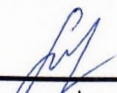


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Архимандрит Иосиф (Еременко Иосиф Борисович)
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.10.2023 10:14:18
Уникальный программный ключ:
1cb4798a009d50309e2300afdb7035e5752c2511

**РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ - ДУХОВНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ТОМСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ
ТОМСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

СОГЛАСОВАНО
Зав. кафедрой гуманитарных и церковно-
практических дисциплин


Костюкова Татьяна Анатольевна, док. пед. наук
27 августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета семинарии
от 29.08.2023 Протокол № 1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
фонд оценочных средств

Код и направление подготовки: 48.03.01 Теология

Профиль: «Православная теология»

Уровень образования: бакалавриат

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Общая трудоёмкость: 2 ЗЕТ

Составитель: Козлов Владимир Сергеевич

Фонд оценочных средств (ФОС) является элементом системы оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся, изучающих дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Целью ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающихся и выпускников требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «48.03.01. Теология».

Задачами ФОС являются:

- 1) контроль и управление процессом приобретения обучающимся необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированных компетенций;
- 2) контроль и управление достижением целей реализации ООП;
- 3) оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением результатов и планированием необходимых корректирующих мероприятий;
- 4) обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности.

1. В ходе обучения у студента формируются следующие компетенции:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физических особенностей организма	<i>Знать:</i> основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. <i>Уметь:</i> применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. <i>Владеть:</i> основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности.
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<i>Знать:</i> планирование рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <i>Уметь:</i> применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время. <i>Владеть:</i> основами использования физических упражнений для общепрофессиональной

		деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
ОПК-2. Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин при решении теологических задач	ОПК-2.5. Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.	Основательно знаком с системой православного вероучения и историей его формирования. <i>Знает</i> принципы соотнесения изучаемых идей и концепций с православным вероучением. <i>Умеет</i> соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.

Высокий уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемый для формирования компетенции

Для того чтобы формирование данной компетенции было возможно, обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- 1) значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры, непреходящие ценности физической культуры и спорта;
- 2) основы теории и методики физического воспитания и спорта;
- 3) факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- 4) принципы и закономерности развития и совершенствования физических качеств;
- 5) способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 6) общие положения профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и предупреждения утомления;
- 7) методические основы различных (традиционных и нетрадиционных) систем физического воспитания, варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
- 8) методические основы лечебной физической культуры;
- 9) методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом;
- 10) упрощенные правила популярных спортивных игр.

УМЕТЬ:

- 1) оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- 2) придерживаться здорового образа жизни;
- 3) самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

- 4) выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- 5) выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- 6) преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- 7) выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- 8) методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального (творческого) долголетия.

ВЛАДЕТЬ:

- 1) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- 2) различными современными понятиями в области физической культуры;
- 3) методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- 4) методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;
- 5) понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;
- 6) личным опытом, умениями и навыками повышения своих двигательных и функциональных способностей;
- 7) должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- 8) широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ СПОСОБНОСТЬ И ГОТОВНОСТЬ:

- 1) применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни;
- 2) применять методики, использовать средства физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);
- 3) использовать необходимый арсенал оздоровительных методик с целью развития, укрепления и сохранения здоровья;
- 4) вести здоровый образ жизни;
- 5) к возможной внутрипрофессиональной или межпрофессиональной перемене труда в будущем, имея необходимые психофизиологические предпосылки.

2. Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении обучающимися дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение обучающимися необходимыми компетенциями. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций обучающихся.

Этапность формирования компетенций прямо связана с местом дисциплины в образовательной программе.

3. Показатели, критерии и средства оценивания компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины.

Код и наименование компетенции	Индик-ры достижения комп-ции	Планируемые результаты обучения, детализированные по уровням освоения компетенции		
		Базовый	Продвинутой	Высокий
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровье сберегающих технологий, физической культуры	Знает отдельные принципы и методы развития и совершенствования физических качеств, отдельные методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Знает основные принципы и методы развития и совершенствования физических качеств, основные методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Обладает глубокими комплексными знаниями о методах развития и совершенствования физических качеств, методах самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физических упражнений	Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений, подобранных специалистом для поддержания здорового образа жизни	Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений, подобранных специалистом для адаптации организма к различным условиям труда и поддержания здорового образа жизни	Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений, самостоятельно подобранных для адаптации организма к различным условиям труда и поддержания здорового образа жизни

Этап (уровень) освоения компетен- ции	Планируемы е результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенци)	Критерии оценивания результатов обучения			
		2	3	4	5
<p>ОПК-2: Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин при решении теологических задач;</p> <p>ОПК-2.5: Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.</p>	<p>Владеть: навыками корректного сбора, накопления и работы с базовыми знаниями в области теологии при решении профессиональных задач.</p> <p>Уметь: систематизировать базовые знания в области теологии при решении профессиональных задач.</p> <p>Знать: основные понятия, идеи, методы, связанные с базовыми знаниями в области теологии при решении профессиональных задач.</p>	<p>Не владеет навыками корректного сбора, накопления и работы с базовыми знаниями в области теологии при решении профессиональных задач. Не умеет систематизировать базовые знания в области теологии при решении профессиональных задач; Не знает основные понятия, идеи, методы, связанные с базовыми знаниями в области теологии при решении профессиональных задач.</p>	<p>Недостаточно владеет навыками корректного сбора, накопления и работы с базовыми знаниями в области теологии при решении профессиональных задач. Слабо знает основные понятия, идеи, методы, связанные с базовыми знаниями в области теологии при решении профессиональных задач.</p>	<p>Хорошо владеет навыками корректного сбора, накопления и работы с базовыми знаниями в области теологии при решении профессиональных задач. Умеет систематизировать базовые знания в области теологии при решении профессиональных задач; Достаточно полно знает основные понятия идеи, методы, связанные с базовыми знаниями в области теологии при решении профессиональных задач.</p>	<p>Свободно владеет навыками корректного сбора, накопления и работы с базовыми знаниями в области теологии при решении профессиональных задач. Грамотно использует и четко систематизирует базовые знания в области теологии при решении профессиональных задач. В совершенстве владеет основными понятиями, идеями, методами, связанными с базовыми знаниями в области теологии при решении профессиональных задач.</p>

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивая знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных обучающимися в ходе освоения данной дисциплины, является оценка «зачтено»/»не зачтено», выставляемая в соответствии со следующими критериями:

- Тестирование физической подготовки;

Формой аттестации является зачет.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, выполнение на оценку "удовлетворительно" и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

4.1. Для тестирования физической подготовки.

Целью тестирования физической подготовки является оценка качества обучения на различных этапах освоения образовательной программы и уровня подготовки обучающихся на соответствие требованиям федерального государственного образовательного стандарта и образовательной программы. Тестирование не исключает и не заменяет другие формы оценки качества обучения и уровня подготовки обучающихся.

Результаты тестирования используются преподавателем для формирования комплексной оценки по дисциплине.

При тестировании все выполненные упражнения берутся за 100%.

90%-100% отлично

75%-90% хорошо

60%-75% удовлетворительно

менее 60% неудовлетворительно.

Комплект тестовых упражнений по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Проверяемые компетенции - УК-7, ОПК-2

- 1) Бег 30 м;
- 2) Челночный бег 3x10 м;
- 3) Прыжки в длину с места;
- 4) 6-минутный бег;
- 5) Наклон вперед из положения стоя;
- 6) Подтягивание: на высокой перекладине из виса;
- 7) Бег 3000 м;
- 8) Приседание на одной ноге с опорой о стену;
- 9) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- 10) Поднимание ног в висе до касания перекладины.

4.2. Промежуточная аттестация (зачет).

Зачет по результатам изучения дисциплины «Физическая культура» проводится в комбинированной форме. Обязательными требованиями для получения зачета являются: посещаемость учебных занятий, перечень выполненных нормативов, творческий рейтинг.

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре (1 курс), 5 семестре (3 курс).

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

5. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Практический раздел. Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
2	Тема 2. Практический раздел. Роль спорта в образе жизни обучающихся.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
3	Тема 3. Практический раздел. Система массовых соревнований.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет

4	Тема 4. Практический раздел. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
5	Тема 5. Практический раздел. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
6	Тема 6. Практический раздел. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
7	Тема 7. Практический раздел. Развитие общей и специальной выносливости.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
8	Тема 8. Практический раздел. Сдача нормативов: кросс 3000 м.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
9	Тема 9. Практический раздел. Техника бега на короткие дистанции.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
10	Тема 10. Практический раздел. Сдача нормативов: бег 100 м	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
11	Тема 11. Практический раздел. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
12	Тема 12. Практический раздел. Упражнения на перекладине.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
13	Тема 13. Практический раздел. Совершенствование гимнастических элементов.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
14	Тема 14. Практический раздел. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
15	Тема 15. Практический раздел. Техника игровых приемов в волейболе	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
16	Тема 16. Практический раздел. Выполнение подачи мяча	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
17	Тема 17. Практический раздел. Тактика игры в нападении и защите.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
18	Тема 18. Практический раздел. Игра по правилам.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
19	Тема 19. Практический раздел. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет

20	Тема 20. Практический раздел. Ловля и передача мяча.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
21	Тема 21. Практический раздел. Ведение, броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
22	Тема 22. Практический раздел. Приемы овладения мячом.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
23	Тема 23. Практический раздел. Игра по правилам.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
24	Тема 24. Практический раздел. ТБ при занятиях в тренажерном зале. Виды спорта, входящие в атлетическую гимнастику.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
25	Тема 25. Практический раздел. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
26	Тема 26. Практический раздел. Упражнения на блочных тренажерах.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
27	Тема 27. Практический раздел. Упражнения с собственным весом.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
28	Тема 28. Практический раздел. Упражнения с гантелями, штангами, бодибарами.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
29	Тема 29. Практический раздел. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
30	Тема 30. Практический раздел. Круговая тренировка.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет
31	Тема 31. Практический раздел. 31 Пауэрлифтинг - силовое троеборье. Правила соревнований.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; ОПК -2; ОПК-2.5	Тестирование физической подготовки; зачет

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детскомолодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

6.2. Дополнительная литература

1. Амбарцумов И., священник, Леднев И.В. Физическая культура православного христианина. - СПб.: Сатись, 2011. - 155 с.
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Л. И. Вериги, А. М. Вышедко, Е. Н. Данилова, Н. Н. Демидко ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 224 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355> (дата обращения: 12.11.2021). – Библиогр.: с. 172-174. – ISBN 978-5-7638-3560-1. – Текст: электронный.
3. Никифоров Ю.Б. Будь крепок духом и телом: Православный взгляд на физическую культуру. – Изд-во Душепопечительского центра св. прав. Иоанна Кронштадского, 2003. - 320 с. Руденко Г.В. Физическая культура, учебное пособие для студентов технических вузов. 0. СПб., 2014.
4. Чучалина, А. И. Материалы по профессионально-ориентированной практике по специальности Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. И. Чучалина, В. В. Брысин, А. Г. Караман ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 83 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274684> (дата обращения: 12.11.2021). – Библиогр. в кн.

6.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.gour32441.nagod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

6.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, тренажерного зала.