



Минобрнауки России

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной
и воспитательной работе

А.А. Шматько

«16» сентября 2019 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
МАГИСТРАТУРЫ**

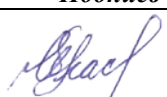
**в пределах направления подготовки
44.04.01 Педагогическое образование,**

направленность (профиль)

**«Индивидуально-творческий подход к подготовке
педагога физической культуры»**

для поступающих в 2020 году

Армавир, 2019 г.

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Подпись</i>
Согласовано	<i>Начальник управления академической политики и контроля</i>	<i>И.В. Насикан</i>	

Пояснительная записка

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование.

Магистерская программа «Индивидуально-творческий подход к подготовке педагога физической культуры» ориентирована на развитие, расширение и углубление компетентности выпускников специалитета, бакалавриата различных направлений, а также руководящих работников и практикующих специалистов в области образования, социальной сферы и культуры.

1. Цели и задачи вступительного испытания

Вступительное испытание направлено на выявление степени готовности абитуриентов к освоению образовательной программы магистратуры «Индивидуально-творческий подход к подготовке педагога физической культуры». В ходе вступительного испытания оцениваются обобщенные знания и умения по теоретическим и методическим основам физической культуры. Кроме того, проведение испытания содействует становлению специальной профессиональной компетентности специалиста в области физической культуры.

2. Основные требования к уровню подготовки абитуриентов

В ходе вступительного испытания оценивается качество усвоения следующих знаний:

- о средствах самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- о путях достижения должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- о способах анализа научных исследований в сфере физической культуры и применении их результатов при решении конкретных исследовательских задач;
- об использовании возможностей физкультурной образовательной среды для решения исследовательских задач, в том числе, с использованием информационных технологий;
- об организации взаимодействия с родителями, коллегами, о включении во взаимодействие с социальными партнерами при решении актуальных социально-педагогических задач в сфере физической культуры;
- о самообразовании в сфере физической культуры и формировании личной физической культуры для эффективного профессионального и личностного роста, о проектировании образовательного маршрута и профессиональной карьеры;
- о физических способностях, физическом развитии, образовательных

- возможностях и потребностях детей и подростков в сфере физической культуры, о спортивных достижениях личности на различных возрастных этапах в условиях нормального и нарушенного развития;
- о проектировании, организации, реализации и оценивании результатов процесса физического воспитания (в том числе, спортивного) с использованием технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;
 - о возможностях образовательной среды для обеспечения сохранения и укрепления здоровья, физического развития, развития физических способностей и качества физкультурного образования, в том числе, с использованием возможностей информационных технологий;
 - о возможностях образовательной среды для обеспечения сохранения и укрепления здоровья, физического развития, развития физических способностей и качества физкультурного образования, в том числе, с использованием возможностей информационных технологий;
 - о методах математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования в физической культуре и физкультурном образовании.

3. Форма вступительного испытания и его процедура.

Вступительное испытание: экзамен по магистерской программе. Экзамен проводится в письменной форме. Продолжительность вступительного испытания составляет 4 академических часа (180 минут). Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам высшего образования (программам магистратуры) - 40 баллов.

4. Содержание программы.

Общие основы теории и методики физической культуры.

Тема 1. Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры Физическая культура как одна из форм культуры общества, соотношение и взаимосвязь форм культуры (духовной, материальной, физической). Основные аспекты в понимании физической культуры как рода деятельности, совокупности предметных и духовных ценностей, как результата деятельности. Физическая культура как продукт социального развития (стадии развития и цели). Основные методические положения физического образования во взглядах П.Ф. Лесгафта.

Тема 2. Общая структура физической культуры как целостного социального явления Функции физической культуры. Характеристика специфических функций физической культуры. Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Взаимобусловленность функций и форм физической культуры. Основанные компоненты и формы физической культуры. Основы системного использования физической культуры. Условия существования

системы в современном российском обществе. Законы функционирования физической культуры. Цель и задачи (учебные, воспитательные, оздоровительные, развития) системы физического воспитания. Реализация принципов физической культуры как системы: гармонического и всестороннего развития личности и индивидуальности человека, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительной направленности.

Тема 3. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания и спорта

Методология исследования. Логика построения исследования. Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений. Характеристика групп методов (теоретических анализ литературы и документов, опросные методы, педагогические обследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики и др.). Научная работа, ее разновидности и формы.

Тема 4. Средства физического воспитания и спортивной тренировки

Состав средств. Физическое упражнение. Физическое упражнение - основное средство. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Техника физического упражнения. Типовая и персональная индивидуализация техники. Педагогические критерии эффективности техники. Эффекты упражнения. Естественные факторы внешней среды и гигиенические условия - средства воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Вербальные, наглядные, материально-технические и другие средства в педагогическом процессе.

Тема 5. Методические принципы и пути их реализации

Общая характеристика принципов, реализуемых в процессе физического воспитания. Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прочности и прогрессирования. Основные правила их реализации в процессе занятия физическими упражнениями.

Тема 6. Нормирование и дозирование нагрузок в физическом воспитании и спорте

Нагрузка, ее виды, «внешняя» и «внутренняя» стороны, компоненты. Объем и интенсивность нагрузки и их соотношение. Зоны мощности нагрузки. Разновидности и интервалы отдыха. Развивающая, поддерживающая, восстановительная, активизирующая, обучающая нагрузки. Доза и норма нагрузки. Кумулятивный и срочный тренировочный эффекты, интервалы между занятиями. Формы нагрузок, типы интервалов отдыха. Дозирование нагрузок при развитии физических способностей.

Тема 7. Методы физического воспитания и спортивной тренировки

Классификация методов в теории физической культуры. Характеристика методов физических упражнений, их ведущая роль при обучении двигательным действиям и развитии двигательных способностей.

Нагрузка и отдых - основа методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность, соответствие принципам и решаемым задачам, специфике учебного материала; индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

Тема 8. Дидактические основы физического воспитания и спорта

Общая характеристика процесса обучения (определение понятий, специфика, содержание, особенности). Характеристика понятий «знания в физическом воспитании», «двигательное умение», «двигательный навык», «обучение», «методика обучения». Формирование двигательных умений и навыков (определение понятий, черты навыков, условия, влияющие на формирование навыка). Закономерности формирования двигательного навыка (три фазы). Взаимодействие навыков (перенос). Структура процесса обучения. Предупреждение исправление ошибок.

Тема 9. Развитие двигательных способностей

Характеристика понятия «двигательные способности». Закономерности развития двигательных способностей.

Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития, задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика). Развитие силовых способностей у школьников младших, средних и старших классах. Тестирование силовых способностей и оценка его результатов.

Развитие скоростных способностей (определение, элементарные формы проявления быстроты, факторы, определяющие развитие и уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательной реакции, методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления). Развитие скоростных способностей у школьников младших, средних и старших классов. Тестирование скоростных способностей и оценка его результатов.

Развитие выносливости (определение, факторы, определяющие развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития, задачи, средства, методы развития выносливости). Развитие выносливости у школьников младших, средних и старших классов. Тестирование выносливости и оценка его результатов.

Развитие координационных способностей (определение, факторы, определяющие развитие и уровень проявления координационных способностей, виды, критерии, задачи и методика развития координационных способностей). Способность поддерживать равновесие (виды, приемы, возрастная динамика развития), способность к рациональному мышечному расслаблению (методические приемы, возрастная динамика развития), способность дифференцировать пространственные, временные, динамические параметры движений. Развитие координационных способностей у школьников младших, средних и старших классов. Тестирование координационных способностей и оценка его результатов.

Развитие гибкости: определение, факторы, влияющие на развитие и уровень проявления ловкости, виды, задачи, средства, методы развития ловкости. Развитие ловкости у школьников младших, средних и старших классов. Тестирование ловкости и оценка его результатов.

Тема 10. Формирование осанки и телосложения

Понятие осанки, ее значение, причины нарушения. Средства, методы, принципы при формировании и коррекции осанки. Основные методические правила, приемы и условия. Нормирование нагрузок при коррекции и формировании осанки. Педагогический контроль развития и проявлений осанки. Возможности регулирования массы тела при занятиях физическими упражнениями. Методика упражнений, стимулирующая увеличение или снижение мышечной массы.

Теория и методика физического воспитания в различные периоды жизни человека.

Тема 1. Формирование личности в процессе занятий физическими упражнениями.

Единство и взаимосвязь между сторонами воспитания. Нравственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи специфика и содержание, методы). Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы). Эстетическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства). Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства).

Тема 2. Учитель физической культуры.

Статус учителя физической культуры. Требования к личности и деятельности. Профессиограмма учителя физической культуры, его функции. Перспективы развития личности и профессионального роста учителя физической культуры.

Тема 3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Особенности развития детей дошкольного возраста, значение и задачи физического воспитания. Формы организации и особенности методики занятий физическими упражнениями в яслях и детских садах.

Тема 4. Физическое воспитание школьников.

Значение и задачи физической культуры в школе. Характеристика понятий «физическая культура в школе», «система физического воспитания детей». Периодизация школьного возраста: значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Характеристика школьных программ по физической культуре. Комплексная программа (направленность, структура и содержание разделов). Основные направления физического воспитания в школе (общее, спортивное, профессионально-прикладное) и их характеристика и содержание. Формы организации физического воспитания школьников (особенности, значение, задачи). Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Внеклассная работа по физическому воспитанию. Формы внеклассных занятий. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Организация и содержание работы в отдельных внешкольных учреждениях. Детский летний оздоровительный лагерь. Школьный урок физической культуры. Признаки урочных форм организации занятий. Задачи, требования, структура и содержание урока. Подготовка и организационное обеспечение урока. Активизация деятельности учащихся. Классификации уроков. Планирование учебной работы (сущность, назначение, предмет, основные требования). План организации работы школы по физическому воспитанию. Характеристика годового и четвертных планов прохождения учебного материала, определение задач (воспитательных, оздоровительных, образовательных). Этапы планирования прохождения учебного материала. Конспект урока. Формы и содержание педагогического контроля. Основные методы педагогического контроля (педагогическое наблюдение, тестирование, хронометрирование, пульсометрия, изучение документов планирования, контроля, учета, беседы с педагогом и занимающимися). Формы и содержание учета, требования к учету. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья (особенности, задачи). Физическое воспитание в малокомплектной сельской школе. Особенности, методика уроков. Физическое воспитание во внеурочное время. Физическое воспитание в школах с режимом продленного и полного дня и в школах интернатского типа.

Тема 5. Физическое воспитание в учреждениях среднего общего и профессионального образования

Цель, задачи и особенности физического воспитания в средних специальных учебных заведениях. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов. Факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Содержание физического воспитания.

Тема 6. Педагогический контроль в физическом воспитании и спорте

Значение, цели, задачи педагогического контроля. Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании и спорте. Основные методы педагогического контроля (педагогическое наблюдение, тестирование, хронометрирование, пульсометрия, изучение документов планирования, контроля, учета, беседы с педагогом и занимающимися). Формы и содержание учета, требования к учету. Определение понятий «педагогический контроль», «контроль». Тесты и тестирование. Система

нормативов в отечественной системе физического воспитания. Теория стандартизации теста. Организация тестирования. Определение физической подготовленности. Особенности текущего и поэтапного контроля. Самоконтроль, показатели самоконтроля, методика регистрации и анализа. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

Теоретико-методические основы спорта.

Тема 1. Общие основы спорта.

Сущность спорта, особенности спортивной деятельности, функции, основные направления спорта.

Тема 2. Спортивная тренировка.

Спортивная тренировка (основные понятия), ее содержание. Теоретическая подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тактическая подготовка спортсмена в процессе тренировки. Психологическая подготовка спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка спортсмена в процессе тренировки. Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе тренировки. Средства спортивной тренировки, классификация физических упражнений по сходству или различию с видом спорта. Принципы спортивной тренировки: направленность к максимуму достижений, углубленная специализация, индивидуализация; единство общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывность тренировочного процесса; взаимосвязь постепенности и тренировочного процесса. Построение спортивной тренировки (общая характеристика). Структура и типы микроциклов. Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Структура и типы мезоциклов. Основы периодизации спортивной тренировки. Закономерности развития, фазы спортивной формы и периоды тренировки. Характеристика подготовительного периода тренировки (задачи, средства, динамика нагрузок). Характеристика соревновательного периода (задачи, средства, динамика нагрузок). Характеристика переходного периода тренировки (задачи, средства, динамика нагрузок). Учет особенностей женского организма при занятиях спортом. Планирование, контроль и учет в системе подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсмена. Разновидности спортивных соревнований, принципы организации соревнований, официальный и индивидуальный календарь спортивных соревнований.

5. Примерный перечень вопросов для подготовки к вступительному испытанию

1. Характеристика понятий «физическая культура» и «физическая культура личности», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физкультурно-спортивная деятельность», «физкультурно-спортивная среда» и их соотношение.
2. Система физического воспитания, ее мировоззренческие,

организационные, программно-нормативные и научно-методические основы. Кадровое, материально-техническое обеспечение и социально-педагогическое сопровождение процесса физического воспитания в обществе.

3. Выносливость как двигательная способность. Факторы, определяющие проявление и развитие общей выносливости. Способы оценки и показатели, характеризующие уровень развития аэробной выносливости (МПК, абсолютные и относительные величины МПК, порог аэробно-анаэробного обмена). Средства и методы развития общей выносливости в избранном виде спорта.

4. Характеристика скоростных способностей человека. Факторы, определяющие проявление и развитие скоростных способностей. Мышечная композиция и ее связь со скоростными способностями. Средства и методы Развития скоростных способностей.

5. Сила как двигательная способность человека. Факторы, определяющие проявление и развитие силовых способностей. Мышечная композиция и ее связь с силовыми способностями. Средства и методы воспитания отдельных видов силовых способностей в избранном виде спорта.

6. Утомление человека и его виды. Защитная функция утомления. Проявления утомления в избранной физкультурно-спортивной деятельности. Механизмы утомления.

7. Методика формирования осанки и развития гибкости. Понятие «физическое совершенство» и критерии его оценки.

8. Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки. Средства, методы и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.

9. Характеристика двигательных умений и навыков человека. Структура обучения двигательному действию и содержание его этапов. Методика обучения двигательному действию в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

10. Координационные способности человека и характеристика их разновидностей (способности поддерживать равновесие, точно выполнять движения, регулировать тоническую напряженность и др. Методика развития отдельных видов двигательно-координационных способностей в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

11. Техника физического упражнения и ее основные характеристики (пространственные, временные). Динамические характеристики техники (внешние и внутренние силы, импульс силы, градиент силы, их значение для эффективности выполнения упражнения)

12. Принцип оздоровительной направленности в системе физического воспитания. Зависимость оздоровительного эффекта физических упражнений от величины нагрузки, возраста и подготовленности занимающихся.

13. Принцип систематичности и пути его реализации в физическом воспитании. Принцип доступности и индивидуализации и пути его реализации в физическом воспитании.

14. Классификация физических нагрузок с учетом зон относительной

мощности мышечной работы. Специфика физических нагрузок в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

15. Методы физического воспитания: их классификация и общая характеристика. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов физического воспитания.

16. Средства физического воспитания и их классификация. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Понятие о содержании и форме физических упражнений.

17. Формы занятий физическими упражнениями и их классификация. Урок как основная форма занятий, его структура. Общая и моторная плотность урока по физической культуре, методика их определения.

18. Планирование и педагогический контроль процесса подготовки спортсмена. Перспективное и текущее планирование. Этапный и оперативно - текущий контроль.

19. Способы оценки функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом (пробы со стандартными физическими нагрузками, пробы для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, пробы с изменением положения тела в пространстве и др.). Использование результатов оценки функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом в практике избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

20. Оценка величины и направленности тренировочной и соревновательной нагрузки. Потребление кислорода, ЧСС, концентрация лактата в крови и другие показатели интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности. Примеры величин этих показателей в покое, их динамики при мышечной работе и в восстановительном процессе.

21. Психическая подготовка в процессе занятий спортом, ее роль в воспитании личностных качеств занимающихся. Средства и методы психической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

22. Основные формы физической культуры в современном обществе и ее социальные функции. Характеристика наиболее типичных задач, решаемых в отечественной системе физического воспитания.

23. Травматизм при занятиях физическим воспитанием и спортом. Причины возникновения и пути профилактики спортивных травм. Доврачебная помощь при травмах (остановка кровотечения, антисептика, средства обезболивания, обездвижение, переноска пострадавших и др.). Специфика травматизма в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности, меры профилактики.

24. Особенности питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Основные требования к калорийности рациона, его углеводному, жировому, белковому, минеральному и витаминному компонентам в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

25. Здоровье человека. Понятие об уровнях здоровья. Количественные критерии оценки уровня здоровья. Биологические и психические факторы,

определяющие уровень здоровья человека. Факторы риска (снижающие уровень здоровья) и степень их влияния на психику и организм человека. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

26. Восстановление организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок. Механизмы и гетерохронность протекания восстановительных процессов. Характеристика средств и методов ускорения процессов восстановления (использование факторов питания, физиотерапевтических процедур, активного отдыха, аутотренинга и др.) в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

27. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания и спортивной тренировке (задачи, средства, методы).

28. Общенаучные методы исследования физической культуры и спорта (метод восхождения от абстрактного к конкретному, анализ, синтез, индукция, дедукция, метод единства логического и исторического). Конкретно -научные методы исследования физической культуры и спорта (методы наблюдения, анкетирования, тестирования, собеседования, интервью, анализа литературы и документов, педагогический эксперимент, опытная проверка и др.).

29. Биологические и психологические особенности развития детей разного возраста и их учет при построении занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

30. Система подготовки спортивных резервов в России (учреждения по подготовке спортивных резервов, критерии оценки их деятельности, организация многолетней подготовки, организация учебно-тренировочного процесса, тарифно-квалификационная характеристика тренера - преподавателя).

31. Система отбора контингента для занятий различными видами спорта и в процессе многолетней спортивной подготовки. Структура, содержание и критерии оценки отбора (биологические, психологические, спортивно-педагогические и др.) в избранном виде спорта.

32. Начальная подготовка юных спортсменов. Задачи и направленность тренировочных нагрузок с учетом их биологических и психологических особенностей. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных спортсменов в избранном виде спорта.

33. Управление физкультурным и спортивным движением в России (типы организационных структур, государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия).

34. Физическая культура в общеобразовательной школе. Взаимосвязь урочных, внеклассных и внешкольных форм занятий по физической культуре. Занятия физической культурой как средство воспитания личностных качеств учащихся.

35. Физкультурно-спортивные организации различных форм собственности и их классификация. Общий порядок создания физкультурно-спортивных организаций. Функции менеджмента физкультурно-спортивной организации (на примере спортивной школы).

36. Основные направления развития спортивного движения в современном

мире. Массовый спорт и спорт высших достижений, их разновидности, различия и особенности.

37. Роль олимпийского движения в развитии современного спорта. Олимпийская Хартия: ее содержание, история создания, назначение. Основные этапы и социальная значимость развития олимпийского движения в истории России. 7.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для ВУЗов., 5-е изд., исп. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М.: изд. центр «Академия», 2012. - 480 с.
4. Блеер А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник. - М.: Академия, 2010. - 466 с.
5. Полубояров А.Т., Реабилитационные физические упражнения используемые при лечении поясничного отдела позвоночного столба <http://www.lib.ru/NTL/MED/LFK/pozw.txt>
6. Гинзбург Михаил. Как победить избыточный вес <http://www.lib.ru/NTL/MED/POHUDENIE/ginzburg.txt>
7. Андреев Ю. А.. Три кита здоровья <http://www.lib.ru/NTL/MED/PUBLICISTIKA/ANDREEW/3k.txt>
8. Дивинская Е.В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе лично ориентированного подхода
9. https://aldebaran.ru/author/divinskaya_e/kniga_olimpiyskoe_obrazovanie_budushih_specia/
10. Дивинская Е.В.
11. Физическая культура и спорт России с древнейших времен до начала XX века
12. https://aldebaran.ru/author/divinskaya_e/kniga_fizicheskaya_kultura_i_sport_rossii_s_dr/
13. Рене Макгрегор Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировки <https://www.litres.ru/rene-makgregor/sportivnoe-pitanie-cto-est-do-vo-vremya-i-posle-trenirovki/>
14. Брет Контрерас Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса
15. <https://www.litres.ru/bret-kontreras/anatomiya-silovyh-uprazhneniy-s-ispolzovaniem-v-kachestve-otvagoscheniya-sobstvennogo-vesa-18368821/>
16. Н. Е. Ветков Курс лекций по физической культуре
17. <https://mybook.ru/author/nikolaj-vetkov/kurs-lekcij-po-fizicheskoj-kulture/>