

Частное образовательное учреждение
высшего образования
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф. Зубаилова
«30» мая 2022г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОП.11. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

для специальности

49.02.01 «Физическая культура»

Квалификация

Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения – очная

Дербент 2022

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 «Физическая культура»

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

Разработчик:

к.п.н., доцент ПЦК ППД
(занимаемая должность)

С.А.Абдулгалимова
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК
Педагогике и психологии
27 мая 2022г., протокол № 10

Председатель ПЦК к.п.н. Э.А.Алимирзаева
(степ., инициалы, фамилия)

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины.....	6
4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации.....	11
5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.....	11
6. Информационное обеспечение обучения.....	12

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначены для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу дисциплины «Психология физического воспитания и спорта».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля и разработан на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура» и рабочей программы учебной дисциплины ОП.11. «Психология физического воспитания и спорта».

1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	69
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	46
в том числе:	
Содержание учебного материала	23
практические занятия	23
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	23
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина ОП.11. Психология физического воспитания и спорта относится к общепрофессиональным дисциплинам и входит в профессиональный учебный цикл.

2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в соответствии с ФГОС специальности 49.02.01 «Физическая культура» и рабочей программой учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»:

уметь:

- определять и представлять аргументировано собственное отношение к дискуссионным проблемам в педагогике;
- вести диалог-беседу общего характера, использовать правила речевого этикета;
- использовать стандартное программное обеспечение в профессиональной деятельности;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

➤ определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации и реабилитации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;

➤ определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

➤ - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

➤ использовать в профессиональной деятельности передовые приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;

➤ использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;

➤ определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;

➤ использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;

➤ определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;

➤ использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;

➤ оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;

➤ аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта;

➤ бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;

➤ уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;

➤ организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;

➤ организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

знать:

➤ способы приобретения, хранения и передачи социального опыта, базисных ценностей культуры;

- условия формирования личности, ее свободы, ответственности за сохранение жизни, природы, культуры, понимать роль насилия и ненасилия в истории и человеческом поведении, нравственных обязанностей человека по отношению к другим людям;
- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;
- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся;
- функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, психические особенности людей разного возраста и пола, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;
- историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;
- способы медико-биологического, педагогического, психологического изучения занимающихся;
- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов;
- организационную структуру профессиональной деятельности в сфере физической культуры;
- организационные и экономические основы сферы физической культуры и спорта.

иметь практический опыт:

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Учебная дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура» способствует формированию у обучающихся профессиональных компетенций:

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта».

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 «Физическая культура», рабочей программой учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины «Психология физического воспитания и спорта» происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов.

3.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме выполнения и защиты практических работ

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения общими и профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины ОП.11. «Психология физического воспитания и спорта».

Тема 1. Введение в психологию физического воспитания.

Практические занятия

Анализ и изучение конспекта по теме

«Предмет психологии физического воспитания и спорта».

Анализ и изучение конспекта по темам

«Психология спорта как прикладная отрасль психического знания».

«Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта».

Тема 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.

Практические занятия

Анализ и изучение конспекта по теме

«Особенности проявления памяти. Основные процессы памяти.

Память в свете современной науки. Виды памяти. Индивидуальные различия памяти и ее развитие».

Тема 3. Психологические особенности спортивной деятельности.

Практические занятия

Анализ и изучение конспекта по темам

Психологическая характеристика физических качеств».

«Психологические основы формирования двигательного навыка. Стадии формирования двигательных навыков».

«Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий. Специализированные восприятия в спорте».

Тема 4. Психологические основы спортивной дидактики.

Практические занятия

Анализ и изучение конспекта.

Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.

Психологические особенности тактической подготовки. Связь тактической подготовки спортсмена с развитием психических функций.

Тактическое мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

Тема 5. Психология личности учителя физической культуры и тренера.

Практические занятия

Анализ и изучение конспекта.

Деятельность учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры. Умения учителя физической культуры.

Тема 6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры

Практические занятия

Анализ и изучение конспекта.

Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.

Тема 7. Психология личности спортсмена.

Практические занятия

Анализ и изучение конспекта.

Характеристика личности и деятельности спортсмена

Тема 8. Социальная психология спортивных групп.

Практические занятия.

Анализ и изучение конспекта.

Понятие о спортивной команде как малой группе.

Тема 9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

Практические занятия

Анализ и изучение конспекта.

Психологические основы отбора в спорте. Основные методологические принципы психологического отбора. Система психологического отбора спортсмена.

3.1.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме тестового задания.

1. Назначение тестовых заданий. Тестирование проводится с целью выявления уровня знаний студентов, степени усвоения ими учебного материала и определения на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы.

2. Содержание тестовых заданий.

По учебной дисциплине «Психология физического воспитания и спорта» разработаны тестовые задания по основным темам, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям студентов.

Перечень тестовых заданий по изучаемым темам:

Укажите правильный вариант ответа

1. Психология спорта - это ...

- а) независимая наука, изучающая особенности спортивной деятельности,
- б) область психологии, разрабатывающая вопросы спортивной деятельности и физической культуры,
- в) наука, оптимизирующая спортивную деятельность.

2. Психология спорта стала развиваться в нашей стране:

- а) с середины 19-го века,
- б) с 20-х гг. 20-го века,
- в) с 50-х гг. 20-го века.

3. Психология спорта взаимосвязана с таким комплексом наук, как:

- а) педагогика, теория управления, кибернетика,
- б) социальная психология, дидактика, история,
- в) биофизика, спортивная медицина, культурология.

4. Первоначально психологическая подготовка спортсменов рассматривалась как:

- а) развитие двигательных навыков,
- б) развитие волевых качеств,
- в) развитие личности спортсмена.

5. Современное состояние психологии спорта характеризуется:

- а) разработкой психологических технологий подготовки спортсменов,
- б) интенсивным развитием исследований личности спортсмена,
- в) накоплением эмпирического материала об особенностях развития двигательных навыков.

6. Физическая культура - понятие более широкое, чем:

- а) психология спорта,

б) физическое воспитание,

в) культурология.

7. Уроки физической культуры в школах России появились:

а) в 10-е гг. 20-го века,

б) в 20-е гг. 20-го века,

в) в 30-е гг. 20-го века.

8. В разных возрастных группах людей мотивы занятия физкультурой:

а) различны,

б) сходны,

в) одинаковы.

9. Обязательным условием успешности и пользы от занятий физкультурой является:

а) нагрузка,

б) здоровье,

в) комфортность.

10. Показатели, по которым можно определить оптимальность нагрузок на занятиях физкультурой:

а) гигиенические нормы двигательной активности,

б) культурные нормативы и требования,

в) физиологические и психологические показатели.

11. К причинам, по которым женщины меньше занимаются физкультурой, относятся:

а) бытовые проблемы,

б) низкая потребность в двигательной активности,

в) стрессовые состояния.

12. К сильным мотивациям, характерным для женщин и проявляющимся в занятиях аэробикой, шейпингом, относятся:

а) желание быть красивой и иметь хорошее здоровье,

б) желание достичь результатов и победить конкуренток,

в) желание участвовать в красивом шоу и выступать перед публикой.

13. Кого предпочитают видеть школьники в роли учителя физической культуры:

а) девочки младших классов - женщин,

б) мальчики и девочки старших классов - мужчин,

в) мальчики старших классов - женщин.

14. Психология восстановительной физкультуры занимается проблемами:

а) восстановления физкультурных традиций,

б) восстановления связей со спортивными организациями,

в) восстановления временно утраченных функций психики.

15. Физические данные человека в настоящее время:

а) ухудшаются,

б) не ухудшаются и не возрастают,

в) возрастают.

16. Психологические аспекты физического воспитания проявляются:

а) в формировании сенсорной культуры,

б) в повышении умственной работоспособности и двигательном развитии,

в) в развитии психомоторики.

17. Идеомоторные реакции впервые были обнаружены:

а) Шверлем и Фарадеем в середине 19-го века,

б) Сен-Сансом и Бромом в конце 17-го века,

в) Эббингаузом и Рибо в конце 19-го века.

18. Идеомоторная тренировка - это:

- а) развитие идейных убеждений спортсмена,
- б) морально-волевая подготовка спортсмена,
- в) психологическая тренировка путем представления движений.

19. Какое мышление должно в большей степени развиваться в спортивной деятельности:

- а) практическое,
- б) абстрактное,
- в) наглядно-действенное.

20. Специфика интуиции спортсмена характеризуется:

- а) вдохновением и активной работой подсознания,
- б) быстрым принятием решения в неопределенных ситуациях,
- в) сплавом опыта и необходимости мгновенного ответа на ситуацию.

3.1.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение общими и профессиональными компетенциями.

Тематика самостоятельной работы

Психологическая классификация видов спорта

Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.

Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Физиологические основы внимания. Виды внимания. Свойства внимания. Значение внимания в деятельности.

Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности восприятия. Физиологические основы восприятия. Классификация восприятий.

Восприятие как деятельность.

Роль представлений в управлении движениями.

Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Психологические особенности двигательных навыков. Психологическая структура двигательного действия.

Предсоревновательные психические состояния.

Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.

Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.

Психологические основы физической подготовки.

Особенности осознания физических качеств. Краткая психологическая характеристика основных физических качеств.

Специализированные восприятия физических качеств и их взаимодействие с двигательными навыками. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Психологические особенности технической подготовки. Связь технической подготовки спортсмена с развитием психических процессов и функций.

Стиль деятельности учителя физической культуры. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Авторитет учителя физической культуры.

Ученик – субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника.

Самосознание школьника. Эмоциональная сфера школьника. Волевая сфера школьника.

Типические особенности личности школьников. Понятие об индивидуальности.

Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.

Формирование личности спортсмена.
Социально-психологические особенности спортивной группы
Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общения.

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнования.

Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее: качество выполнения практической части работы; качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

Выполнение тестовых заданий оцениваются по 5-тибальной шкале

Оценка «5» (отлично) выставляется за 90-100% правильных ответов.

Оценка «4» (хорошо) выставляется за 70-89% правильных ответов.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется за 50-69% правильных ответов.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если правильных ответов меньше 50%.

5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП.11. «Психология физического воспитания и спорта» предусмотрена в виде дифференцированного зачета.

5.1. Перечень вопросов к диф.зачету

1. Познавательные процессы, их виды и свойства.
2. Эмоционально-волевая сфера личности.
3. Темперамент, характер, способности.
4. Предмет, цели и задачи психологии физического воспитания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта: отличительные и связующие черты.
5. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания: основные функции, формы деятельности. Педагогические способности учителя физкультуры.

6. Развитие познавательных процессов (внимания, восприятия) детей на уроках физкультуры.
7. Развитие познавательных процессов (памяти, мышления) детей на уроках физкультуры.
8. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия.
9. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой. Волевые качества личности школьника.
10. Организация самовоспитания как необходимое условие эффективности занятий физической культурой.
11. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
12. Предмет, цели и задачи психологии спорта. Особенности мотивации и классификация мотивов учебно-физкультурной и спортивной деятельности
13. Психологические основы отбора в спорте: его цели, методологические принципы и этапы. Специальные способности и критерии профпригодности в спорте.
14. Структура личности спортсмена. Формирование личности в спорте: механизмы, стратегии и факторы ее воспитания
15. Психология личности в спорте: связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности, влияние свойств нервной системы.
16. Психологическая характеристика личности тренера: структура личности, ролевые позиции и авторитет тренера. Педагогические способности и комплекс требований к личности тренера.
17. Признаки, качества и социально-психологическая структура спортивной группы (формальная и неформальная).

6. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

2. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие : [16+] / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко ; Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2018. – 103 с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>

3. Бойко, А. В. Личностные ресурсы устойчивости к психологическому выгоранию у спортсменов / А. В. Бойко; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : б.и., 2021. – 73 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=615244>

Дополнительная литература:

1. Усольцева, В. В. Социально-психологическое обучение участников образовательного процесса : учебно-методическое пособие : [16+] / В. В. Усольцева ; Омский государственный педагогический университет. – Омск : Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2020. – 128 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616318>

2. Распопова, А.С. Психологический тренинг в физической культуре и спорте: методическое пособие / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 117 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=565012>

3. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с.:

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939>

Справочно-правовые системы

1. Консультант Плюс

Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/.