

Перечень вопросов для промежуточной аттестации Вопросы для зачета в 3 семестре:

1. Методы контроля над уровнем физического развития и состоянием здоровья. Самоконтроль.
2. Основы методики восстановления организма.
3. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.
4. Основы методики оценки и коррекции телосложения.
5. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.
6. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.

Вопросы для зачета во 4 семестре:

1. Основы методики развития выносливости.
2. Основы методики развития скоростных качеств.
3. Основные методики развития силовых способностей.
4. Основы методики развития гибкости.
5. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
6. Организация и методика проведения закаливающих процедур.
7. Основы методики развития ловкости.
8. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014. [ЭБС «Универсальная библиотека»]

Дополнительная литература:

1. Давыдов В. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. М., 2007. [ЭБС «Универсальная библиотека»]
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. М., 2011. [ЭБС «Универсальная библиотека»]
3. Шамардин А.И., Фискалов В.Д., Зубарев Ю.А., Черкашин В.П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие. М., 2013. [ЭБС «Универсальная библиотека»]

Перечень ресурсов сети Интернет

<http://www.infosport.ru/press/fkvoq/> - Физическая культура: воспитание,

образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры.

Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»