***Примерный комплекс физкультминутки***

**Упр. 1.** Не прекращая работы и не снимая рук со стола, медленно с силой прогнуться в пояснице, расправить плечи. Я это движение полезно выполнять неоднократно в течение рабочего дня, буквально 1 – 2 раза.

**Упр. 2.** Прогибаясь в пояснице, растирать ее тыльной стороной кости одной или обоими руками.

**Упр. 3.** Сильно прогибаясь в пояснице, медленно и энергично отводить руки назад и наружу.

**Упр. 4.** То же, что и предыдущее, но выпрямляя ноги. Упражнение более общего воздействия.

**Упр. 5.** Растирание мышц и верхней части трапецевидной мышцы.

**Упр. 6.** Глубокий вдох и полный выдох. В процессе работы сидя, время от времени непроизвольно происходит глубокий выдох, так профилактическая мера от застоя в легких отработанного воздуха – вдох.

**Упр. 7.** Растирание одной рукой кости другой, с встряхиванием ее и резким выпрямлением пальцев. Можно совмещать с другими упражнениями.

**Упр. 8.** Изменение рабочей позы. Например, отодвинуть или придвинуть стул к столу, откинувшись на спинку стула, либо пересесть на другой стул, чтобы изменить высоту посадки и т. д.

При напряженной работе или работе с компьютером для снятия утомления мышц глаз рекомендуется выполнять комплекс упражнений глазодвигательной гимнастики.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ВЫБОРУ** должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию жизненных качеств, а также укреплять и повышать общую расслабленность.

Основные физические качества – это выносливость, сила, ловкость, гибкость, ХОДЬБА.

Главной особенностью этого вида деятельности является ритмичность дыхания и вовлечения в работу практически всех крупных мышечных групп. Кроме ходьбы как естественного способа передвижения, различают прогулочную (оздоровительную), спортивную ходьбу.

Прогулочная (оздоровительная) ходьба позволяет плавно регулировать физическую нагрузку, поэтому качественные изменения функциональных

физиологических систем происходят практически не заметно. Преодоление подъемов и спусков с повышенной физической нагрузкой оказывает существенное тренировочное воздействие, совершенствуя многие функции организма.

Во время ходьбы нагрузка приходится на все группы мышц, благодаря этому усиливается кровоток, улучшается кровообращение важнейших органов и физиологических систем.

Ходьба в быстром темпе по естественному ландшафту (траве, рыхлая земля, гравий, камни, песок, галька, вода) сопровождается значительными энерготратами.

Главное условие при ходьбе – передвигаться бодрым, энергичным шагом. Медленная, тяжелая, шаркающая походка приносит вред организму, так как не способствует психоэмоциональному настрою.

Для увеличения физической нагрузки рекомендуется подниматься по лестнице, перешагивая через ступеньку, что способствует развитию силы мышц нижних конечностей. При этом формируется внешний свод стопы, уменьшается плоскостопие, улучшается подвижность в суставах, развивается специальная выносливость.

Ходьбу по лестнице можно разнообразить, передвигаясь сначала правым, потом левым боком, скрестным шагом, с закрытыми глазами, спиной вперед. Такие приемы снимают напряжения, улучшают настроение, снижая негативные напряжения прошедшего дня, делая их не значительными, несущественными.

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

## ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	4,8	5,9–5,3	6,1	
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Особого внимания требуют студенты, имеющие отклонение в состоянии здоровья. Организация и методика занятия имеет свои особенности. Данные студенты в школе чаще всего были освобождены от занятий физической культуры или получали малые физические нагрузки и потому уровень физической и функциональной подготовленности у них очень низкий. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Основной задачей для студента специальной медицинской группы является мотивации воспитания - ценностного отношения к физической культуре, формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании.

Таким образом, приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий

физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями: здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность, что обеспечивается благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);

## **УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Полный объем требований методического (практического) раздела к самостоятельной работе, выполняют студенты, регулярно посещающие занятия и имеющие необходимую подготовленность. Выбор контрольных упражнений осуществляется индивидуально, с учётом медицинских показаний.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный срок, пишут реферат по теме, по возможности связанной с характером заболевания, и сдают зачёт по методическому и теоретическому разделам программы. Объём реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста.

## **ТЕМЫ ДОКЛАДОВ**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта,
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста-работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.



20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
23. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовленность и двигательная активность человека.
24. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Ее задачи.
25. Физическая культура как часть общей культуры человека и общества.
26. Понятие здоровья, факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья.
27. Социальные и генетические факторы. Их влияние на физическое развитие человека.
28. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией, гипокинезией.
29. Основные формы физкультуры в России (базовые, оздоровительные, спорт).
30. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студента в процессе учебного труда.
31. Динамика работоспособности студента в течении учебного года. Особенности функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
32. Основные средства физической культуры для профилактики нервного, физического и эмоционального истощения студента в процессе учебного года.
33. Принципы физического воспитания (идейные, методические)
34. Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Динамика содержания занятий и нагрузки в зависимости от возраста.
35. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
36. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
37. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля
38. Основные формы производственной физической культуры.
39. Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом.
40. Формы лечебной (реабилитационной) физической культуры (ЛФК). Лечебная гимнастика, массаж, самомассаж, баня.
41. Физическая культура и спорт. Их ценности для современного человека и общества.
42. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность.
43. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

44. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
45. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
46. Роль подвижных и спортивных игр в профессиональной деятельности работников социальной сферы.
47. Профессиональные заболевания работников социальной сферы, их профилактика средствами физической культуры.
48. Использование средств физической культуры для профилактики нервного и психофизиологического истощения студента.
49. Основные требования к организации здорового образа жизни человека.
50. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры

## **УКАЗАНИЕ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДОКЛАДОВ**

Технические требования по оформлению доклада:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – TimesNewRoman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.
  - принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
  - при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

### **Критерии оценок**

**Оценка «5» ставится**, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема

раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «4»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка «3»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка «2»** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ДРУГИЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

### **Основная литература**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10—11 классы: учебник-М.: Просвещение, 2015. – 237с.
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2016. – 120 с.— 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
3. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2015. - 444 с. ISBN 978-5-4212-0279-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/367852..>

### **Дополнительные источники**

1. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте. Учебное пособие (книга). 2015, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>.
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>
3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних специальных учебных

заведений / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74266.html>

4. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 104 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74267.html>