

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ГОРНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»



«22» сентября 2023 г.

ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИН: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)»


ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

Владикавказ 2023

В данной программе раскрыты особенности дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для студентов с ограниченными возможностями здоровья, ее содержание в соответствии с ФГОС, учебными планами по всем направлениям подготовки ФГБОУ ВО «Северо-кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)»

**Разработчик:**

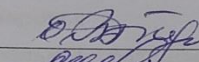
Зав. кафедрой  
«Физического воспитания и спорта» СКГМИ (ГТУ)  
доц., к.т.н.



Дзапаров В.Х

**Согласовано:**

Начальник УУР \_\_\_\_\_



О. В. Олисаева

Эксперт \_\_\_\_\_



Д.Т. Лолаева

## Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	4
1. Объем дисциплин «Физическая культура и спорт» и "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья и виды учебной работы	6
2. Содержание и объем практического и теоретического разделов программы дисциплины «Физическая культура» и "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями	6
3. Содержание практико-методических занятий дисциплины "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья	8
4. Содержание практического раздела дисциплины "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья	10
5. Содержание контрольного раздела программы дисциплины "Физическая культура и спорт" и "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья	12
6. Организация и материально-техническое обеспечение занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» и "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья.	13
7. Учебно-методическое обеспечение раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» и "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья	14
Литература	17

## Пояснительная записка

**Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплинам «Физическая культура спорт» и "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)"** разработана на основе принципов *адаптивной физической культуры*. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптивная физическая культура или адаптивная физическая активность (АФА) объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с различными ограничениями функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

**Цель адаптивной физической культуры как раздела дисциплин «Физическая культура и спорт» и "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" в вузе** - максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины «Физическая культура спорт» и "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса задач.

### **Задачи по реализации следующих направлений работы:**

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в

зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;

- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

**1. Объем дисциплин «Физическая культура и спорт» и "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья и виды учебной работы**

**Трудоёмкость отдельных видов учебной работы дисциплины «Физическая культура и спорт»**

**Таблица 1.1.**

Вид учебной работы	Количество часов	семестр
		1
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Лекции</b>	18	18
<b>Практические занятия</b>	36	36
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	18	18
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

**Трудоёмкость отдельных видов учебной работы дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

**Таблица 1.2.**

Вид учебной работы	Количество часов	семестр				
		2	3	4	5	6
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>328</b>					
<b>Практические занятия</b>	313	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>54</b>	<b>51</b>
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	15					<b>15</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

**2. Содержание и объем практического и теоретического разделов программы дисциплины «Физическая культура» и "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями**

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
<b>I курс</b>						
1.	Теория: лекции*	1	18			Текущий контроль /Промежуточная
2.	Практические занятия	1		36		Текущий контроль/ Промежуточная
	Итого:	-	18	36	15	рейтинг- контроль/зачет
	<b>Итого за 1 семестр:</b>		<b>72</b>			
1.	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	2	-	14		Промежуточная
2.	Подвижные игры	2	-	10	-	Промежуточная
3.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	2	-	28	-	Промежуточная
4.	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	2	-	8	-	Промежуточная
	Практико-методические занятия			8	-	Опрос
	Итого:	-	-		68	Зачет
	<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>68</b>			
	<b>Итого за I курс:</b>		<b>140</b>			
<b>II курс</b>						
1.	Легкая атлетика -	3		6		Промежуточная

	адаптивные формы и виды					
2.	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	3	-	12		Промежуточная
3.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	3	-	28		Промежуточная
4.	Подвижные игры	3	-	8		Промежуточная
5.	Аэробика (адаптивная)	3	-	8		Промежуточная
6.	Практико-методические занятия	3	-	8		Опрос
	Итого:	-	-	72		Зачет
	<b>Итого за 3 семестр:</b>	<b>72</b>				
1.	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	4	-	16		Промежуточная
2.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	4	-	26		Промежуточная
3.	Аэробика (адаптивная)	4	-	6		Промежуточная
4.	Спортивные игры (адаптивные виды)	4	-	8		Промежуточная
5.	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	4	-	4		Промежуточная
6.	Практико-методические занятия	4	-	8		Опрос
	Итого:	-	-	68		Зачет
	<b>Итого за 4 семестр:</b>	<b>68</b>				
	<b>Итого за II курс:</b>	<b>140</b>				
<b>III курс</b>						
1.	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	5	-	7		Промежуточная



2.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	5	-	16		Промежуточная
3.	Производственная гимнастика	5	-	5		Промежуточная
4.	Спортивные игры (адаптивные виды)	5	-	8		Промежуточная
5.	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	5	-	10		Промежуточная
6.	Практико-методические занятия			8		Опрос
	Итого:	-	-	54		Зачет
	<b>Итого за 5 семестр:</b>	<b>54</b>				
1.	Производственная гимнастика	6	-	6		Промежуточная
2.	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	6	-	14		Промежуточная
3.	Общая физическая подготовка -адаптивные формы и виды	6	-	23		Промежуточная
4.	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	6	-	4		Промежуточная
5.	Практико-методические занятия	-	-	4		Опрос
	Итого:	-	-	51	15	Зачет
	<b>Итого за 6 семестр:</b>	<b>66</b>				
	<b>Итого за III курс:</b>	<b>120</b>				
	<b>Итого за I-III курс:</b>	<b>400</b>				

Примечания: \*лекционный курс является общим для студентов всех специальностей и направлений подготовки (без дифференциации по медицинским группам и отделениям).

**3. Содержание практико-методических занятий дисциплины "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

№ п/п	Содержание занятий	Семестр	Количество часов
1.	Исследование физического развития стандарты и индексы.	2	2
2.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).	2,4	4
3.	Методические рекомендации при выполнении общеразвивающих упражнений со студентами с ограниченными возможностями здоровья.	2,4	4
4.	Лечебная физическая культура (основные принципы).	2,4	4
5.	Методические рекомендации при использовании специальных дыхательных техник при проведении занятий со студентами с ОВЗ.	3,5	4
6.	Физическая помощь и страховка при проведения занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья.	3,5	4
7.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спортом с лицами ОВЗ.	3,5	10
9.	Контрольное занятие	2, 4, 6	4
Итого			36

**4. Содержание практического раздела дисциплины "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

№ п/п	Практические разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1.	<p><b>Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды):</b></p> <p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.</p>	56
2.	<p><b>Элементы различных видов спорта:</b></p> <p><b>Легкая атлетика</b> (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр</p>	30

	(адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры.	22
3.	<b>Подвижные игры и эстафеты</b> с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.	18
4.	<b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения	124
№ п/п	Практические разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
	– нарушений слуха – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. <i>Лечебная гимнастика (ЛФК)</i> , направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.	

	<p><i>Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.</i></p> <p><i>Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.</i></p> <p><i>Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.</i></p>	
5.	<p><b>Аэробика</b> (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p><i>Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.</i></p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>	15
6.	<p><b>Производственная гимнастика:</b></p> <p>Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и</p>	12

№ п/п	Практические разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
	функциональных ограниченных возможностей. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.	
7.	<b>Практико-методические занятия</b> (См.: 3. Содержание практико-методических занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.	36
	<b>Всего:</b>	313

**5. Содержание контрольного раздела программы дисциплины "Физическая культура и спорт" и "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура и спорт» "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий адаптивной физической культурой.

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b>			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-6 сем
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-6 сем
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-6 сем
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (юноши)	Балл	2-6 сем
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл	2-6 сем

6.	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Зачёт	2-6 сем
7.	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Зачёт	2-6 сем
8.	Теоретический курс (согласно программы)	Зачёт	1 сем
9.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-6 сем
10.	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	1-6 сем
11.	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	1-6 сем
12.	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии (специальности)	Зачёт	1-6 сем
<b>Контрольные функциональные пробы и тесты</b>			
1.	Функциональная проба (тест Рюфье)	Оценка	1 сем
2.	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	1 сем
3.	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	1 сем

*Примечание:* Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре – 5, включая функциональные пробы и тесты.

По решению кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено (дополнено), в зависимости от контингента студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить курс оздоровительной программы;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания; выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача.

Функциональные пробы и тесты приведены в методическом пособии по физической культуре и спорту: "Методико-практическое занятия по физической культуре

и спорту", " Практико-методические занятия по физической культуре и спорту для лиц с ограниченными возможностями здоровья".

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

#### **6. Организация и материально-техническое обеспечение занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» и "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья.**

Учебный процесс по дисциплине планируется и реализуется в с учетом количества студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям и распределенных по следующим категориям:

- с нарушениями статодинамической функции (двигательной),
- с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции,
- с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания).

Данные критерии определяют методы организации занятий:

- групповой до 8 человек (необходимо присутствии второго преподавателя-ассистента);
- индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуальный.

Занятия проводятся в спортивных залах, соответствующих санитарно- гигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажерами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

#### **7. Учебно-методическое обеспечение раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» и "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам, объективно не



имеющим возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" для студентов с ограниченными возможностями здоровья, необходимые практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные будут предоставляться в электронном варианте (дистанционное обучение) в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.

### Литература

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учеб. Для студ. вузов, [бакалавриата] -М.: Академия, .-2012. -409,[1]с

2. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию в вузе: (Учеб.Пособие для вузов) Э.И. Сакун,-М.:ИТК «Дашков и К», 2009,-205с.

3. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник ( Элект. Ресурс.)-М.: Юрайт, 2016.-493с. ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru/book/7E5412D4-0A18-4137-B967-540DBA05FB4A>

4.Холодов Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта :учеб. для вузов /Ж.К.Холодов,В.С.Кузнецов. -10-е изд., испр. -М.: Академия, .-2012. -478,[1]с.

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта. (Учеб.Для вузов. Рекомендован УМЦ) С.В. Алексеев; Под.ред. П.В. Крашенинникова.-М.:ЮНИТИ. Закон и право. 2005 г.-669с.

2. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физкультуры. (Учеб.метод. пособие) В.Ю. Давыдов.-М. Советский спорт, 2007 г.-140с.

3. Чермит Казбек Давлетмисович. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: (Учеб. Пособие для вузов. Допущено УМО). –М.: Сов. Спорт, 2005-270с.

4. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: (Учеб.пособ. для вузов) Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., испр.-М.: Академия, 2006 г.-144с.

5. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. (Учеб.пособ. для вузов. Рекомендовано УМО). М.: Академия, 2001 г.-261с.

6. Золоев Ю.Г. Методическое пособие по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Для преподавателей кафедры физического воспитания - Владикавказ: Терек, .-2015 <http://www.skgmi-gty/>

7. Литвинов С. А.Методика обучения физической культуре. Календарно-

тематическое планирование [Электронный ресурс] : учеб.пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт .-2019. - 413с<https://biblio-online.ru/bcode/444527>

8.Кузнецов В.С.Теория и методика физической культуры :учеб. для студ. вузов, [бакалавриата]. -М.: Академия, .-2012. -409,[1]с.

#### **Периодические издания**

1. Физическое воспитание и спортивная тренировка  
Волгоградская государственная академия физической культуры [Электронный ресурс] ЭБС Лань.
2. Культура физическая и здоровье  
Воронежский государственный педагогический университет[Электронный ресурс] ЭБС Лань
3. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура  
Национальный исследовательский Южно-Уральский государственный университет[Электронный ресурс] ЭБС Лань