

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
для студентов специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность
специализация «Информационно-аналитическая и техническая экспертиза
компьютерных систем»

Ставрополь
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ТЕМА 1. Научно-теоретические основы физического воспитания студентов.....	3
ТЕМА 2. Оздоровительно-рекреационная физическая культура.....	5
ТЕМА 3. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.....	6
ТЕМА 4. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.....	8
ТЕМА 5. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов.....	10
ТЕМА 6. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов.....	12
ТЕМА 7. Становление, состояние и перспектива развития студенческого спорта.....	13
ТЕМА 8. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов.....	15

ВВЕДЕНИЕ

Концептуальные положения основных регламентирующих документов по дисциплине «Физическая культура и спорт» выдвигают в качестве важнейшего компонента образования, целостное развитие личности студента. Дисциплина располагает неограниченным оздоровительным, воспитательным и образовательным потенциалом. Занимая большой объем учебного времени студента, способствует передачи необходимой информации, представленной в пособии в соответствии с интересами и возможностями обучающихся. Направленность программного материала обусловлена формированием необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности студента, способствующих активной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Целью изучения дисциплины является передача студентам теоретических знаний основ физического воспитания и спорта, предназначенных для реализации в практической деятельности посредством умений и навыков.

Задачи дисциплины:

- формирование интеллектуальных знаний содействующих развитию способностей к профессиональной творческой деятельности;
- формирование мотивационно-ценностных ориентаций на здоровье, физическое самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование социально-духовных ценностей, определяющих общекультурный уровень студента, направленный на здоровый образ жизни, психическое благополучие, саморазвитие и самовоспитание.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать теоретические и методические основы физической культуры; основные методы и средства физической культуры; научно-практические основы формирования здорового образа жизни;

уметь использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни;

владеть средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; основами формирования здорового образа жизни.

ТЕМА 1. Научно-теоретические основы физического воспитания студентов

Цель – сформировать научно-компетентностную основу культуры здорового образа жизни личности студента.

В результате освоения темы студент приобретает: знания о содержании основных понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «ортобиоз», «фитнес», «физическое самовоспитание», «физическое самосовершенствование».

Актуальность темы: достижение личностью вершин своего развития возможно в состоянии, когда человек может проявить все заложенные в нем природные свойства и способности и зависит это от здоровья и здорового образа жизни.

Теоретическая часть

Вопреки достижениям современной цивилизации, а во многом и благодаря ней, даже в экономически развитых странах ухудшается здоровье населения. К числу основных негативных влияний на здоровье человека можно отнести следующее: снижение биологически обусловленного режима двигательной активности при одновременном росте психоэмоциональных нагрузок; несбалансированное по составу и избыточное по калорийности питание; неблагоприятная экологическая атмосфера; изменение естественных природных биоритмов человека, заключающееся в нарушении оптимального режима труда, учебы, отдыха, сна; вредные привычки (курение, алкоголизм и пр.).

Данная ситуация, требующая систематического проведения массовых обследований населения, и результаты этих обследований не оставляют сомнения в том, что у большинства людей без явных признаков болезней адаптационные возможности организма значительно снижены. Они находятся в так называемом «третьем состоянии» – промежутке между абсолютным здоровьем и болезнью, при котором реакции функциональных систем на физическую нагрузку отличаются от нормальных для данного возраста и пола. Кроме того, наблюдается повышенная утомляемость, снижение жизненного тонуса, эмоциональная неустойчивость. В таком состоянии многие находятся годами, а порой и всю жизнь. Многочисленные исследования, проведенные в разных странах, показывают, что «третье состояние» означает нахождение человека в зоне повышенного риска. Любой, даже небольшой, физический или эмоциональный стресс, полученный от непривычных или неблагоприятных факторов (поднятие тяжести, подъем пешком в современном многоэтажном доме, неприятное известие, переохлаждение, смена климатических поясов и пр.), может вызвать серьезное нарушение в состоянии здоровья человека. Однако в основном переход в болезненное состояние люди связывают со случайными совпадениями, а не с низким уровнем своего здоровья и слабой физической подготовленностью.

Современная медицина, традиционно ориентированная на лечение болезней, нередко оказывается малоэффективной. Очевидно, что акцент в данном случае необходимо делать на формирование у людей здорового образа жизни (ЗОЖ) и придавать ему доминирующее значение при совершенствовании охраны здоровья нации. Одной из возрастных групп населения является молодежь и ее типичный представитель – студенчество, формирование здорового образа жизни которого – важнейшая задача всей вузовской системы воспитания и образования.

Вопросы и задания

1. Что такое здоровье?
2. Раскройте содержание понятия «здоровье» как сумму резервных возможностей организма
3. Назовите критерии здоровья.
4. Дайте определение понятию «ортобиоз».

5. Что такое здоровый образ жизни и его место в образе жизни человека?
6. Перечислите подходы и направления, определяющие здоровый образ жизни.
7. Раскройте понятие «фитнес» и взаимосвязь всех его составляющих
8. Рассмотрите ориентированность личности на укрепление и развитие здоровья как вид профилактики заболеваний.
9. Рассмотрите взаимосвязь между отношением к здоровью, воспитанием и обучением.
10. Раскройте содержание понятий «физическое самовоспитание», «физическое самосовершенствование».

Список литературы

Основная литература:

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. – Смоленск, 2012. – 19 с.
2. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. – Смоленск, 2012. – 21 с.
3. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. – Волгоград, 2012. – 26 с.
4. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб.: Копи-Р Групп, 2012. – 103 с.

Дополнительная литература:

1. Беляева, С. В. Развитие психического здоровья женщин средствами оздоровительно-физкультурной деятельности : дисс. ... канд. психолог. наук / С. В. Беляева. – Ставрополь, 2004.
2. Давиденко Д. Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д. Н. Давиденко, В. Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2004. 112 с.
3. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса / Э. Карпей. – М., 2003.
4. Небытова, Л. А. Аквафитнес. Плавание: оздоровительное и реабилитационное / Л. А. Небытова. – Ставрополь: Орфей, 2010.
5. Озеров В. П. Физическая культура и научно-технический прогресс / В. П. Озеров. – Кишинев: Знание», 1987.
6. Путь в страну здоровья / И. И. Бахрах, В. М. Волков, В. М. Брук, Г. Н. Герц. – Смоленск, 2000.

Методическая литература:

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 249 с.
2. История физической культуры: методические указания к самостоятельной работе студентов / авт. сост.: Е. Н. Котло, С. А. Котло, В. Г. Петрякова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. – 56 с.
3. Небытова Л. А. Фитнес для Вас / Л. А. Небытова. – Ставрополь: Графа, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. Григорович Е. С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов; под ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. 3-е изд., доп. и перераб. – Минск: Высшая школа, 2011. – 352 с. ISBN 978-985-06-1979-2; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>.
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. ISBN 978-5-4458-3076-4; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

ТЕМА 2. Оздоровительно-рекреационная физическая культура

Цель – освоение студентами принципов взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения ценностями физической культуры.

В результате освоения темы студент приобретает знания о строении человеческого тела, о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма, об особенностях протекания сложных процессов его жизнедеятельности.

Актуальность темы: для успешного ведения педагогических принципов и методов учебно-тренировочного процесса, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки студенты должны обладать базовыми знаниями медико-биологических основ.

Теоретическая часть

Радикальные изменения в образе жизни, значительное ускорение ее темпа, быстро растущий поток информации привели к определенному снижению двигательной активности людей, росту нервно-эмоциональной напряженности и связанных с этим болезням.

В последние годы в нашей стране значительно возрос интерес к средствам и методам укрепления здоровья, профилактике заболеваний, повышения работоспособности населения. В связи с этим регулярно появляются новые системы оздоровления, широко рекламируются концепции самолечения, построенные на арсенале народной медицины, многие из которых не имеют научного обоснования и содержат ошибочные и даже вредные для здоровья рекомендации. Значительное количество разнообразных и порой противоречивых рекомендаций к практическим занятиям физическими упражнениями и определению оптимальной нагрузки на организм человека немыслимо без знаний о строении человеческого тела, закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма, без которых невозможно самостоятельно управлять процессом своего оздоровления и физического совершенствования.

Вопросы и задания

1. Что такое организм. Перечислите функциональные системы организма и кратко охарактеризуйте их.
2. Рассмотрите воздействие окружающей среды на функциональную деятельность организма.
3. Дайте определение понятию «адаптация».
4. Перечислите основные виды адаптации.
5. Назовите фазы адаптационных изменений в организме в результате физической нагрузки.
6. Дайте определение процессу утомления и перечислите его фазы.
7. Дайте определение процессу восстановления и перечислите его фазы.
8. Назовите дополнительные факторы восстановления.
9. Что такое гиподинамия и гипокинезия. Расскажите об их влиянии на организм.
10. Охарактеризуйте влияние биоритмов на протекание физиологических процессов в организме.
11. Что такое мощность движений. Перечислите зоны мощности.
12. Охарактеризуйте физическую работу, выполняемую в аэробных условиях.
13. Охарактеризуйте физическую работу, выполняемую в анаэробных условиях.
14. Дайте краткую характеристику влиянию физической нагрузки на совершенствование различных систем организма.
15. Расскажите об обмене веществ и его регуляции в организме человека.
16. Охарактеризуйте процесс обмена белков и углеводов.
17. Охарактеризуйте процесс обмена жиров.

Список литературы

Основная литература:

1. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. – Смоленск, 2012. – 21 с.
2. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. – Волгоград, 2012. – 26 с.
3. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. – 103 с.

Дополнительная литература:

1. Бальсевич В. А. Физическая активность человека / В. А. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 1987.
2. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. – М., 1988.
3. Дильман В. Д. Большие биологические часы / В. Д. Дильман. – М.: Знание, 1982.
4. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. – М.: Аспект Пресс, 1995.
5. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Э. Карпей. – М., 2003.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: 1989.
7. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2002.
8. Нифонтова Л. Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л. Н. Нифонтова, Г. В. Давлова. – М.: Советский спорт, 1993.

Методическая литература:

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 249 с.
2. История физической культуры: методические указания к самостоятельной работе студентов / авт.-сост.: Е. Н. Котло, С. А. Котло, В. Г. Петрякова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. – 56 с.

Интернет-ресурсы:

1. Григорович Е. С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов; под ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. 3-е изд., доп. и перераб. – Минск: Высшая школа, 2011. – 352 с. ISBN 978-985-06-1979-2; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>.
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. М.: Директ-Медиа, 2013. 160 с. ISBN 978-5-4458-3076-4; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

ТЕМА 3. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья

Цель – приобщение студентов к регулярной оптимальной двигательной активности.

В результате освоения темы студент должен обнаружить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформированную потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, к физическому самосовершенствованию.

Актуальность темы: для успешного профессионального развития студенты должны обладать базовыми знаниями о сохранении крепкого здоровья и физической подготовленности.

Теоретическая часть

При анализе реформирования высшей школы в России, а также при изучении национальных и мировых направлений университетского образования исследователи отчетливо проследили тенденцию возрастания доли самостоятельной работы студентов, в том числе и в области физической культуры. Поэтому в период обучения в вузе студентам должны быть привиты навыки к самостоятельной деятельности, предоставлена реальная возможность в получении информации об основах ЗОЖ, а также знаний в рамках программы обучения самостоятельной работе в области физической культуры в целом и отдельных, наиболее популярных видов оздоровительных систем физических упражнений. Получив необходимые знания, студент приобретает возможность самостоятельно управлять процессом своего оздоровления, физического развития и совершенствования организма, повышения работоспособности, обретения психической стабильности и эмоционального равновесия. Ведь неслучайно врачи рекомендуют физические упражнения для лечения депрессии, снятия синдрома хронической усталости и ряда других заболеваний, пришедших к нам вместе с гиподинамией. Недостаток двигательной активности (4 часа в неделю при оптимальном двигательном режиме для данной возрастной группы 6 – 8 часов в неделю) приводит к тому, что все системы организма человека переходят на режим экономии, кровоток замедляется, дыхание становится поверхностным. При этом почти три четверти крови концентрируется во внутренних органах (печени, легких и пр.), в то время как конечности остаются практически обескровленными. Отсюда быстрая усталость и утомляемость. Физическая нагрузка по сравнению с состоянием покоя увеличивает потребление организмом кислорода, ускоряет метаболизм, снимает нервное напряжение, сокращая в организме избыток адреналина и гормонов, способствующих возникновению стресса, повышает умственную и физическую работоспособность. Оптимизировать двигательную активность позволяют самостоятельные занятия фитнесом.

Вопросы и задания

1. Что такое самостоятельные занятия в вузе. Их цели и задачи?
2. Перечислите форм самостоятельных занятий.
3. Перечислите и дайте краткую характеристику основным видам фитнеса, как формы оздоровительных самостоятельных занятий.
4. Назовите дидактические принципы оздоровительных занятий.
5. Дайте характеристику структуры занятий физическими упражнениями.
6. Перечислите основные виды врачебного контроля.
7. Что такое самодиагностика?
8. Расскажите о самодиагностике состояния здоровья.
9. Расскажите о самодиагностике уровня физической подготовленности.
10. Дайте определение самоконтролю.
11. Перечислите объективные и субъективные показатели самоконтроля.
12. Расскажите о физических нагрузках для регуляции массы тела.
13. Что такое гигиена. Перечислите гигиенические факторы, способствующие оздоровлению организма человека.
14. Расскажите о закаливании.

Список литературы

Основная литература:

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. – Смоленск, 2012. – 19 с.
2. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. – Волгоград, 2012. – 26 с.

Дополнительная литература:

1. Загвязинский В. И. Педагогика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В. И. Загвязинский, И. Н. Емельянова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 352 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Под ред. В. А. Магина, И. Ю. Соколовой. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2011. – 264 с.
3. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. – М., 1988.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: 1989.
5. Лаптев А. П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1991.
6. Небытова Л. А. Фитнес для Вас / Л. А. Небытова. – Ставрополь: Графа, 2009.
7. Небытова Л. А. Аквафитнес. Плавание: оздоровительное и реабилитационное / Л. А. Небытова. – Ставрополь: Орфей, 2010.
8. Нифонтова Л. Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л. Н. Нифонтова, Г. В. Давлова. – М.: Советский спорт, 1993.
9. Теория спорта / под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Виша школа, 1987.
10. Хоули, Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули; пер. с англ. А. Яценко. – М., 2000.

Методическая литература:

1. Ципин Л.Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб.: Копи-Р Групп, 2012. – 103 с.
2. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 249 с.
3. История физической культуры: методические указания к самостоятельной работе студентов / авт.-сост.: Е. Н. Котло, С. А. Котло, В. Г. Петрякова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. – 56 с.

Интернет-ресурсы:

1. Григорович Е. С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов; под ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. 3-е изд., доп. и перераб. Минск: Высшая школа, 2011. 352 с. ISBN 978-985-06-1979-2; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>.
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. М.: Директ-Медиа, 2013. 160 с. ISBN 978-5-4458-3076-4; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

ТЕМА 4. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья

Цель – освоение студентами способов рационального использования двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике.

В результате освоения темы студент приобретает навыки подбора и применения методов оптимизации своего физического состояния, развития и организации и проведения физкультурной работы с различным контингентом населения.

Актуальность темы: для признания высокой социальной значимости проведения физкультурной работы с различными контингентами населения студенты должны обладать базовыми знаниями о механизмах социального регулирования развития массового спорта.

Теоретическая часть

Всё более значимым признаком развития кризиса в жизнедеятельности значительных масс населения, становится катастрофическое ухудшение жизненных

характеристик народонаселения нашей страны. В этой связи популяризация и развитие массового спорта превращается в одну из приоритетных задач государственной политики, от решения которой во многом зависит достижение поставленных стратегических целей Российской Федерации. Массовый спорт дает возможность миллионам людей участвовать в массовых физкультурных мероприятиях, совершенствуя свои физические качества и двигательные возможности, укрепляя здоровье и продлевая творческое долголетие.

Единая Всероссийская спортивная классификация стимулирует развитие спорта в стране через интерес занимающихся к повышению своей спортивной квалификации. Она дает возможность количественной и качественной оценки состояния спорта в целом и отдельных его видов в масштабах страны, региона, города и т. д.

Вопросы и задания

1. Дайте определение понятия «Спорт».
2. Поясните социальное значение возникновения спорта.
3. Дайте характеристику развития физической культуры и спорта в России с 17 по 19 вв.
4. Охарактеризуйте период зарождения массового спорта в России.
5. Поясните роль общественных физкультурно-спортивных объединений в развитии массового спорта.
6. Перечислите основные спортивные праздники в СССР.
7. Назовите главный спортивно-массовый праздник в СССР и год его образования.
8. Перечислите основные спортивные печатные издания.
9. Дайте определение понятия «Массовый спорт».
10. Цель и основные задачи массового спорта.
11. Перечислите основные проблемы инфраструктуры массового спорта в России в настоящее время.
12. Перечислите содержание структуры спортивной классификации (спортивные звания и разряды).

Список литературы

Основная литература:

1. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. – Смоленск, 2012. – 21 с.
2. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. – Волгоград, 2012. – 26 с.

Дополнительная литература:

1. Загвязинский В. И. Педагогика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В. И. Загвязинский, И. Н. Емельянова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 352 с.
2. Гостев Р. Г. Государственное регулирование развития сети физкультурно-спортивных сооружений. – Спортивная отрасль России. Ежегодник, выпуск второй: – Москва, 2007 г.
3. Концепция долгосрочного развития РФ до 2020 года от 17 ноября 2008 г. № 1662-р.
4. Послание президента РФ Федеральному собранию. Опубликовано 05.11.2008 г. Документ: regnum/news/1079115.html.
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 302 об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
6. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. // «Российская Газета» – Федеральный выпуск N4539 от 8 декабря 2007 г.
- 7.

Методическая литература:

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 249 с.
2. История физической культуры: методические указания к самостоятельной работе студентов / авт.-сост.: Е. Н. Котло, С. А. Котло, В. Г. Петрякова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. – 56 с.

Интернет-ресурсы:

1. Григорович Е. С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов; под ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. 3-е изд., доп. и перераб. Минск: Высшая школа, 2011. 352 с. ISBN 978-985-06-1979-2; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>.
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. М.: Директ-Медиа, 2013. 160 с. ISBN 978-5-4458-3076-4; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.
3. Соловьёв Г. М. Физическая культура в образовательном процессе вуза: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2003 г. – 243с.

ТЕМА 5. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

Цель – приобретение студентами сведений об организационных особенностях студенческого спорта.

В результате освоения темы студент приобретает знания о формах и содержании организации массовой, оздоровительной, спортивной работы в вузе.

Актуальность темы: для успешного ведения организации студенческого спорта студенты должны обладать базовыми знаниями о организационных особенностях студенческого спорта.

Теоретическая часть

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Физическая культура и спорт в вузе приобретают значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, изложенные в учебной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза. Это связано с тем, что перед студентами, занимающимися в группах спортивного учебного отделения, ставятся задачи повышения спортивной квалификации, регулярного участия в спортивных соревнованиях за команду факультета, вуза. Возможность участия во внутривузовских и вневузовских студенческих соревнованиях также имеют студенты, занимающиеся спортивной подготовкой самостоятельно, что позволяет значительно сократить временные затраты на организованные тренировочные занятия и проводить их в наиболее удобное время. В межвузовских соревнованиях, в соответствии с графиком спортивного клуба участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, вуза. Значительную роль в организации межвузовских спортивных соревнований играет общественное объединение студентов высших учебных заведений – Российский студенческий спортивный союз. Он коллективный член Международной федераций университетского спорта (ФИСУ). Одна из задач ФИСУ – организация международных спортивных студенческих соревнований по различным видам спорта, главными из которых считается студенческая Универсиада.

Вопросы и задания

1. Охарактеризуйте основное содержание системы физической культуры и спорта
2. Роль спорта в сохранении здоровья студента.
3. Перечислите основные организационные особенности студенческого спорта.
4. Перечислите тесты определения физической подготовленности студентов.
5. Формы организации массовой оздоровительной и спортивной работы в вузе.
6. Обусловьте основную цель Российского студенческого спортивного союза, назовите год его создания.
7. Назовите самое значимое международное спортивное студенческое мероприятие.
8. Назовите имена основателей создания всемирной Универсиады.
9. Назовите год первого выступления Российских студентов-спортсменов на Всемирной Универсиаде.
10. Назовите имена самых известных спортсменов-участников студенческих Универсиад.

Список литературы

Основная литература:

1. Загвязинский В. И. Педагогика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В. И. Загвязинский, И. Н. Емельянова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 352 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Под ред. В. А. Магина, И. Ю. Соколовой. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2011. – 264 с.

Дополнительная литература:

1. Бальсевич В. К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 1. – С. 10 – 16.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
3. Итоговая резолюция VII Международного научного Конгресса «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех» // Теория и практика физической культуры. – 2003. № 7. – С. 63.
4. «Montreal Gets 76 Olympics», The Milwaukee Journal – May 13, 1970.
5. «Moscow Raps Summer Pics». The Palm Beach Post – May 13, 1970.

Методическая литература:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2010. – 368 с.
2. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 249 с.

Интернет-ресурсы:

1. Григорович Е. С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов; под ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. 3-е изд., доп. и перераб. Минск: Высшая школа, 2011. 352 с. ISBN 978-985-06-1979-2; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>.
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. М.: Директ-Медиа, 2013. 160 с. ISBN 978-5-4458-3076-4; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

ТЕМА 6. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

Цель – освоение студентами содержания комплекса ГТО.

В результате освоения темы студент приобретает знания о государственной системе программных и оценочных нормативов физического развития и подготовленности различных возрастных групп граждан.

Актуальность темы: для успешной реализации единой системы наблюдений, контроля за физическим состоянием различных слоев населения студенты должны обладать базовыми знаниями о положениях комплекса ГТО.

Теоретическая часть

В Советском Союзе специалистами Центрального научно-исследовательского института физической культуры (ЦНИИФК) впервые в истории был разработан Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне СССР»). Данный комплекс являлся основой государственной системы программных и оценочных нормативов физического развития и подготовленности различных возрастных групп граждан. История комплекса ГТО показывает, что процесс физического совершенствования невозможен без постоянного процесса корректировки системы критериев, позволяющих оценить, как качество педагогического процесса, так и степень развития двигательных возможностей человека и его физического состояния в целом на каждом этапе возрастного развития с учетом постоянно изменяющихся требований трудовой и военной деятельности.

Прогноз и оценка количества занимающихся спортом важны и необходимы для формирования и изменения материально-технического обеспечения физкультурного движения, чтобы привести в соответствие обеспеченность физкультурными кадрами, спланировать использование и введение в строй sportсооружений, скорректировать финансовое обеспечение спортивной отрасли.

Для определения тенденций развития численности, занимающихся спортом определены показатели количества занимающихся спортом в РФ, по статистической отчетности Минспорта № 1-ФК, которые были утверждены приказом ФСГС № 562 от 23 октября 2012 года (Об утверждении статистического инструментария для организации Минспорта России Федерального статистического наблюдения за деятельностью учреждений по физической культуре и спорту).

Вопросы и задания

1. Раскройте исторические предпосылки создания системы физической подготовленности населения.
2. Назовите наименование первых значков (наград) оценки физической подготовленности.
3. Перечислите задачи советской системы физического воспитания.
4. Перечислите основные задачи научной стороны создания системы физической подготовленности населения.
5. Назовите год введения и название первого комплекса двигательных заданий оценивающего развитие физических качеств.
6. Назовите года последующих комплексов и их названия.
7. Сколько существует ступеней ГТО?
8. Сколько видов испытаний входит в нормативные требования комплекса ГТО?
9. Назовите знаки отличия комплекса ГТО установленные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.
10. Перечислите основные виды деятельности физкультурно-спортивных клубов и их объединений.
11. Какому органу исполнительной власти принадлежат права на символику

Список литературы

Основная литература:

1. Загвязинский В.И. Педагогика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.И. Загвязинский, И.Н. Емельянова. М.: Издательский центр «Академия», 2011. 352 с.

2. Педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Под ред. В.А. Магина, И.Ю. Соколовой. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2011. – 264 с.

Дополнительная литература:

1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). – М.: ФиС, 1976. – 40 с.

2. Гоголев Ф. В., Уваров В. А. Тверже шаг, товарищ ГТО. – М.: ФиС, 1986. – 80 с.

3. Осипов И. Т. Комплекс ГТО – программная и нормативная основа советской системы физического воспитания // Тезисы Всесоюзной научно-практической конференции по Всесоюзному физическому комплексу «Готов к труду и обороне СССР». – М., 1974. – С. 9 – 11.

4. Пузырь Ю.П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2006. – 23 с.

5. Сборник официальных документов и материалов Госкомитета РФ по ФКСиТ. – М.: Советский спорт. – 2002. – № 2.

6. Спорт для всех: социально-педагогические технологии. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 368 с., ил.

7. Удод С. И. Статистический анализ и прогнозирование численности занимающихся физической культурой и спортом в России. Автореф. дисс. на соиск. учен. степ. к.э.н.: Спец. 08.00.11 [Моск. гос. ун-т экономики, статистики и информатики (МЭСИ)]. – М.: 2000. – 23 с.

Методическая литература:

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 249 с.

Интернет-ресурсы:

1. Григорович Е. С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов; под ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. 3-е изд., доп. и перераб. Минск: Высшая школа, 2011. 352 с. ISBN 978-985-06-1979-2; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>.

2. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. М.: Директ-Медиа, 2013. 160 с. ISBN 978-5-4458-3076-4; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

ТЕМА 7. Становление, состояние и перспектива развития студенческого спорта

Цель – освоение студентами общих положений профессионально-прикладной физической подготовки.

В результате освоения темы студент приобретает: прикладные знания о психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности.

Актуальность темы: для успешного ведения содержания и направленности специализированной подготовки студенты должны обладать базовыми знаниями положений профессионально-прикладной физической подготовки.

Теоретическая часть

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Специфическая работоспособность студентов достигается тренировкой тех физических и психических качеств, которые определяют успешность учебной деятельности. ППФП проводится на основе разносторонней физической подготовки, достигаемой на учебных занятиях по физическому воспитанию, на тренировках в спортивных секциях, возможно также самостоятельное проведение специально направленных физических тренировок во внеучебное время. ППФП обеспечивает физическую и психологическую готовность к выполнению конкретной деятельности.

Профессионально важные качества человека в процессе трудовой деятельности в определенной степени совершенствуются сами собой. Однако эффективность этого процесса существенно повышаются, если необходимые качества развивать целенаправленно, используя для этого средства и методы физической подготовки в период, предшествующий профессиональному обучению (лучше всего) или совпадающий с ним по времени.

Современное производство выдвигает задачу эффективного обучения сложным действиям при быстро меняющихся операциях. Такой опыт – обучение путем упражнений – накоплен в спортивной науке и практике.

При формировании прикладных умений и навыков в процессе ППФП студентов необходимо подбирать специальные упражнения по степени их благоприятствования в отношении достижения намеченной степени освоения профессионально – прикладных действий.

Вопросы и задания

1. Что оказало влияние на содержание и методику прикладной физической подготовки человека?
2. В чем заключается профилактика негативных воздействий на организм человека технизации труда и быта?
3. Дайте определение ППФП.
4. Сформулируйте цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Назовите основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП:
6. Перечислите средства ППФП студентов в вузе. В чем заключается методика их подбора?
7. Назовите формы ППФП студентов в вузе.
8. Каким образом осуществляется контроль над эффективностью ППФП студентов?
9. Назовите основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов.
10. Перечислите прикладные и специальные качества и свойства личности необходимые будущему специалисту. В чем состоит сущность подбора отдельных видов спорта или физических упражнений для решения задач ППФП.

Список литературы

Основная литература:

1. Загвязинский В. И. Педагогика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В. И. Загвязинский, И. Н. Емельянова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 352 с.

2. Педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Под ред. В. А. Магина, И. Ю. Соколовой. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2011. – 264 с.

Дополнительная литература:

1. Акентьев П. В. Психическая работоспособность: проблемы, пути их решения. – М.: Щит-м, 2007. – 233 с.

2. Белинович В. В., Обучение в физическом воспитании / В. В. Белинович – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 262 с.

3. Виленский М. Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М. Я. Виленский, В. П. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 6. – С. 44 – 46.

4. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский В. И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 96 с.

5. Рожков П. А. Развитие физической культуры и спорта приоритетное направление социальной политики государства // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 1. – С. 2 – 8.

6. Сборник официальных документов и материалов Госкомитета РФ по ФКСиТ. – М.: Советский спорт. – 2002. – № 2.

Методическая литература:

1. Суворов Ю. А., Платонова В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / Учебно-методическое пособие – СПб: СПб ГУИТМО, 2006. – 90 с.

2. Давиденко А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дисс. канд. пед. наук. / А. И. Давиденко – Краснодар, 2005. – 23с.

3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – М., 1997. – 304 с.

Интернет-ресурсы:

1. Григорович Е. С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов; под ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. 3-е изд., доп. и перераб. Минск: Высшая школа, 2011. 352 с. ISBN 978-985-06-1979-2; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>.

2. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. М.: Директ-Медиа, 2013. 160 с. ISBN 978-5-4458-3076-4; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

ТЕМА 8. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов

Цель – освоение студентами основных положений общей физической, специальной и спортивной подготовки.

В результате освоения темы студент приобретает: знания о принципах, средствах и методах физического воспитания; основах обучения движениям; развитии физических и психических качеств.

Актуальность темы: для успешного ведения основных положений общей физической, специальной и спортивной подготовки студенты должны обладать базовыми знаниями о воспитании и самовоспитании целого ряда необходимых качеств, черт и свойств личности.

Теоретическая часть

В данной теме освещаются вопросы не только общей, специальной и спортивной подготовки, но и принципы и методы физического воспитания, основы обучения движениям, а также влияние физических упражнений и спорта на формирование личности студента.

Один из основоположников теории физического воспитания профессор А. Д.

Новиков сформировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности. Так процесс физического воспитания, формирование психических свойств личности происходит путем модерирования жизненных ситуаций. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом, воспитывают волю, развивают эмоциональную устойчивость, способствуют позитивным межличностным и межгрупповым взаимодействиям, которые могут носить характер как сотрудничества, так и конкуренции.

Что касается физических качеств, то в отечественной спортивной теории принято различать: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям, при обучении которым ставится задача довести до определенной степени совершенства двигательные умения, навыки и связанные с ними знания.

В результате общей физической подготовки двигательные качества развиваются и совершенствуются.

Специальная физическая подготовка действует избирательно и воспитывает физические качества, необходимые для конкретного вида спорта.

Вопросы и задания

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип наглядности.
4. Принцип доступности.
5. Принцип систематичности.
6. Принцип динамичности (постепенно усиление развивающихся факторов).
7. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения.
8. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.
9. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
10. Воспитание физических качеств.
11. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.
12. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
13. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
14. Специальная физическая подготовка.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
16. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
17. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
18. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
19. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
20. Значение мышечной релаксации.
21. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
22. Формы занятий физическими упражнениями.
23. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
24. Общая и моторная плотность занятия.

Список литературы

Основная литература:

1. Загвязинский В. И. Педагогика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В. И. Загвязинский, И. Н. Емельянова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 352 с.

2. Педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Под ред. В. А. Магина, И. Ю. Соколовой. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2011. – 264 с.

Дополнительная литература:

1. Акентьев П. В. Психическая работоспособность: проблемы, пути их решения. – М.: Щит-м, 2007. – 233 с.

2. Белинович В. В. Обучение в физическом воспитании / В. В. Белинович. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 262 с.

3. Виленский, М. Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М. Я. Виленский, В. П. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 6. – С. 44 – 46.

4. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 96с.

5. Рожков П. А. Развитие физической культуры и спорта приоритетное направление социальной политики государства // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 1. – С. 2 – 8.

6. 7. Сборник официальных документов и материалов Госкомитета РФ по ФКСиТ. – М.: Советский спорт. 2002. – № 2.

Методическая литература:

1. Суворов Ю. А. Платонова В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / Учебно-методическое пособие – СПб: СПб ГУИТМО, 2006. – 90 с.

2. Давиденко А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дисс. канд. пед. наук. / А. И. Давиденко – Краснодар, 2005. – 23с.

3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – М., 1997. – 304 с.

Интернет-ресурсы:

1. Григорович Е. С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов; под ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. 3-е изд., доп. и перераб. Минск: Высшая школа, 2011. 352 с. ISBN 978-985-06-1979-2; [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>.

2. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. М.: Директ-Медиа, 2013. 160 с. ISBN 978-5-4458-3076-4; [Электронный ресурс]. URL:

3. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
для студентов специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность
специализация «Информационно-аналитическая и техническая экспертиза
компьютерных систем»

Ставрополь
2025

1. Общие положения

Развитие системы образования в нашей стране неразрывно связано с интеграцией в мировую образовательную систему. Методические указания к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность, специализация «Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем».

Основной формой работы студента является не только работа на лекциях и практических занятиях, но и большая самостоятельная работа. Для успешной учебной, научно-исследовательской деятельности, ее интенсификации необходимо учитывать следующие субъективные факторы:

1. Знание программного материала, наличие прочной системы знаний, необходимой для усвоения основных дисциплин, предусмотренных программой послевузовского профессионального образования.

2. Наличие выработанных умений, навыков умственного труда:

а) умение делать глубокий, обстоятельный анализ при работе с книгой, диссертацией, Интернет-источниками;

б) владение логическими операциями: сравнение, анализ, синтез, обобщение, определение понятий, правила систематизации и классификации.

3. Специфика познавательных психических процессов: внимание, память, речь, наблюдательность, интеллект и мышление.

4. Хорошая работоспособность, которая обеспечивается нормальным физическим состоянием.

5. Соответствие избранной деятельности, профессии индивидуальным способностям. Необходимо выработать умение саморегулировать свое эмоциональное состояние и устранять обстоятельства, нарушающие деловой настрой, мешающие намеченной работе.

6. Овладение оптимальным стилем работы, обеспечивающим успех в деятельности.

7. Уровень требований к себе, определяемый сложившейся самооценкой.

Самостоятельная работа студента в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» понимается как планируемая учебная работа студента, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа направлена на формирование следующих компетенций:

Индекс	Формулировка
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Общая характеристика самостоятельной работы студента

Самостоятельная работа студентов над материалом учебной дисциплины является неотъемлемой частью учебного процесса и должна предполагать углубление знания учебного материала, излагаемого на аудиторных занятиях, и приобретение дополнительных знаний по отдельным вопросам самостоятельно.

Основными видами самостоятельной работы по учебной дисциплине являются:

- самостоятельное изучение учебного материала по заданным темам;
- подготовка к практическим занятиям, оформление отчета по выполненному практическому занятию и подготовка к собеседованию по результатам работы.

Основными методами самостоятельной работы студентов являются:

- 1) для овладения знаниями:
 - чтение текста (конспекта лекций, учебника, дополнительной литературы) и конспектирование текста;
 - поиск информации в Интернет;
- 2) для закрепления и систематизации знаний:
 - работа с конспектом лекции (обработка текста);
 - повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы, слайдами);
 - составление плана и тезисов ответа или графическое изображение структуры ответа;
 - ответы на контрольные вопросы;
- 3) для формирования умений:
 - подготовка к практическим занятиям;
 - решение задач и практических заданий;
 - рефлексивный анализ профессиональных умений.

Целью самостоятельной работы студентов является формирование потребности в самостоятельном и осознанном изучении дисциплин общекультурного блока в течение всего времени обучения в высшем учебном заведении.

Задачи организации самостоятельной работы студентов:

- формирование у студентов навыков самостоятельной учебной работы и потребностей в самообразовании;
- развитие мышления, познавательных возможностей, позволяющих овладевать приемами самостоятельного методически грамотного использования средств и методов физического воспитания, осуществления самоконтроля и коррекции своей физкультурно-оздоровительной и профессиональной деятельности;
- освоение содержания учебного материала в ходе аудиторных занятий и во внеаудиторное время в рамках тем, выносимых на самостоятельное изучение;
- использование материала, полученного в ходе самостоятельных занятий, при написании рефератов, докладов, сообщений, презентаций, научных статей, для эффективной подготовки к итоговым зачетам.

План-график выполнения самостоятельной работы студента

Коды реализованных компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе (акад.)		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
1 семестр						
УК-7	Изучение лекций	Устный отчет	Собеседование	27	-	27
2 семестр						
УК-7	Подготовка к	Устный отчет	Собеседова	9	-	9
	практическим занятиям		ние			
Итого				36	-	36

При изучении дисциплины предусматриваются следующие формы самостоятельной работы студента:

- работа с комплектом письменных заданий;
- самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине;
- работа с электронными ресурсами в сети Интернет;
- подготовка доклада-презентации.

Методические рекомендации по изучению теоретического материала и написанию доклада

Доклад является одной из форм учебной и научно-исследовательской работы студентов.

Цель выполнения письменной работы – способствовать формированию у студентов элементарных умений и навыков определения показателей физического развития и функционирования систем организма человека; способствовать активизации физической и умственной деятельности при составлении и выполнении комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Цель написания доклада состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа студента над докладом состоит из следующих этапов:

1. Выбор темы на основе предложенной тематики;
2. Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);
3. Подготовка и написание доклада;
4. Защита доклада на семинаре или конференции.

Доклад должен иметь следующую структуру:

- план;
- введение;
- изложение основного содержания темы;
- заключение;
- список используемой литературы.

Предварительный план доклада состоит обычно из трех-четырех вопросов, в процессе работы он уточняется и конкретизируется.

План логическая основа доклада, от правильного его составления во многом зависит структура, содержание и логическая связь частей. План не следует излишне детализировать, в нем перечисляются основные, центральные вопросы темы в логической последовательности.

При работе над докладом необходимо внимательно изучить соответствующую теме литературу.

Когда студент в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно студент фиксирует собственные мысли, которые он считает нужным изложить в тексте доклада.

Основному тексту в докладе предшествует введение. В нем необходимо показать значение, актуальность рассматриваемой проблемы, обоснованность причины выбора темы, кроме того, следует отметить, в каких произведениях известных авторов рассматривается изучаемая проблема, сформировать основную задачу, которая ставится

в докладе.

В основной части работы большое внимание надо уделить глубокому теоретическому освещению как темы в целом, так и отдельных ее вопросов, правильно связать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим материалом. Изложение должно осуществляться в соответствии с составленным планом.

Доклад должен быть написан ясным языком, без повторений, сокращений, противоречий между отдельными положениями.

К оформлению предъявляются следующие требования:

Объём доклада – от 5 до 6 полных страниц текста формата А4, подготовленных в текстовом редакторе *Microsoft Word 6.0* и выше:

- ориентация страницы – книжная;
- границы текста (поля): слева – 3,0 см; сверху и снизу – 2,0 см; справа – 1,5 см;
- страницы не нумеруются.

Доклад должен быть тщательно отредактирован.

При оформлении доклада следует руководствоваться основными положениями ГОСТ 7.32-2001, ГОСТ 2.105-95, ГОСТ Р 7.0.5-2008 (ГОСТ 7.1-84) и правилами ЕСКД, предъявляемыми к оформлению текстовых документов.

Название доклада

(ПРОПИСНЫЕ БУКВЫ, шрифт *Times New Roman* 14 пт, полужирный, выравнивание – по центру, без абзацного отступа. **Переносы, «висящие» предлоги в конце строк не допускаются**)

пропуск строки, 12 пт

Авторы (Указывается И .О. Фамилия автора; шрифт *Times New Roman* 14 пт, выравнивание – по центру, без абзацного отступа)

Организация (Указывается официальное сокращённое наименование организации; шрифт *Times New Roman* 14 пт, выравнивание – по центру, без абзацного отступа)

пропуск строки, 12 пт

Текст доклада

- шрифт – *Times New Roman* 12 пт, выравнивание текста – по ширине;
- абзацный отступ – 1,25 см;
- интервал: перед абзацем – 6 пт; после абзаца – 0 пт;
- межстрочный интервал – одинарный;
- расстановка переносов – автоматическая (недопустимы принудительный перенос, дополнительные отступы и пробелы);
- формулы – выполнены в редакторе *Microsoft Equation 3.0*;
- иллюстрации – черно-белые (или в оттенках серого);
- ссылки на используемые источники – в квадратных скобках.

Темы докладов

Базовый уровень

1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и её организация в ВУЗе.
4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов.
5. Естественно-научные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.
6. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности человека.
7. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов.
8. Психофизические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности.

9. Профилактика вредных привычек.
10. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
11. Профессионально-прикладная физическая и психологическая подготовка студентов.
12. Психофизические причины развития утомления в физическом и умственном труде.

Повышенный уровень

13. Диагностика утомления и психомоторной работоспособности человека.
14. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся.
15. Олимпийские игры, Универсиады и стремление молодежи к гармоничному психофизическому развитию.
16. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов.
17. Научно-обоснованный выбор индивидуального вида спортивного совершенствования студентов.
18. Психомоторное развитие молодёжи.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
20. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
21. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
22. Формы и содержание самостоятельных занятий.
23. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
24. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
25. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Вопросы для собеседования

Базовый уровень

1. Понятие здоровье. Содержание понятия «здоровье» как суммы резервных возможностей организма. Критерии здоровья.
2. Понятие «ортобиоз». Понятие «Здоровый образ жизни» и его место в образе жизни человека. Подходы и направления, определяющие здоровый образ жизни.
3. Понятие «фитнес» и взаимосвязь всех его составляющих.
4. Понятие «физическая культура», «физическое совершенство», «физическое воспитание», «физическое развитие», «психофизическая подготовка», «физическая и функциональная подготовленность», «физическое самовоспитание», «физическое самосовершенствование».
5. Понятие организм. Функциональные системы организма и их краткая характеристика.
6. Воздействие окружающей среды на функциональную деятельность организма. Понятие «адаптация». Основные виды адаптации. Фазы адаптационных изменений в организме в результате физической нагрузки. Способы закаливания.
7. Процесс утомления и его фазы. Процесс восстановления и его фазы. Дополнительные факторы восстановления.
8. Понятие гиподинамия и гипокинезия. Их влияние на организм.
9. Биоритмы. Их влияние на протекание физиологических процессов в организме.
10. Понятие мощность движений. Зоны мощности.
11. Обмен веществ и его регуляции в организме человека. Процесс обмена белков, жиров и углеводов.
12. Самостоятельные занятия в вузе. Их цели и задачи. Дидактические принципы оздоровительных занятий. Основные виды фитнеса (формы оздоровительных

самостоятельных занятий).

13. Понятие врачебный контроль. Виды врачебного контроля. Самодиагностика состояния здоровья. Самодиагностика уровня физической подготовленности.

14. Понятие самоконтроль. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

15. Понятие гигиена. Гигиенические факторы, способствующие оздоровлению организма человека.

16. Понятие «спорт». Социальное значение возникновения спорта. Развитие физической культуры, спорта и массового спорта в России. Социальные функции физической культуры и спорта.

17. Роль общественных физкультурно-спортивных объединений в развитии массового спорта. Понятие «массовый спорт», его цели и задачи. Проблемы инфраструктуры массового спорта в России.

18. Основные спортивные праздники и основные спортивные печатные издания в СССР.

19. Исторические предпосылки создания системы физической подготовленности населения. Задачи советской системы физического воспитания. Задачи научной стороны создания системы физической подготовленности населения.

20. Комплекс ГТО. Знаки отличия комплекса ГТО в области физической культуры и спорта.

Повышенный уровень

21. Содержание структуры спортивной классификации (спортивные звания и разряды).

22. Характеристика системы физической культуры и спорта в вузе.

23. Роль спорта в сохранении здоровья студента. Организационные особенности студенческого спорта. Формы организации массовой оздоровительной и спортивной работы в вузе.

24. Цель Российского студенческого спортивного союза и год его создания. Самое значимое международное спортивное студенческое мероприятие.

25. Основные виды деятельности физкультурно-спортивных клубов и их объединений.

26. Понятие, цель и задачи ППФП. Содержание, методика, формы и средства ППФП студентов в вузе.

27. Принципы и методы физического воспитания.

28. Этапы обучения движениям. Понятие физические качества. Понятие ОФП, её цели и задачи.

29. Спортивная подготовка, её цели и задачи.

30. Понятие интенсивность физических нагрузок. Влияние конкретной физической нагрузки на совершенствование различных систем организма. Мышечная релаксация.

31. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

32. Понятие работоспособность и влияние на нее различных факторов.

33. Виды диагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Понятие диспансеризация.

34. Понятие педагогический контроль, его виды.

35. Технологии в выполнение физической работы в аэробных и анаэробных условиях.

36. Физические нагрузки для регуляции массы тела.

37. Тестирование физической подготовленности студентов.

38. Техническая подготовка при обучении движениям.

39. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки студентов в условиях вуза.

40. Судейство соревнований в избранном виде спорта.

Паспорт фонда оценочных средств для проверки самостоятельной работы

Код оцениваемой компетенции (или её части)	Модуль, раздел, тема (в соответствии с Программой)	Тип контроля	Вид контроля	Компонент фонда оценочных средств	Количество заданий для каждого уровня, шт.	
					Базовый	Повышенный
1 семестр						
УК-7	1,2,4,6,8	текущий	устный	Темы докладов	12	13
2 семестр						
УК-7	3,5,7,9	текущий	устный	Вопросы для собеседования по самостоятельному изучению тем	20	20

Для выполнения самостоятельной работы необходимо пользоваться литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, Интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению студента.

4. Порядок выполнения самостоятельной работы студента

Методика определения физического развития

Студентам необходимо изучить наиболее часто встречающиеся индексы (индекс Брокка-Бругша, индекс Кетле, жизненный индекс, коэффициент пропорциональности, показатели крепости телосложения) и рассчитать показатели индивидуального физического развития.

Индекс Брокка-Бругша. Данный индекс служит для определения должной величины веса и рассчитывается по формуле:

Рост -100, при росте 155-165 см

ИББ = Рост -105 при росте 166-175 см

Рост -110 при росте 175 и выше.

Полученная разность и считается должным весом.

Индекс Кетле. Индекс Кетле является одним из популярных в настоящее время методов оценки веса, он отражает запасы жира в организме и рассчитывается по следующей формуле:

ИК = масса тела (г)/длина тела (см)

Принцип оценки

Количество граммов массы тела, приходящихся на сантиметр длины тела	Показатель упитанности
Более 540	Ожирение
451-540	Чрезмерная масса тела у мужчин
416-450	Чрезмерная масса тела у женщин
401-415	Хорошая масса тела
400	Наилучшая масса тела для мужчин
390	Наилучшая масса тела для женщин
360-389	Средняя масса тела
320-359	Плохая масса тела
300-319	Очень плохая масса тела
200-299	Истощение

Жизненный индекс. Жизненный индекс определяется следующим способом:

$$\text{ЖИ} = \text{ЖЕЛ} (\text{мл}) / \text{вес тела} (\text{кг})$$

Оценка результата: средняя величина составляет для мужчин – 60 (спортсменов 68–70) мл/кг, для женщин – 50 (спортсменок 57–60 мл/кг).

Коэффициент пропорциональности (КП). КП имеет определенное значение при занятиях спортом. Лица с низким КП имеют при прочих равных условиях более низкое расположение центра тяжести, что дает им преимущество при выполнении упражнений, требующих высокой устойчивости тела в пространстве (горнолыжный спорт, прыжки с трамплина, борьба и др.). Лица, имеющие высокий КП, имеют преимущество в прыжках, беге. У женщин КП несколько ниже, чем у мужчин. КП вычисляется по следующей формуле:

$$\text{КП} = \frac{\text{рост стоя} - \text{рост сидя}}{\text{рост сидя}} \times 100\%$$

Оценка результата. В норме КП = 87–92. Величина показателя менее 87% - малая длина ног, более 92 – относительно большая длина ног.

Показатель крепости сложения (индекс Пинье). Крепость телосложения определяется по формуле:

$$\text{П} = \text{Р} - (\text{В} + \text{ОГК на выдохе}), \text{ где}$$

Р – рост, В – вес, ОГК – окружность грудной клетки.

Оценка результата. У взрослых разность меньше 10 можно оценить как крепкое телосложение; от 10 до 20 – как хорошее; от 21 до 25 – как среднее; от 26 до 35 – как слабое и более 36 – как очень слабое телосложение. Следует, однако, учитывать, что показатель крепости телосложения может ввести в заблуждение, если большие величины веса тела и окружности грудной клетки связаны не с развитием мускулатуры, а являются следствием ожирения.

Индекс Эрисмана. Индекс Эрисмана (ИЭ) свидетельствует о пропорциональности развития грудной клетки и определяется по формуле:

$$\text{ИЭ} = \text{ОГК} (\text{см}) - \text{половина длины тела} (\text{см})$$

Оценка результата: Среднее значение ИЭ для мужчин +5,8, для женщин +3,8 см. У широкогрудых результаты выше, а у узкогрудых – ниже средних величин.

Методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Пульс определяется, чаще на височной, сонной, лучевой артериях и по сердечному толчку. Для определения частоты пульса необходим секундомер. Подсчет пульса проводится за минуту, но допустимо определение за 10, 15, 20 или 30 секунд с последующим пересчетом на 1 минуту.

Оценка результата: Нормальная частота пульса взрослого человека в покое составляет 60 – 80 ударов в минуту. Пульс реже 60 уд./мин. – брадикардия, может быть выявлен в покое у спортсменов, тренирующихся на выносливость, как показатель экономизации функции кровообращения (при хорошем самочувствии). Пульс с частотой более 80 ударов в минуту в покое – тахикардия, встречается в состоянии переутомления, перенапряжения и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, низких показателях адаптации. На частоту пульса в покое влияют состояние здоровья, эмоциональный статус, время суток, прием алкоголя, кофе и других возбуждающих напитков, курение и другие факторы.

Методика определения ритмичности пульса

Необходимо подсчитать частоту пульса 2–3 раза по 10-секундным интервалам и сопоставить между собой. Показатели могут различаться не более чем на 1 удар или полностью совпадать. В таком случае говорят о ритмичном пульсе, что соответствует здоровому сердцу. При разнице более 1 удара пульс считается неритмичным. По полученным результатам сделать вывод.

Методика определения систолического, диастолического и пульсового давления

Необходимо определить артериальное (АД) давление с использованием тонометра (прибора для измерения давления) звуковым методом. Давление крови на стенки артерий во время систолы (сокращения сердца) называется систолическим артериальным давлением (САД), диастолы (расширения и расслабления сердца) – диастолическим артериальным давлением (ДАД). Разница между САД и ДАД называется пульсовым давлением.

Методика измерения АД по методу Короткова

За полчаса до измерения не курить, не пить кофе или крепкий чай.

Необходимо производить измерение после 5-минутного отдыха, в удобном положении, сидя на стуле, опираясь на спинку, с расслабленными и не скрещенными ногами.

Плечо, на которое наложена манжета, должно быть свободно от одежды и находиться на уровне сердца.

Не следует надевать манжету поверх рукава одежды или закатывать рукав, так чтобы он сдавливал руку, так как это приведет к неточности измерения.

Наложите манжету так, чтобы нижний край ее примерно на 2 сантиметра был выше локтевого сгиба, манжета должна плотно облегать плечо, не вызывая при этом неприятных ощущений.

Для получения более стабильных результатов измерения следует проводить на левой руке.

АД нужно измерять не менее 2 раз с интервалом в 3 минуты. После чего вычислить среднюю величину.

В локтевом сгибе находят плечевую артерию и плотно, но без давления прикладывают к ней фонендоскоп.

Давление воздуха в манжете нагнетается быстро и равномерно до уровня, превышающего Ваше предполагаемое систолическое АД на 30 мм рт. ст.

Затем следует снижать медленно давление в манжете (по 2 мм рт. ст.)

Мембрану фонендоскопа во время измерения необходимо расположить в локтевой ямке над пульсирующей артерией.

С появлением первых тонов регистрируется САД, а с их исчезновением – ДАД по соответствующим цифрам на шкале стрелочного или ртутного тонометра.

Оценка результата: В покое у взрослого человека величина САД колеблется в пределах от 100 до 120 мм рт. ст., ДАД – от 60 до 80 мм рт. ст., пульсового давления – от 40 до 60 мм рт. ст.

5. Контроль самостоятельной работы студента

Контроль самостоятельной работы проводится преподавателем в аудитории.

Предусмотрены следующие виды контроля: собеседование, оценка доклада-презентации, оценка письменной работы.

Подробные критерии оценивания компетенций приведены в Фонде оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации.

6. Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. Пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2012. – 240 с. – Гриф: Доп. МО. – ISBN 978-5-406-01296-3

2. Соловьев, Г.М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. Пособие / Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин ; Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. – М. : Илекса, 2014. – 212 с. – Гриф.: Рек. Науч.-метод. Советом Междунар. Академии наук. – Библиогр.: с. 208-209. – ISBN 978-5-

3. Барчуков, И.С. Физическая культура : учебник / И.С. Барчуков ; под общ. Ред. Н.Н. Маликова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 528 с. – (Бакалавриат). – Библиогр.: с. 521. – ISBN 978-5-4468-0198-5

4. Небытова, Л.А. (СКФУ); Физическая культура: учебное пособие (курс лекций) / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Сев.-Кав. федер. ун-т. – Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

Дополнительная литература

1. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев; С.В. Шпагин. – Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. – 80 с. – ISBN 978-5-8265-1375-0

2. Физическая культура студента: учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.: ил. – ISBN 5-8297-0010-7

3. Соловьев, Г. М. Здоровый образ жизни: Научно-теоретические и методические основы: Учеб. пособие / М-во образования РФ / СГУ, Ч.1. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – 180 с.

4. Соловьев, Г.М. Здоровый образ жизни: Научно-теоретические и методические основы: Учеб. пособие / М-во образования РФ / СГУ, Ч.2. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – 176 с.

Методическая литература

5. Физическая культура, баскетбол в обучении студентов вуза: учеб. пособие / Сигида Р.С. [и др.]; ФГБОУ Сев.-Кав. гос. техн. ун-т. – Ставрополь: Издательство СевКавГТУ, 2011. - 94 с.: ил. - Библиогр.: с. 92-92

6. Физическая культура, волейбол в обучении студентов вуза : учебное пособие / Н. В. Резенькова [и др.]; Сев.-Кав. гос. техн. ун-т. – Ставрополь: СевКавГТУ, 2010. – 135 с. – Библиогр.: с. 133.

7. Физическая культура: легкая атлетика в обучении студентов вуза: учеб. пособие / Н.В. Резенькова [и др.]; Мин-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО Сев.-Кав. гос. техн. ун-т. – Ставрополь: Издательство СевКавГТУ, 2008. – 180 с. Библиогр.: с. 177-180

8. Соколова, Н.И. (СевКавГТУ). Физическая культура: специальная медицинская группа : учеб. пособие / Н. И. Соколова, Н. В. Резенькова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО Сев.-Кав. гос. техн. ун-т. – Ставрополь: Издательство СевКавГТУ, 2009. – 230 с. – Библиогр.: с. 218-219

9. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине "Футбол". Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Профиль подготовки – Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е.С. Левченко; Сев.-Кав. федер. ун-т. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – 12 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://nauka-pedagogika.com>
2. <http://fizkultura-na5.ru>
3. <http://BiblioFond.ru>