

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.03.2023 15:53:30

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72153c8a582b453ec495ec805a1a2d739deb

Администрация Курской области

Государственное образовательное автономное учреждение высшего образования Курской области

«Курская академия государственной и муниципальной службы»

Кафедра внешнеэкономических связей, таможенного дела  
и таможенного права

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по  
учебно-методическому  
обеспечению

Никитина Е.А.

(подпись, ФИО)

« 31 » августа 2022 г.

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**  
**практическая физическая культура для специальной группы**  
Методические рекомендации для самостоятельной работы, в том числе для  
подготовки к практическим занятиям, студентов  
направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное  
управление  
очная, очно-заочная формы обучения

Курск 2021

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Методические рекомендации разработаны с целью оказания помощи студентам направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление очной и очно-заочной форм обучения при самостоятельной подготовке к занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура».

Предлагаемые методические рекомендации содержат перечень теоретических тем и задания для самопроверки, которые необходимо выполнить при самостоятельной подготовке к каждому занятию.

Даются рекомендации относительно общих принципов подготовки к практическим занятиям, дается краткое содержание изучаемого материала, рекомендуемая литература, контрольные нормативы для подготовки к зачету, по дисциплине.

К темам приводится список литературы, в котором можно найти ответы на поставленные вопросы теории дисциплины.

## **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура» являются лекции и практические занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

Форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, потребностями, притязаниями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности

Практические занятия являются основой обучения студентов. Формирование необходимых знаний, умений и навыков, определяются целью и задачами, достижение которых, необходимо учащимся при осуществлении ими будущей профессиональной деятельности.

Целью практических занятий является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающиеся должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- об особенностях двигательного режима и других условий работы;

- о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;

- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

- основы контроля за состоянием здоровья.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;

- использовать методы и средства физической культуры.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни;
- способностью к самоорганизации и самообразованию;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования

Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины.

В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: чтение лекций, привлечение студентов к спортивно-массовым мероприятиям, соревновательной деятельности, отработку студентами практических умений при формировании двигательных навыков. Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. Это большой труд, требующий усилий и желания студента.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. Такая работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю. Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины - закрепить теоретические знания, полученные в процессе также сформировать практические навыки самостоятельного анализа особенностей дисциплины.

## **Задания для самопроверки**

### **Вопросы для самопроверки по теме «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой»**

1. Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью, а также к спортивному оборудованию и инвентарю.

2. Техника безопасности на занятиях по различным видам спорта.

3. Техника безопасности при проведении прогулок и в туристических походах.

4. Первая помощь при несчастных случаях в туристических походах.

5. Нормативно-правовые акты, документы регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.

6. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом.

7. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, в результате несоблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

8. Спортивный травматизм. Характеристика, причины и меры его предупреждения. Профилактика травматизма.

### **Вопросы для самопроверки по теме «Коррекция техники основных движений»**

1. Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др.

2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия.

3. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

4. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).

### **Вопросы для самопроверки по теме «Коррекция и развитие координационных способностей»**

1. Согласованность движений отдельных звеньев тела при быстроте реагирования на изменяющиеся условия.

2. Согласованность движений отдельных звеньев тела, при ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления,

равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.

**Вопросы для самопроверки по теме «Компенсация утраченных или нарушенных функций»**

1. Компенсация утраченных или нарушенных функций.
2. Формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
3. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

**Вопросы для самопроверки по теме «Профилактика и коррекция соматических нарушений»**

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
3. Профилактика травматизма, микротравм.
4. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
5. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой.
6. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.

**Вопросы для самопроверки по теме «Коррекция и развитие сенсорных систем»**

1. Коррекция и развитие сенсорных систем:
  - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
  - развитие зрительной и слуховой памяти;
2. Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.

3. Дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.

4. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение.

5. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.

### **Вопросы для самопроверки по теме «Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности»**

1. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного восприятия.

2. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-пространственного восприятия.

3. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

4. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.

### **Вопросы для самопроверки по теме «Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений»**

1. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).

2. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

3. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

4. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.



5. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

6. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

**Вопросы для самопроверки по теме «Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля».**

1. Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.

2. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.

3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.

4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

**Вопросы для самопроверки по теме «Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта»**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры и параолимпийского спорта.

3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.

4. Адаптивная физическая культура обучающегося в системе высшего

образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе высшего образования

**Задания к зачёту**

Индивидуальный норматив

2-6 семестр	
1	Упражнения для развития координации «Ласточка»
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой/скрещены на груди, ноги закреплены
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/ в упоре лежа на коленях (девушки)
4	Ортостатическая функциональная проба
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))
6	Проба Штанге, проба Генчи. Оценка

Промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Содержание
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены
4	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))

5	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
6	Ортостатическая функциональная проба
7	Проба Штанге, проба Генчи Оценка
8	Упражнения для развития координации «Ласточка»

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У обучающихся, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Для допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен выполнить программу семестра, а именно:

- изучить вопросы для самопроверки по темам;
- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

### **Методика оценивания ЗУН, характеризующих этапы формирования компетенций**

Для проведения промежуточной аттестации в форме **зачета** используется следующая методика оценивания ЗУН, характеризующих этапы формирования компетенций.

Зачет проводится в виде бланкового тестирования. Бланк состоит из 20 тестовых вопросов и компетентностно - ориентированного задания.

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;** показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- б) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;**
- в) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.**
- г) уровень физической подготовленности и спортивных результатов**

2. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) **физические упражнения;**
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

3. Под методами физического воспитания понимаются:

- а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- г) **способы применения физических упражнений.**

4. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия

- а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- б) **совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;**
- в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
- г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

5. Абсолютная сила – это:

- а) **максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;**
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

**На некоторые вопросы возможны несколько вариантов правильных ответов.**

6. Какие качества необходимо развивать бегунам на короткие дистанции?

- а) скорость и силу;
- б) скорость, силу, выносливость;
- в) скорость, силу, ловкость;
- г) **скорость, силу, гибкость, выносливость.**

7. Какие виды силы необходимо развивать толкателям и метателям:

- а) общую и специальную;
- б) **общую, взрывную;**

- в) относительную и специальную;
- г) взрывную, абсолютную.

8. Стигание рук в висе; поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине; приседания; наклоны, повороты головы и прогиб туловища – это.....

1. Ациклические движения.
2. Психогимнастические упражнения.
3. Основные движения.
4. Циклические движения.
- 5. Общеразвивающие упражнения.**

9. Физические упражнения кратковременного характера, проводимые в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, называются.....

1. Утренней гимнастикой.
2. Двигательной разминкой.
3. Подвижными играми.
4. Логоритмическими упражнениями.
- 5. Физкультминутками.**

10. К строевым упражнениям относятся:

1. Построения, равнения, ходьба, повороты и приседания.
2. Построения, перестроения, бег, ходьба и равнение.
3. Построения, равнение, смыкание, размыкание, прыжки и бег по кругу.
4. Построения, равнение, перестроения, приседание и ходьба.
- 5. Построения, равнение, перестроение, повороты, размыкания и смыкания.**

11. Показатели, характеризующие физическое развитие человека – это...

- 1. Показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств.**
2. Показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов.
3. Уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

12. К основным физическим качествам относятся ...

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость**
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

13. Какие травмы называются спортивными?

- а) термические
- б) родовые
- в) лучевые
- г) **растяжения**

14. Закаливание – это повышение:

- а) резистентности организма посредством применения биологически активных добавок;
- б) устойчивости организма к психологическим воздействиям;
- в) **сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;**
- г) сопротивляемости организма к утомлению.

15. Закаливание это:

- а) способность организма противостоять различным заболеваниям;
- б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
- в) **повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;**
- г) соблюдение рационального распорядка дня;

16. Укажите, на какую систему организма человека не влияет стретчинг:

- а) сердечно-сосудистая;
- б) нервная;
- в) костная;
- г) **выделительная;**
- д) нервно-мышечная.

17. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувьрки
- Г) **бег**

18. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) **подвижных и спортивных игр**
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

19. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) **тяжелая атлетика**

- Б) гимнастика**
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

20. Физическое совершенство – это:

- а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни;**
- б) гармоничное телосложение;
- в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

Каждый верный ответ на вопрос оценивается следующим образом:

- вопрос в закрытой форме – 1 балл,
- вопрос в открытой форме – 1 балл,
- вопрос на установление правильной последовательности – 1 балл,
- вопрос на установление соответствия – 1 балл.

**Максимальное количество баллов за ответы на тестовые вопросы – 20 баллов**

Решение компетентностно-ориентированной задачи оценивается следующим образом:

Критерии оценки задания	Максимальный балл
Научно-теоретический уровень выполнения задания	1
Полнота решения задания	1
Степень самостоятельности в подходе к анализу задания, доказательность и убедительность	1
Грамотность речи и правильность использования профессиональной терминологии	1
Полнота и всесторонность выводов	1
Креативность в подходе к решению задания (наличие собственных взглядов на проблему, собственных вариантов)	1

решений)	
<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>6</b>

Соответствие баллов уровням сформированности компетенций и оценкам по 5-балльной шкале

Баллы	Уровень сформированности компетенций	Оценка по 5-балльной шкале
22-26	высокий	отлично
17-21	продвинутый	хорошо
12-16	пороговый	удовлетворительно
11 и менее	недостаточный	неудовлетворительно

### **Учебная литература, необходимая для самостоятельной подготовки к занятиям**

#### ***1 Основная учебная литература***

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. // Режим доступа - [http: biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)

#### ***2 Дополнительная учебная литература***

2. Зацепин, В.И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет, сост.: В.И.Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

3. Зацепин, В.И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: В.И.Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

4. Хвастунов А.А. Скоморохов Р.Н. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А. Хвастунов Р.Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

5. Хвастунов А.А. Скоморохов Р.Н. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А. Хвастунов Р.Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

6. Хвастунов А.А. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А.Хвастунов, Н.Е.Бахтояров, А.М.Воропаев, В.И.Зацепин, С.В.Красноручский. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

7. Хвастунов А.А. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.:



А.А.Хвастунов, Н.Е.Бахтояров, А.М.Воропаев, В.И.Зацепин, С.В.Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

8. Хвастунов, А.А. Организация блочно-модульного обучения единоборствам (рукопашному бою, дзюдо, самбо) [Текст]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий, З.В. Курасбедиани. – Курск: ЮЗГУ, 2020. - 158 с.

9. Хвастунов, А.А. Организация блочно-модульного обучения единоборствам (рукопашному бою, дзюдо, самбо) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий, З.В. Курасбедиани. – Курск: ЮЗГУ, 2020. - 158 с.

### ***3 Перечень методических указаний***

1. Карпова Г.Г. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: Г.Г. Карпова, О.М.Цуканова-Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

2. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П.Чурилов, А.А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.

3. Первая / доврачебная помощь [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Западный государственный университет; сост. Г. Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2017. - 27 с.

### ***4 Другие учебно-методические материалы***

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

### **Ресурсы информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины**

<http://www.sport.ru.ru/> - спортивный портал

<http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры

[http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) - система комплексов автоматизированных дидактических средств

<http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».