

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**Государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования города Москвы**  
**«Московский городской педагогический университет»**



---

**Программа вступительного испытания**  
**«Общие основы физической культуры»**  
**(Бакалавриат)**

---

### **Разработчики программы:**

1. Никитушкин В.Г., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.
2. Германов Г.Н., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.
3. Беляев В.С., доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных дисциплин.
4. Распопова Е.А., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка **подробнее ➤**
2. Критерии оценки **подробнее ➤**
3. Программа вступительного испытания **подробнее ➤**
4. Примерные экзаменационные задания **подробнее ➤**
5. Список рекомендованной литературы **подробнее ➤**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа вступительного испытания составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Вступительное испытание профессиональной направленности «Общие основы физической культуры» проводится в письменной форме. Абитуриенту выдается бланк теста с 25-ю вопросами и вариантами ответов. В процессе теоретического тестирования абитуриент должен выбрать и отметить правильный ответ.

Максимальная суммарная оценка по итогам теоретического вступительного испытания составляет 100 баллов, минимальная – 40 баллов.

Продолжительность экзамена составляет 1,5 часа (90 минут).

Поступающий допускается к сдаче вступительного испытания при наличии у него паспорта или иного документа, удостоверяющего его личность.

При опоздании к началу вступительного испытания поступающий может быть допущен к испытанию, причем время на выполнение задания ему не увеличивается.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в резервный день.

Во время проведения вступительных испытаний их участникам и лицам, привлекаемым к их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи (мобильные телефоны, планшеты и т.п.).

При несоблюдении поступающим порядка проведения вступительных испытаний, экзаменационные комиссии, проводящие вступительное испытание вправе удалить поступающего с места проведения вступительного испытания с составлением акта об удалении. В случае удаления поступающего со вступительного испытания Университет возвращает поступающему принятые документы и не допускает до участия в конкурсе.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Максимальная оценка за экзамен – 100 баллов.

Экзаменационный материал вступительного испытания профессиональной направленности «Общие основы физической культуры» представлен в виде теста-опросника. Абитуриент на каждый вопрос теста должен выбрать один или несколько правильных ответов из предложенных вариантов указанных в тесте. Каждый правильный ответ оценивается в 4 балла. Экзаменационный вопрос тестирования требующий указать несколько правильных вариантов ответа зачитывается правильным при условии выбора всех требуемых вариантов ответа. Если не указан хотя бы один правильный вариант ответа, то экзаменационный вопрос оценивается в "0" баллов как неправильный.

Итоговый балл выставляется по сумме правильных ответов.

Абитуриент, набравший по итогам экзамена, ниже установленного Университетом минимального балла, считается не сдавшим вступительное испытание и выбывает из участия в конкурсе.

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

### **Тема 1. «Основы олимпийских знаний»**

*Олимпийские и другие общественные игры Древнего мира. Древняя Олимпия. Как рождался всемирный праздник. Время, условия и программа проведения Олимпийских игр Древней Греции. Ритуалы олимпийских и других общественных игр Древнего мира. Участники и победители Игр. Значение Олимпийских игр в общественной и культурной жизни Древней Греции.*

*Возникновение и первоначальное развитие современного олимпизма.*

Развитие международного спорта во второй половине XIX – начале XX вв. Олимпийский ренессанс. Создание Международного Олимпийского комитета (МОК) в 1894 г. Цели и задачи этой организации. Пьер де Кубертен – инициатор создания МОК и основатель современного олимпийского движения. А.Д. Бутовский – первый россиянин в МОК. Игры I Олимпиады (Афины 1896г.). Олимпийские игры до первой мировой войны. Участие России в международном спортивном и олимпийском движении.

*Международное спортивное и олимпийское движение*

Международная обстановка и её влияние на олимпийское движение. Расширение географии олимпийского движения. Совершенствование организации и проведения Игр. Неучастие СССР в олимпийском движении. Российские Олимпийские чемпионы первой половины XX века. Выдающиеся спортсмены – многократные олимпийские чемпионы первой половины XX в. Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский девиз – составные части олимпийской символики, предложенной Пьером де Кубертенем. Разделение Олимпийских игр на Игры Олимпиад (летние) и Олимпийские зимние игры. Многократные олимпийские чемпионы второй половины XX века. Российские Олимпийские чемпионы начала XXI века. Дебют российских и советских спортсменов на Олимпийских играх.

Особенности подготовки и проведения Олимпийских игр современности. Создание Олимпийского комитета России (ОКР). Подготовка и участие российских спортсменов в Летних и Зимних Олимпийских играх XXI века.

## **Тема 2. «Здоровый образ жизни (формирование, сохранение и укрепление здоровья). Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

*Основные понятия здорового образа жизни.* Понятие о здоровье и болезни. Здоровье человека и способы его сохранения. "Факторы риска" – их влияние на здоровье людей и продолжительность жизни. Здоровый образ жизни, его компоненты (среда, организм, поведение человека). Личная и общественная гигиена труда, отдыха, занятий двигательной активностью.

*Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.*

Роль и значение двигательной активности. Двигательный режим школьника-старшеклассника. Гиподинамия. Последствия гиподинамии. Современные системы оздоровительных упражнений. Сбалансированное питание. Принципы сбалансированного питания.

*Медико-педагогические методы контроля за физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями.* Задачи и значение медико-педагогического контроля в сфере физической культуры и спорта. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка воздействия физических нагрузок по субъективному состоянию и по визуальным признакам утомления. Антропометрия. Методы оценки сердечно-сосудистой системы. Методика регистрации частоты сердечных сокращений в покое и после выполнения физических упражнений. Особенности медико-педагогического контроля в детско-юношеском спорте.

*Профилактика заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Оказание первой медицинской помощи.* Осанка. Средства и методы формирования правильной осанки. Профилактика нарушений осанки. Формирование свода стопы и профилактика плоскостопия. Предупреждение бытового и спортивного травматизма. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе, в плавательном бассейне, на занятиях лыжной подготовкой, в туристическом походе. Значение первой медицинской помощи и правила ее оказания.

*Закаливание.* Средства, методы и формы закаливания организма. Закаливание воздухом. Закаливание солнцем. Закаливание водой. Хождение босиком. Закаливание и двигательная активность.

### **Тема 3. «Теоретико-методические основы физической культуры»**

*О роли и месте физической культуры и спорта в современном обществе.* Правовые основы физической культуры и спорта. Конституция Российской Федерации о физической культуре и спорте. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре. Физическая культура личности. Значение занятий физическими упражнениями. Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего и гармоничного развития личности. Физическая (телесная) культура - жизненно важная ценность личности и общества. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека. Биологические и социальные основания физической активности. Оздоровительная и развивающая роль физической культуры.

*Основные формы и виды физических упражнений.*

Разнообразие средств двигательной деятельности. Физические упражнения – основные средства двигательной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями.

*Базовые виды спорта школьной программы. Основы формирования специальных знаний и обучения двигательным действиям.*

Обучение двигательным действиям (умениям и навыкам) – как педагогический процесс. Значение двигательных умений и навыков в жизни человека. Совершенствование технико-тактических действий в базовых видах двигательной деятельности (на примере конкретных вида спорта школьной программы: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, элементы единоборств, плавание и др.)



### *Развитие физических качеств / двигательных способностей.*

Общие представления о физических качествах или двигательных способностях: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости. Теоретико-методические основы развития двигательных способностей. Специфические методические особенности развития конкретных двигательных способностей. Характеристика способов и приёмов оценки уровня их развития.

### *Требования к организации и проведению самостоятельных форм занятий.*

Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные перерывы (физкультурные минуты и физкультурные паузы), индивидуальные комплексы физических упражнений профилактической, корригирующей и развивающей направленности, оздоровительный бег, гимнастика перед сном и т.д. Закономерности организации и содержательной направленности самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Нормы и правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности.

## **ПРИМЕРЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ЗАДАНИЙ**

### **Вопросы по разделу 1:**

#### **«Общетеоретические и исторические сведения»**

1. Что определяет Конституция Российской Федерации о физической культуре и спорте.
2. Каким законом конкретизируются правовые основы занятий физической культурой и спортом? Наиболее важные статьи Федерального закона.
3. Документы, регламентирующие занятия физической культурой и спортом.
4. Что обозначает термин «физическая культура».
5. Понятие «личность». Что отражает понятие «физическая культура личности»?
6. Что характеризует физическую культуру личности?
7. Нравственные и эстетические качества, формирующиеся в процессе занятий физическими упражнениями.
8. Основное средство физического воспитания.
9. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную систему человека.
10. Физические упражнения, приносящие наибольшую пользу здоровью.
11. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок, стадионов и нестандартного оборудования.
12. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.
13. Основные мероприятия по профилактике травматизма.
14. Санитарно-гигиенические требования проведения занятий физическими упражнениями.
15. Характеристика термина «физические упражнения».
16. Внутренне и внешнее содержание физических упражнений.
17. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.
18. Классификация физических упражнений по направленности развития физических качеств.

19. Физиологические зоны мощности.
20. Основные формы проведения занятий физическими упражнениями.
21. Главные особенности урочных форм занятий.
22. Неурочные формы организации занятий по физической культуре.
23. Какие формы организации выделяют в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня, во внеклассной работе и в семье?
24. Каково отрицательное влияние малоподвижного образа жизни?
25. Формы самостоятельных индивидуальных занятий.
26. Как осуществляется индивидуальный контроль при занятиях физическими упражнениями?
27. Объективные и субъективные показатели индивидуального контроля.
28. Способы контроля уровня физической подготовленности занимающихся.
29. Как распределяется объем суточной двигательной активности?
30. Ориентировочные нормы суточной двигательной активности для школьников разного возраста.
31. Обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований.
32. Виды спортивно-массовых соревнований в школе.
33. Как начинаются и завершаются спортивно-массовые соревнования?
34. Основные типы телосложения.
35. Атлетическая гимнастика, её средства подготовки.
36. Особенности занятий шейпингом.
37. Разновидности силовой аэробики.
38. Как определяется эффективность занятий по развитию телосложения?
39. Причины избыточного веса человека.
40. Требования к упражнениям, направленным на увеличение массы тела.
41. Формы ожирения.
42. Физические упражнения, применяемые для снижения массы тела человека.
43. Вредные привычки человека.
44. Влияние наркомании, алкоголизма и табакокурения на организм человека.
45. Современные спортивно-оздоровительные системы.

46. Что составляет основу ритмической гимнастики?
47. Каково влияние шейпинга и степ-аэробики на организм занимающихся?
48. Какие тренажеры и тренажерные устройства применяются в оздоровительной физической культуре?
49. История возрождения Олимпийских игр.
50. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения.
51. Первые Олимпийские игры современности.
52. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
53. Роль современного Олимпийского движения в развитии дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.
54. Как проводятся Олимпийские игры?
55. Олимпийские виды спорта.
56. Международный олимпийский комитет и его роль в руководстве олимпийским движением.
57. Национальный олимпийский комитет (НОК).
58. История олимпийского движения в России.
59. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения. Н. Панин-Коломенкин – первый российский олимпийский чемпион.
60. Первое участие советских спортсменов в олимпийских играх (виды спорта и первые успехи).
61. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и мире.
62. Где и когда прошли последние летние и зимние олимпийские игры? Назовите столицу Игр летних Олимпиад и зимних Олимпийских игр?
63. Выступление спортсменов России на играх летних Олимпиад.
64. Выступление спортсменов России на зимних Олимпийских играх.
65. История развития паралимпийских игр.
66. Выступление спортсменов России на Паралимпийских играх.

67. Сочи – столица XXII зимних Олимпийских игр и XI Паралимпийских игр 2014 года.

## **Вопросы по разделу 2:**

### **«Базовые виды спорта школьной программы»**

1. Способы перемещений в баскетболе?
2. Виды передач мяча одной рукой, приемы обыгрывания защитника, разновидности бросков в корзину при игре в баскетбол.
3. Виды передач и ловли мяча, виды бросков при игре в гандбол.
4. Оборудование и необходимый инвентарь для игры в волейбол.
5. Расстановка игроков на площадке и правила перехода в волейболе.
6. Приемы и передачи мяча в волейболе.
7. Нападающие удары и виды блокирования в волейболе.
8. Виды остановок мяча и ударов по мячу в футболе.
9. Отбор мяча у соперника и обманные движения футболиста.
10. Гимнастика: виды подъемов на перекладине и брусьях, и соскок махом назад.
11. Виды опорных прыжков и техника их выполнения.
12. Физические качества, развиваемые гимнастическими упражнениями.
13. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
14. Виды низкого старта, применяемые в легкой атлетике.
15. Виды прыжков в длину и высоту.
16. Физические качества, развиваемые занятиями легкой атлетикой.
17. Значение средств лыжной подготовки в занятиях по физическому воспитанию школьников.
18. Как правильно подобрать лыжный инвентарь?
19. Основные способы передвижения на лыжах, виды спусков и подъемов.
20. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
21. Способы преодоления подъемов и препятствий на лыжах.
22. Физические качества, развиваемые лыжными гонками.

22. Виды борьбы и их особенности.
23. Запрещенные приемы во всех видах борьбы.
24. Значение плавания для физического воспитания школьников.
25. Общие требования безопасности на занятиях по плаванию.
26. Требования безопасности при проведении занятий по плаванию на открытых водоемах.
27. Способы плавания.
28. Первая помощь терпящим бедствие на воде.
29. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
30. Туризм и его значение. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература**

1. Большая Олимпийская энциклопедия / Под ред. Штейнбаха В.П. – М.: Олимпия-Пресс, 2006. – В 2-х т. – 1752 с.
2. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту: ответы и самоконтроль: Учеб. пособие для абитуриентов / Г.Н.Германов, М.Е.Злобина, П.А.Хомяк. – Воронеж: ВГУ, 2007. – 364 с.
3. Германов Г.Н. Физическая культура школьника: учеб. пособие для школьников и абитуриентов/ Г.Н. Германов, М.М. Кубланов, М.Е. Злобина. – Воронеж : изд-во «Истоки», 2008. – 334 с.
4. Гик Е.Я. Популярная история спорта / Е.Я.Гик, Е.Ю. Гупало. – М.: Изд. Центр «Академия», 2007. – 448 с.
5. Книга олимпийских знаний / В.С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 128 с.
6. Лях В.И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.
7. Основы олимпийских знаний. VIII класс / В.С. Родиченко, А.Г. Асмолов, Л.Б. Кофман и др. // Физическое воспитание учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1996. – С.64-105.
8. Основы теории физической культуры. 10-11 классы: Учеб. пособие / Авт. Ф.И. Собянин и др.; Под общ. Ред. Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 151 с.
9. Теоретико-методические основы физкультурного образования : уч. пособие для абитуриентов по профилю подготовки «Физкультурное образование» / Г.Н.Германов, М.Е. Ретюнских, Л.А. Буйлова, М.А. Кубланов. – Воронеж : изд-во поли-граф. центр «Научная книга», 2014. - 376 с.

### **Дополнительная литература**

1. Габриелян, К. Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура" / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 122 с.

2. Дидактический материал для учителей физической культуры. 9 класс. – Саратов: «Лицей», 2001. – 80 с.
3. Дидактический материал для учителей физической культуры. 11-й класс / Авт.-сост. В.А. Шиширин. – Саратов: «Лицей», 2003. – 64 с.
4. Ковалько В.И. Физкультура: 11 класс: Ответы на билеты / В.И. Ковалько. – М.: Эксмо, 2007. – 128 с.
5. Кузнецов В.С. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. пособие / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 96 с.
6. Лепешкин В.А. Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты: 11 класс: Учеб. пособие / В.А.Лепешкин. – М.: Изд-во «Экзамен», 2005. – 96 с.
7. Материал для подготовки и проведения экзамена: Физическая культура: 9 кл. / Б.И.Мишин, Г.И. Погадаев, Б.О.Хренников; Под общ. ред. Б.И.Мишина; М-во образования РФ. – М.: Просвещение, 2003. – 29 с.
8. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 80 с.
9. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. Б.И.Мишин, Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2005. – 76 с.
10. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. Б.И Мишин., Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2005. – 76 с.
11. Техника безопасности на уроках физической культуры / Сост. Муравьев В.А., Созинова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 96 с.
12. Физическая культура 9. Готовые ответы на экзаменационные вопросы. – М.: «Абрис Д»; СПб.: «Виктория плюс», 2005. – 64 с.
13. Физическая культура 11. Готовые ответы на экзаменационные вопросы. – М.: «Абрис Д»; СПб.: «Виктория плюс», 2005. – 96 с.
14. Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты: 11 класс: Учеб. пособие/ В.А.Лепешкин. – М.: Издательство «Экзамен», 2005. – 96 с.



15. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 классы: Метод. пособие / Авт.-сост. А.П.Матвеев, А.А.Красников, А.Б.Лагутин. – М.: Дрофа, 2002. – 64 с.

16. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Учреждений / Авт. В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.; Под ред. В.И.Ляха и др. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2001. – 155 с.

17. Физическая культура: 9-11 кл.: Учеб. пособие для уч-ся общеобразоват. учеб заведений / Бутин И.М. и др. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2003. – 208 с.

18. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Авт. А.Т.Паршиков, В.В.Кузин, М.Я. Виленский. - М.: «СпортАкадемПресс», 2003. – 184 с.

19. Физическая культура: Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Авт. А.Т.Паршиков, В.В.Кузин, М.Я. Виленский и др. - М.: «СпортАкадемПресс», 2003. – 174 с.

20. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учеб.-метод. пособие / Чесноков Н.Н., Красников А.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 85 с.

21. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 и 11 выпускные классы: Учеб. пособие. – М.: АСТ-ПРЕСС ШКОЛА, 2002. – 240 с.

### **Программы по физической культуре**

1. Антистрессовая пластическая гимнастика: Программа по физической культуре для учащихся X -XI классов. / А.В.Попков, Е.Н.Литвинов // Физическое воспитание учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1996. – С.205-256.

2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевича / Авт. В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014. 7-е изд.– 237 с.

3. Основы олимпийских знаний. VIII класс / В.С. Родиченко, А.Г. Асмолов, Л.Б. Кофман и др. // Физическое воспитание учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1996. – С.64-105.

4. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Авт. Н.В. Барышева, О.А. Горковенко, А.А. Илькухин и др.; Под ред А.Т.Паршикова. – М., 2002. - 84 с.

5. Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) / Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов // Физическое воспитание учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1996. – С.1-63.

6. Физическое воспитание для учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей: Программы общеобразовательных учебных заведений / Подг. В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1993. – 65 с.

7. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы / Н.И.Алексеев, В.З.Афанасьев, А.И. Бессуднов и др.; Под ред. А.П.Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995. – 216 с.

8. Физическая культура. 1-11 класс. Программы для общеобразовательных учреждений / Авт-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2002. – 96 с.

9. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 кл. /Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверкина. – М.: Дрофа, 2005. – 76 с.