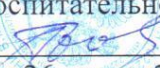


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина»
(АГППУ имени В.М. Шукшина)

Центр повышения квалификации и переподготовки

Утверждено
на Ученом совете вуза
Протокол № 2/1
от «25» сентября 2018 г.

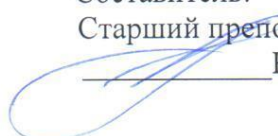
Проректор по учебной
и воспитательной работе
 О.В. Попова
«26» сентября 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА»

Квалификация

Преподаватель дошкольной педагогики и психологии

Составитель:
Старший преподаватель
 Н.Г. Верещагина

Бийск-2018

Распределение учебной нагрузки

Общий объем (час./з.е.)	Аудиторная			Самостоят. работа	Форма контроля
	Лекции	Практич.	Лаборатор.		
76	20	18	-	38	зачет

Программа одобрена на заседании кафедры психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

Протокол № 1 от «11» сентября 2018 г.

Заведующий кафедрой _____ Папина М.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи дисциплины (модуля)

На современном этапе одной из главных стратегических задач развития страны выступает сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Реализация данной задачи базируется на формировании осознанного отношения всех субъектов образовательного процесса к своему здоровью. Исходя из этого системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения выступает формирование у субъектов учебно-воспитательного процесса позиции созидателя в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих.

С учетом данных тенденций подготовка специалистов должна быть ориентирована на обеспечение осознания приоритетности физкультурно-оздоровительной работы и *оздоровительной направленности всей организации жизнедеятельности ребенка в дошкольном учреждении* на основе готовности к реализации индивидуального подхода в физическом образовании дошкольников.

Целью дисциплины (модуля) «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» является подготовка специалистов-практиков к осуществлению физического воспитания детей в дошкольных учреждениях различного типа в условиях реализации ФГОС дошкольного образования.

Основные задачи дисциплины (модуля):

- формирование системы научных знаний о цели, задачах, содержании и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста;
- формирование системы знаний о специфике содержания и технологии деятельности инструктора физической культуры в дошкольном учреждении;
- развитие практических умений осуществлять диагностику сенсомоторного развития и физической подготовленности дошкольников на доврачебном уровне;
- развитие практических умений и навыков анализа, планирования и организации процесса физического воспитания дошкольников;
- формирование системы практических умений диагностировать и оценивать эффективность процесса физического воспитания в ДООУ.

Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Освоение студентами теоретического содержания курса «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» предусматривает изучение научно-теоретических основ организации и руководства физическим воспитанием дошкольников, создания здоровьесберегающего пространства дошкольного образовательного учреждения и обеспечения оптимального уровня развития двигательной активности ребенка.

Практическая подготовка по курсу направлена на формирование у обучающихся умений выявлять особенности двигательного развития ребенка, разрабатывать на этой основе индивидуальноориентированные методики физического воспитания детей, моделировать для каждого ребенка «запас прочности» здоровья, составлять комплексы упражнений с учетом их реализации в образовательном процессе ДООУ.

Областями профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина (модуль) «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», являются сферы образования, здравоохранения, культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению.

Дисциплина готовит к решению следующих задач профессиональной деятельности:

в области педагогической деятельности:

- изучение возможностей, потребностей, достижений учащихся в области образования и проектирование на основе полученных результатов индивидуальных маршрутов их обучения, воспитания, развития;

- организация обучения и воспитания в сфере образования с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям учащихся, и отражающих специфику предметной области;
 - организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями для решения задач в профессиональной деятельности;
 - использование возможностей образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с использованием информационных технологий;
 - осуществление профессионального самообразования и личностного роста, проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.
- в области культурно-просветительской деятельности:
- изучение и формирование потребностей детей и взрослых в культурно-просветительской деятельности;
 - организация культурного пространства.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин: «Нормативно-правовое обеспечение дошкольного образования», «Моделирование образовательных программ в ДОУ», «Организация методической работы в дошкольном учреждении», «Специальная дошкольная педагогика и психология», «Взаимодействие дошкольного учреждения с семьей» и эффективной реализации практической профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения

Слушатель, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать *специальными компетенциями*:

- готов применять, адаптировать современные развивающие и здоровьесберегающие технологии в разных видах общественного и семейного воспитания (СК-3);
- способен оценивать личностные достижения ребенка и разрабатывать индивидуальную траекторию его развития (СК-4);

К ожидаемым результатам реализации программы относятся:

знание:

- цели, задач, содержания и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста; содержания и технологии деятельности инструктора физической культуры в дошкольном учреждении;

умение:

- осуществлять диагностику сенсомоторного развития и физической подготовленности дошкольников на доврачебном уровне; диагностировать и оценивать эффективность процесса физического воспитания в ДОУ;
- проводить стандартные прикладные исследования в определённой области психологии;

владение:

- практическими умениями анализа, планирования и организации процесса физического воспитания дошкольников.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	всего	лекции	практич.	самостоят. работа
1.	Общие вопросы теории физического воспитания. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста как наука	2	1		1
2.	Физическое воспитание – как процесс приобщения ребёнка к физической культуре	2	1		1
3.	Особенности психофизиологического развития детей от рождения до семи лет	4		2	2
4.	Основы обучения ребёнка двигательным действиям	4	2		2
5.	Методы физического воспитания детей дошкольного возраста	2	1		1
6.	Двигательный навык, закономерности и законы его формирования	2	1		1
7.	Теоретико-методические основы развития психофизических качеств детей дошкольного возраста	3	2		1
8.	Гимнастика – как средство и метод физического воспитания детей дошкольного возраста	4		2	2
9.	Основные виды движений: ходьба, бег, прыжки Основные виды движений: метание, лазание	4		2	2
10.	Подвижная игра – основное средство и метод воспитания физической культуры ребенка	3	1		2
11.	Методика руководства подвижными играми в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста Спортивные упражнения в программе физического воспитания детей дошкольного возраста. Элементы спортивных игр в программе физического воспитания детей дошкольного возраста	3	1		2
12.	Формы организации двигательной деятельности детей в дошкольных учреждениях: физкультурные	3	1	1	1

	занятия				
13.	Физиологические, гигиенические и методические основы построения физкультурных занятий	3	1	1	1
14.	Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	2	1		1
15.	Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, двигательные паузы, динамический час и т.п.)	3	1		2
16.	Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (закаливающие мероприятия)	2	1		1
17.	Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (экскурсии, прогулки), самостоятельная двигательная деятельность детей, формы активного отдыха, домашние задания	2	1		1
18.	Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях	2	1		1
19.	Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания детей дошкольного возраста	2	1		1
20.	Особенности работы методиста по физической культуре ребенка	2	1		1
21.	Планирование работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях Работа инструктора по физической культуре в процессе	2	1		1

	организации физического воспитания в дошкольном учреждении				
22.	Диагностическая деятельность педагога по физической культуре	4		2	2
<i>Итого</i>		60	20	10	30

Содержание дисциплины (модуля)

№ пп	Наименование тем	Содержание тем
Модуль 2. «Методологические, естественнонаучные, психолого-педагогические основы физического воспитания»		
1.	Общие вопросы теории физического воспитания. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста как наука	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста как наука о законах управления процессом физического совершенствования ребенка дошкольного возраста. Предмет науки Теории физического воспитания детей дошкольного возраста. Основные понятия теории физического воспитания: физическое развитие, физическая подготовленность, физическая подготовка, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое образование, двигательная деятельность, физическая культура, двигательная активность. Связь теории физического воспитания детей дошкольного возраста с науками естественнонаучного и педагогического блоков.
2.	Физическое воспитание – как процесс приобщения ребёнка к физической культуре	Понятия здоровье и здоровый образ жизни, сущность, характеристика, компоненты здоровья, факторы здоровья. Понятие «физическая культура», её ценности. Ребёнок как объект и субъект педагогического взаимодействия в процессе физического воспитания. Задачи и средства физического воспитания, обеспечивающие гармоничное развитие ребенка. Характеристика физических упражнений как основного средства физического воспитания.
3.	Особенности психофизиологического развития детей от рождения до семи лет	Сущность понятий: рост и развитие. Их соотношение в процессе обучения и воспитания (понятие «Зона ближайшего развития»). Закономерности роста и развития ребёнка. Факторы и особенности внутриутробного развития ребенка. Факторы и особенности развития и воспитания детей раннего возраста. Этапы образования условных рефлексов. Развитие условно-рефлекторной деятельности. Факторы и особенности развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста. Образование динамического стереотипа. Режим и его значение. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Воспитание самостоятельности и навыков личной гигиены. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Воспитание привычек и навыков культуры поведения.

4.	Основы обучения ребёнка двигательным действиям	Единство обучения, развития и воспитания в процессе физического совершенствования детей дошкольного возраста. Цель и задачи обучения двигательным действиям. Обучение физическим упражнениям в детском возрасте как процесс передачи социального опыта целенаправленной деятельности. Система принципов, применяемых в физическом воспитании: общих, общепедагогических, принципов, отражающих закономерности процесса физического воспитания. Принципы руководства физическим воспитанием детей дошкольного возраста.
5.	Методы физического воспитания детей дошкольного возраста	Общая характеристика методов физического воспитания, их классификация (общепедагогические методы физического воспитания, специфические методы физического воспитания). Характеристика специфических методов и приёмов физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный метод). Характеристика методов строго регламентированного упражнения: характеристика методов обучения двигательным действиям, особенности их применения в процессе обучения дошкольников двигательным действиям; характеристика методов воспитания физических качеств, особенности их применения в процессе развития физических качеств дошкольников. Соотношение различных методов и приемов физического воспитания в процессе приобщения ребенка к физической культуре.
6.	Двигательный навык, закономерности и законы его формирования	Сущность понятий: двигательное умение, двигательный навык, их соотношение в процессе образования динамического стереотипа. Закономерности (стадиальность процесса формирования двигательных навыков) и законы формирования двигательных навыков (закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки) в развитии навыка, закон угасания навыка, закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка, закон переноса двигательного навыка). Условия успешного формирования двигательных навыков: осознанность, влияние эмоций на формирование необходимых двигательных навыков, роль психологической установки в процессе их формирования. Этапы обучения детей физическим упражнениям. Цель, задачи и содержание каждого этапа.
7.	Теоретико-методические основы развития психофизических качеств детей дошкольного возраста	Физиологическая сущность двигательных способностей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости). Методы и приёмы развития физических качеств. Взаимосвязь развития психофизических качеств и формирования двигательных навыков. Сущность понятия двигательной реакции, её виды. «Многоуровневая система управления двигательным актом» Н.А. Бернштейна. Исторический аспект развития теории управления двигательным актом.
8.	Гимнастика – как средство и метод физического воспитания детей дошкольного	Характеристика гимнастики, виды. Содержание гимнастики для дошкольников: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.

	возраста	
9.	Основные виды движений: ходьба, бег, прыжки	Характеристика ходьбы, структура и техника, виды ходьбы. Методика обучения различным видам ходьбы дошкольников. Характеристика бега, структура и техника, виды бега. Методика обучения различным видам бега детей дошкольного возраста. Характеристика, структура, техника прыжка. Методика обучения различным видам прыжка детей дошкольного возраста.
	Основные виды движений: метание, лазание	Характеристика, структура, техника лазания. Методика обучения различным видам лазания детей дошкольного возраста. Характеристика, структура, техника метания. Методика обучения различным видам метания детей дошкольного возраста.
10.	Подвижная игра – основное средство и метод воспитания физической культуры ребенка	Характеристика подвижных игр как средства и метода физического воспитания детей дошкольного возраста. Исторический аспект возникновения и развития теории подвижных игр. Вклад П.Ф. Лесгафта, Е.А. Аркина, В.В. Гориневского и др. в её разработку. Значение подвижных игр для гармоничного развития ребёнка. Специфика народных игр, их место в физическом воспитании ребёнка.
11.	Методика руководства подвижными играми в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста Спортивные упражнения в программе физического воспитания детей дошкольного возраста. Элементы спортивных игр в программе физического воспитания детей дошкольного возраста	Классификация подвижных игр по содержанию, по преобладающему движению, по степени физической нагрузки, по возрастному принципу. Методика руководства подвижными играми: подбор и планирование подвижных игр, методика ознакомления детей с новой игрой, её организация, организация знакомой игры. Творческая направленность руководства педагога подвижными играми. Развитие самостоятельности и творчества дошкольников в подвижных играх. Народные игры в программе физического воспитания детей дошкольного возраста, особенности руководства ими. Характеристика спортивных упражнений для дошкольников: техника, основные параметры. Методика обучения ходьбе на лыжах, катанию на санках, на велосипеде и самокате, качелях и каруселях, роликах, плаванию. Общая характеристика спортивных игр: волейбола, баскетбола, бадминтона, футбола, городков, хоккея. Особенности методики обучения элементам данных игр детей дошкольного возраста. Соблюдение техники безопасности в процессе организации спортивных игр и при организации занятий по обучению спортивным упражнениям.
Модуль 3. «Основы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях»		
12.	Формы организации двигательной деятельности детей в дошкольных учреждениях: физкультурные занятия	Общая характеристика форм физического воспитания в дошкольных учреждениях, их классификации (педагогическая, гигиеническая). Понятие оптимальный двигательный режим. Общая характеристика физкультурного занятия как основной формы целенаправленного обучения дошкольников двигательным действиям. Виды физкультурных занятий, их специфика, структура и содержание.

13.	Физиологические, гигиенические и методические основы построения физкультурных занятий	Обоснование трёхчастной структуры физкультурного занятия. Гигиенические требования к подбору, структуре и организации и содержанию ОФУ в процессе занятий. Принципы отбора физических упражнений. Способы организации детей на занятии, способы выполнения детьми физических упражнений. Характер психической и физической нагрузки (общая и моторная плотность), приёмы её регулирования. Особенности организации и проведения физкультурных занятий на воздухе.
14.	Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	Задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы. Общая характеристика основных форм организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях: а) задачи (гигиенические, педагогические) и содержание подготовительно-стимулирующих форм ОФУ, виды, место в режиме дня дошкольников; б) задачи (гигиенические, педагогические) и содержание восстановительных форм ОФУ, виды, место в режиме дня дошкольников.
15.	Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, двигательные паузы, динамический час и т.п.)	Характеристика подготовительно-стимулирующих форм организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях: значение гимнастики для развития детей дошкольного возраста; гимнастика как подготовительно-стимулирующая форма ОФУ, виды; задачи и содержание гимнастики; методика проведения утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна; гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок ОФУ в процессе подготовки и организации утренней гимнастики. Характеристика восстановительных форм физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях: физиологическое обоснование использования физкультминуток, двигательных пауз, динамического часа в образовательном процессе дошкольных учреждений; методика организации и проведения физкультминуток, двигательных пауз; особенности отбора содержания, организации и проведения физкультминуток, двигательных пауз на различных занятиях (развитию речи, математике, изобразительной деятельности, обучению грамоте, ознакомлению с окружающим); особенности отбора содержания, организации и проведения динамического часа.
16.	Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (закаливающие мероприятия)	Физиологические основы воздействия закаливающих процедур на организм человека. Физиологические особенности воздействия закаливающих процедур на организм ребёнка. Виды закаливания, методика их планирования, организации и проведения с детьми разных возрастных групп.

17.	Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (экскурсии, прогулки), самостоятельная двигательная деятельность детей, формы активного отдыха, домашние задания	Особенности организации и проведения экскурсий, прогулок. Особенности руководства самостоятельной деятельностью дошкольников. Подготовка, организация и проведение различных форм активного отдыха: спортивных досугов, физкультурных праздников, детского туризма, дней здоровья, каникул. Индивидуальный и дифференцированный характер домашних заданий.
18.	Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях	Лица ответственные за работу по физическому воспитанию. Обязанности работников дошкольного учреждения: заведующей, методиста, старшего воспитателя, медицинской сестры, воспитателя, музыкального руководителя, помощника воспитателя, кружковых работников, инструктора по физической культуре.
19.	Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания детей дошкольного возраста	Содержание, основные направления и формы медико-педагогического контроля: медицинское обследование и оценка состояния здоровья детей, диагностика физической подготовленности и сенсомоторного развития ребёнка, оценка состояния осанки. Организация и проведение медико-педагогического контроля за организацией и методикой проведения различных форм физического воспитания детей в дошкольном учреждении: цель и задачи наблюдения различных форм физического воспитания дошкольников; определение общей и моторной плотности занятия; метод пульсометрии и построение физиологической кривой занятия; физиологическое утомление, внешние признаки утомления и недостаточной нагрузки на занятии; гигиенические требования к одежде детей; оборудование и спортивный инвентарь, правила эксплуатации и гигиенические требования.
20.	Особенности работы методиста по физической культуре ребенка	Основные качества специалиста по физической культуре ребенка. Задачи и содержание деятельности методиста по организации физического воспитания в дошкольном учреждении. Оформление методического кабинета. Формы работы методиста по физической культуре ребенка с педагогическими кадрами. Организация работы с семьёй.

21.	Планирование работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях Работа инструктора по физической культуре в процессе организации физического воспитания в дошкольном учреждении	Значение планирования для организации физического воспитания детей дошкольного возраста, виды. Перспективное планирование: общий план работы дошкольного учреждения, план-график распределения форм двигательной деятельности на год. Текущее планирование (тематическое): план-график на неделю, план-конспект физкультурного занятия, утренней гимнастики, подвижной игры и др. Сущность и виды учета, его значение для организации работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Соотношение планирования и учета. Права и обязанности инструктора по физической культуре. Основные направления работы. Физическое воспитание ребёнка в семье. Проблемы взаимодействия с семьёй. Особенности организации работы с семьёй, цель, задачи, содержание, формы работы с родителями.
22.	Диагностическая деятельность педагога по физической культуре	Цель, задачи и содержание, основные направления диагностической деятельности педагога по физической культуре ребенка: а) методика изучения и оценки физического развития ребенка: - медицинское обследование и оценка состояния здоровья детей, - диагностика и оценка физической подготовленности дошкольников, - диагностика и оценка сенсомоторного развития ребёнка, - оценка состояния стопы и осанки; б) методика изучения и оценки физической работоспособности дошкольников; в) изучение двигательной активности ребёнка.

Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Наименование вида работы
1.	Общие вопросы теории физического воспитания. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста как наука	Конспектирование текста. Составление терминологического словаря
2.	Физическое воспитание – как процесс приобщения ребёнка к физической культуре	Конспектирование текста. Составление терминологического словаря
3.	Особенности психофизиологического развития детей от рождения до семи лет	Конспектирование текста
4.	Основы обучения ребёнка двигательным действиям	Конспектирование текста
5.	Методы физического воспитания детей дошкольного	Устный анализ конспекта

	возраста	
6.	Двигательный навык, закономерности и законы его формирования	Конспектирование текста
7.	Теоретико-методические основы развития психофизических качеств детей дошкольного возраста	Составление текста лекции по презентации
8.	Гимнастика – как средство и метод физического воспитания детей дошкольного возраста	Краткий анализ видеозаписи гимнастики
9.	Основные виды движений: ходьба, бег, прыжки Основные виды движений: метание, лазание	Составление картотеки
10.	Подвижная игра – основное средство и метод воспитания физической культуры ребенка	Составление картотеки
11.	Методика руководства подвижными играми в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста Спортивные упражнения в программе физического воспитания детей дошкольного возраста. Элементы спортивных игр в программе физического воспитания детей дошкольного возраста	Разработка плана-конспекта игры
12.	Формы организации двигательной деятельности детей в дошкольных учреждениях: физкультурные занятия	Анализ физкультурного занятия
13.	Физиологические, гигиенические и методические основы построения физкультурных занятий	Разработка плана-конспекта физкультурного занятия
14.	Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	Анализ режима дня
15.	Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика после	Составление презентации

	дневного сна, физкультминутки, двигательные паузы, динамический час и т.п.)	
16.	Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (закаливающие мероприятия)	Оценка презентации коллег
17.	Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (экскурсии, прогулки), самостоятельная двигательная деятельность детей, формы активного отдыха, домашние задания	Оценка презентации коллег
18.	Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях	Конспектирование текста
19.	Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания детей дошкольного возраста	Выполнение хронометрирования физкультурного занятия
20.	Особенности работы методиста по физической культуре ребенка	Изучение текстов
21.	Планирование работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях Работа инструктора по физической культуре в процессе организации физического воспитания в дошкольном учреждении	Анализ материалов
22.	Диагностическая деятельность педагога по физической культуре	Составление плана изучения объектов физического воспитания дошкольников

Оценочные средства для контроля знаний

Оценка уровня усвоения обучающимися знаний, умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения дисциплины (учебного модуля) осуществляется в ходе зачета, который проводится в форме итогового тестирования.

Тестовые задания

*Уважаемые слушатели, работая с тестовыми заданиями,
выберите один или несколько из предложенных вариантов ответа*

Тестовые задания вариант 1

1 Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием.

2 Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

3 Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а) спортивной тренировкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4 Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

5 К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

6 Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- а) результаты научных исследований;
- б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- в) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- г) желание заниматься физическими упражнениями.

7 На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- а) показатели телосложения;
- б) показатели здоровья;
- в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (картонку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7
Номер ответа							

8 Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия теории *физического воспитания*, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
	Воспитание физических качеств	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и
	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

Тестовые задания вариант 2

1 Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях:

- а) физическая культура;
- б) физическая подготовка;
- в) физическое воспитание;
- г) физическое образование.

2 Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

3 Подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности понятие (определите термин)

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

4 Процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств (определите термин)

- а) физическое образование;
- б) физическое воспитание;
- в) физическое развитие;
- г) физическая подготовка.

5 Характеризуют физическое развитие:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

6 Формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, получение дошкольниками элементарных знаний о своем организме, о роли физических упражнений в его жизнедеятельности, о способах укрепления собственного здоровья представляют группу:

- а) оздоровительных задач физического воспитания детей дошкольного возраста;
- б) образовательных задач физического воспитания детей дошкольного возраста;
- в) воспитательных задач физического воспитания детей дошкольного возраста;
- г) гигиенических задач физического воспитания.

7 Основоположник научной системы физического воспитания в России

- а) Е. А. Покровский;
- б) В. В. Гориневский;
- в) Н. И. Пирогов;
- г) П. Ф. Лесгафт.

Тестовые задания тема «Теоретические основы развития физических качеств дошкольников»

1. Физические качества — это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Двигательные (физические) способности — это:

- а) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- б) физические качества, присущие человеку;
- в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. 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 человека проявлять большие мышечные усилия.

4. Абсолютная сила — это

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

5. Относительная сила — это

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- в) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

6. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются

- а) в дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет;
- б) в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
- в) в среднем школьном возрасте (12-15 лет);
- г) в старшем школьном возрасте (16-18 лет).

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движений.

8. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) скоростными способностями;
- г) быстротой движения.

9. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- а) скорость одиночного движения;
- б) частота движений;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) ускорение.

10. Число движений в единицу времени характеризует:

- а) темп движений;
- б) ритм движений;
- в) скоростную выносливость;
- г) сложную двигательную реакцию.

11. В физическом воспитании основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- а) метод круговой тренировки;
- б) метод динамических усилий;
- в) метод повторного выполнения упражнения;

г) игровой метод.

12. В раннем и дошкольном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:

- а) скоростных способностей;
- б) координационных способностей;
- в) силы и силовых способностей;
- г) общей выносливости.

13. Психофизическое качество, представляющее собой, по определению Н.А. Берштейна, двигательную находчивость, перерастающую в умственную определяется как.....

- а) ловкость,
- б) выносливость,
- в) гибкость.
- г) быстрота.

14. Способность выполнять движение с максимальной амплитудой, определяющаяся морфофункциональными биологическими особенностями человека – это.....

- а) ловкость,
- б) быстрота,
- в) сила,
- г) гибкость.

Ключ к тестовым заданиям

№ вопроса	№ ответа
1	б
2	в
3	в
4	а
5	а
6	б
7	б
8	а
9	в
10	а
11	в
12	б
13	а
14	г

Тестовые задания тема «Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях»

1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня представляет собой систему мероприятий:

- а) утренней гимнастики;
- б) подвижных игр;
- в) физических упражнений на прогулке;
- г) физкультурных минуток;
- д) физкультурных занятий;
- е) упражнений после дневного сна;
- ж) закаливающих процедур;
- з) детского туризма.

2. Какая из форм организации физического воспитания, характеризуется осуществлением организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям:

- а) подвижная игра;
- б) физкультурное занятие;
- в) утренняя гимнастика;
- г) закаливающие процедуры.

3. Активный отдых детей включает организацию и проведение следующих мероприятий: физкультурных досугов, дней здоровья, каникул,

- а) физкультурных занятий,
- б) гимнастики,
- в) заданий на дом,
- г) детского туризма,
- д) физкультурных праздников.

4. Форма организации физического воспитания, характеризующаяся осуществлением организованного, систематического обучения детей двигательным действиям – это....

- а) подвижная игра,
- б) физкультурное занятие,
- в) утренняя гимнастика,
- г) закаливающие процедуры.

5. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

- а) физкультурные занятия урочного типа;
- б) физкультурные занятия неурочного типа;
- в) физкультминутки и физкультпаузы;
- г) «спортивный час».

6. Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3-4 лет составляет:

- а) 5-10 мин;
- б) 15-20 мин;
- в) 25-35 мин;
- г) 40 мин.

7. Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5-6 лет составляет:

- а) 15-25 мин;
- б) 25-30 мин;
- в) 40-45 мин;
- г) 60 мин.

8. Подбор физических упражнений на физкультурное занятие, по данным Ю.Ю. Рауцкиса, основывается на принципах:.....

- а) анатомическом,

- б) методическом,
- в) функциональном,
- г) физиологическом,
- д) постепенности.

9. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- а) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;
- б) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения;
- в) различные прыжковые упражнения;
- г) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.

10. Оптимальность физической нагрузки оценивается показателями пульса у детей. В основной части физкультурных занятий урочного типа он не должен участиться (без учета подвижной игры) более чем на:

- а) 10-15 %;
- б) 20-25 %;
- в) 50%;
- г) 80 %.

11. В 3-4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с частотой сердечных сокращений (ЧСС) не менее:

- а) 90-105 уд/мин;
- б) 115-125 уд/мин;
- в) 130-140 уд/мин;
- г) 150-160 уд/мин.

12. В 5-7-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с ЧСС не менее:

- а) 100-110 уд/мин;
- б) 120-130 уд/мин;
- в) 140-150 уд/мин;
- г) 160-165 уд/мин.

13. В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

- а) воспитания физических качеств у детей;
- б) обучения детей новым движениям (двигательным действиям);
- в) закрепления ранее освоенных детьми движений;
- г) предупреждения у детей утомления, отдыха.

14. В процессе организации закаливания детей дошкольного возраста, второстепенным выступает принцип

- а) последовательности и систематичности,
- б) комплексности,
- в) учета индивидуальных особенностей,
- г) постепенности увеличения дозировки раздражителя,
- д) активного и положительного отношения детей,
- е) цикличного построения мероприятий.

15. Утренняя гимнастика в зависимости от основной гигиенической задачи относится к группе

- а) развивающих форм ОФУ,
- б) подготовительно-стимулирующих,
- в) восстановительных.

16. В задачах раздела «Физическая культура» каких возрастных групп предъявляются требования к освоению основного звена техники и деталей физического упражнения

- а) младшей группе;
- б) средней;

в) старшей и подготовительной группах.

17. Моторная плотность занятия должна составлять.....

- а) от 60 – 85 % от общей плотности занятия;
- б) от 80 – 90% от общей плотности занятия;
- в) не менее 85 % от общей плотности занятия.

18. Моторную плотность занятия определяют по формуле.....

- а) $\frac{\text{полезное время занятия}}{\text{общая продолжительность занятия}} \times 100\%$;
- б) $\frac{\text{время затраченное на движение}}{\text{общее время занятия}} \times 100\%$.

19. Пик физиологической нагрузки приходится на следующие элементы занятия:.....

- а) вводную часть,
- б) общеразвивающие упражнения,
- в) основные виды движений,
- г) подвижные игры,
- д) заключительную часть занятия.

20. Общая плотность занятия должна составлять

- а) от 60 – 85 % от общей плотности занятия;
- б) от 80 – 90% от общей плотности занятия;
- в) не менее 85 % от общей плотности занятия.

Ключ к тестовым заданиям

№ вопроса	№ ответа
1	а, б, в, г, е, ж
2	б
3	г, д
4	б
5	а
6	б
7	б
8	а, в, г
9	а
10	в
11	в
12	в
13	г
14	е
15	б
16	в
17	а
18	б
19	в, г
20	б

Критерии оценки тестовых заданий (уровня формирования компетенций):

Тест оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в 4-х балльную шкалу:

- отметка «5» соответствует 87-100% верно выполненных заданий;
- отметка «4» соответствует 75-86% верно выполненных заданий;
- отметка «3» соответствует 60-74% верно выполненных заданий;
- отметка «2» – менее 60% верно выполненных заданий.

Дисциплина (учебный модуль) считается освоенной (компетенции сформированными), если обучающийся выполняет тест на 60-100% и его знания оцениваются от 3 до 5 баллов; в случае, когда тест выполнен менее чем на 60% (что соответствует 2 баллам), дисциплина (учебный модуль) считается не освоенным.

Материально-техническое оснащение программы

№	Наименование	Кол-во	Форма использования
<i>Аудитория 109</i>			
1.	Персональные компьютеры	12	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы студентов, контроль знаний студентов (тестирование), организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 205</i>			
2.	Видеокомплекс (видеомагнитофон, телевизор)	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
<i>Аудитория 229</i>			
3	Видеопроектор, экран, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Ф. Воробьев; науч. ред. Р.В. Тамбовцева. – 2-е изд. – Электрон. текстовые дан. – М.: Флинта, 2012. – 162 с.: ил. – Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?short=1&isbn=978-5-9765-1534-5>
<http://ibooks.ru/reading.php?short=1&isbn=978-5-9765-1534-5>
<http://ibooks.ru/reading.php?short=1&isbn=978-5-9765-1534-5>
2. Кожухова, Н.Н. и др. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; ред. С.А. Козлова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 352 с.
3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2006. – 2-е изд. – 368 с.
4. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учебное пособие для вузов / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 335 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст]: методическое пособие / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112 с. – (Библиотека воспитателя).
2. Васильева, О.С., Филатов, Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
3. Дворкина, Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.И. Дворкина. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
4. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации [Текст]: Материалы Всероссийского Совещания. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001. – 320 с.
5. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека [Текст]: учебник для вузов / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).
6. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
7. Кожухова, Н.Н., Рыжикова, Л.А., Самодурова, М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжикова, М.М. Самодурова / Под ред. С.А. Козловой. – М.: «Академия», 2002. – 320 с.
8. Кудрявцев, В.Т., Нестерюк, Т.В. Развитие двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет [Текст]: Ч.ІІ / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 296 с.
9. Логинова, В.И., Бабаева, Т.И., Ноткина, Н.А., Кожухова, Н.Н. Руководитель физического воспитания в дошкольном учреждении [Текст]: учебное пособие для студ. пед. училищ и колледжей / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина, Н.Н. Кожухова; под. ред. С.А. Козловой. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 216 с.
10. Мануйлова, В.А. Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания у детей дошкольного возраста [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов дневного и заочного отделения, обучающихся по специальности «Дошкольная педагогика и психология» / В.А. Мануйлова. – Барнаул: БГПУ, 2006. – 130 с.

11. *Марков, В.В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст]: учеб. пособие для вузов / В.В. Марков – М.: «Академия», 2001. – 320 с.
12. *Маханева, М.Д.* Воспитание здорового ребенка [Текст]: пособ. для практических работников детских дошко. учреждений / М.Д. Маханева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. – 108 с.
13. *Муравьев, В.А.* Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста [Текст]: методическое пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
14. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ [Текст] / В.И. Ввозная, И.Т. Коновалова, Г.И. Кулик [и др.]. – М.Т.Ц.: Сфера, 2006. – 124 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
15. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу [Текст] / Под ред. Т.С. Комаровой, О.А. Соломенниковой. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 144 с.
16. *Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.
17. *Чупаха, И.В., Пужаева, Е.З., Соколова И.Ю.* Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст] / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2004. – 400 с.

БАЗЫ ДАННЫХ,
ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ
СВОБОДНОГО ДОСТУПА

1. Видеозапись утренней гимнастики. [Электронный ресурс].
URL: http://video.mail.ru/mail/mariy.levina/14/15.html#_grs=g_my.main.right.video.lastvideo
2. Все для детского сада. <http://www.moi-detsad.ru/>
3. Газета "Дошкольное образование". <http://dob.1september.ru/>
4. Дошкольное воспитание. Дошкольная педагогика. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. http://window.edu.ru/catalog?p_rubr=2.2.77.1.3
5. Дубровский, В.И. Биомеханика: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 672 с.: ил. [Электронный ресурс]. URL: <http://robotlibrary.com/book/483-biomexanika-dubrovskij-vi.html>
6. *Степаненкова, Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2006. – 2-е изд. – 368с. [Электронный ресурс]. URL: http://www.academia-moscow.ru/off-line/books/fragment_4903.pdf
7. Теоретико-практические основы развития физических качеств (презентация). [Электронный ресурс]. URL: http://my.mail.ru/mail/mariy.levina/photo?album_id=76
8. ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы". [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sport-fcp.ru/xml/t/default.xml?nic=even&mid=0&pid=2>
9. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., стер. – М.: «Академия», 2004. – 480с. [Электронный ресурс]. URL: <http://robotlibrary.com/book/254-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-i-sporta-xolodov-zhk/2-Page2.html>