

ВОПРОСЫ

по дисциплине «Физическая культура» («Элективные курсы по физической культуре и спорту») для собеседования ЗФО

1курс

1. Дать краткое определение понятия «Физическая культура».
2. Что входит в понятие «Физическая культура»?
3. Правила игры и судейства по баскетболу.
4. Определение понятия «Физическая культура личности».
5. Что используется в качестве средств физической культуры?
5. Правила игры и судейства по волейболу.
6. Краткая характеристика понятия «Спорт».
7. В каких основных группах веществ нуждается организм человека?
8. Правила игры и судейства по мини-футболу.
9. Что такое «Профессиональный спорт»?
10. Показатели тренированности человека.
11. Правила игры и судейства по гандболу.
12. Понятие «физическое совершенство».
13. Какие физиологические состояния и реакции возникают при занятии физической культурой?
14. Правила игры и судейства по большому футболу.
15. Понятие «психофизическая подготовка».
16. Что такое «здоровье»?
17. Виды гимнастики, правила судейства.
18. Понятие «физическая подготовленность».
19. Какие главные природные факторы положительно влияют на здоровье?
20. Какие виды упражнений относятся к художественной гимнастике?
21. Понятие «двигательная активность».
22. Какие общие требования к занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности?
23. Какие виды упражнений относятся к спортивной гимнастике?
24. Перечислить жизненно необходимые умения и навыки.
25. Какие методические принципы выражают закономерность педагогического процесса физического воспитания?
26. Закаливание. Природные факторы, используемые для закаливания.
27. Понятие «адаптация».
28. Какие оптимальные режимы тренировочных нагрузок являются для студентов по ЧСС (частота сердечных сокращений за одну минуту)?
29. Плавание, способы в плавании?

2курс

- 1.Понятие «двигательная активность»
- 2.Какие методы физического воспитания применяются в практических занятиях?
- 3.Какие виды упражнений относятся к легкой атлетике?
- 4.Понятие «здоровый образ жизни»
- 5.Какие основные методы используется для развития силы?
- 6.Какие виды относятся к туризму?
- 7.Понятие дееспособности.
- 8.Какие упражнения используются для развития гибкости?
- 9.Какие виды спорта относятся к летним Олимпийским играм?
- 10.Понятие «утомление».
- 11.Какие структуры подготовленности имеются у спортсмена?
- 12.Какие виды спорта относятся к зимним Олимпийским играм?
- 13.Понятие «переутомление»
- 14.Какие периоды планируется в тренировочном процессе для развития спортивной формы у спортсмена?
15. Виды переломов. Первая помощь при переломах.
- 16.Понятие «рекреация».
- 17.Что самое важное для самостоятельных занятий физической культуры.
- 18.Виды кровотечений. Первая помощь при наружном кровотечении.
- 19.Понятие «самочувствие».
- 20.Какие основные факторы определяют ППФП (профессионально - прикладную подготовку).
- 21.Остановка сердца. Признаки жизни. Первая помощь.
- 22.Понятие «методические принципы физического воспитания»
- 23.Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры.
- 24.Сотрясение головного мозга. Признаки. Первая помощь.
- 25.Понятие «физические качества».
- 26.Роль семьи и общества в формировании здорового образа жизни.
- 27.Артериальное давление. Изменение артериального давления при физической нагрузке.
- 28.Понятие «общефизическая подготовка» (ОФП).
- 29.Влияние вредных привычек на здоровье человека.
- 30.Правила соревнований по баскетболу.

3курс

- 1.Понятие «специальная физическая подготовка».
- 2.Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
- 3.Правила соревнований по волейболу.
- 4.Понятие «спортивная подготовка».
- 5.Что такое клятва спортсмена?
- 6.Правила соревнований по футболу.
- 7.Понятие «энергозатраты при физической культуре».
- 8.Режим дня и отдыха студентов.
- 9.Правила соревнований по гимнастике.
- 10.Понятие «физическая культура в учебное и свободное время»
- 11.Влияние питания на организм человека.
- 12.Правила соревнований по настольному теннису.
- 13.Понятие «массовый спорт».
- 14.Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
- 15.Какая разница между аэробикой и атлетической гимнастикой.
- 16.Понятие «спорт высших достижений».
- 17.Основы массажа. Классификация. Влияние массажа на организм человека.
- 18.Нормативно-правовые документы в области физической культуры и спорта.
- 19.Понятие «диагноз» в спорте.
- 20.Содержание современного состояния физической культуры и спорта.
- 21.Назовите знаменитых спортсменов КЧР.
- 22.Понятие «критерии физического развития».
- 23.Методика проведения производственной гимнастики на рабочем месте.
- 24.Техника безопасности во время проведения учебно-спортивных занятий.
- 25.Понятие «спортивный тест»
- 26.Роль будущих специалистов на внедрения физической культуры и спорта в коллективе.
- 27.Техника безопасности при проведении спортивных соревнований.
- 28.Понятие «прикладные физические качества».
- 29.Профессиональный травматизм у спортсменов.
- 30.Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Порядок выполнения письменной работы (реферата, отчета)

по дисциплине «физическая культура», «элективные курсы по физической культуре и спорту» 1- 3 курсы ЗФО. Методические указания и литература

Письменная работа один из видов самостоятельной работы студентов. Структура работы должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы)
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются)

Титульный лист - работа начинается с титульного листа, на котором указывается название вуза, института и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс, группа, название и вид работы (реферат, отчет), данные о руководителе, город, год выполнения работы.

Содержание (оглавление) – это наглядная схема, перечень всех заголовков работы, заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.д.)

Введение. Обоснование темы - актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;

- новые, современные подходы к решению проблем;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в области физической культуры и спорта и желание в них разобраться;
- противоположность физкультурно-спортивных представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

Основное содержание:

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме работы;
- обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки.

Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы;
- перспективы продолжения работы над темой.

Список литературы. В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку, при этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в

тексте или выдержки, из которой они цитировались.

Приложения. В приложении включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п.

Объем работы до 15 страниц (А4, шрифт Times New Roman). Проверка и оценка работы проводится соответствующим преподавателем кафедры Физвоспитания. Вариант работы определяется по последней цифре номера зачетной книжки. Например, если последняя цифра номера зачетной книжки – 4, то студент должен выполнять вариант №4, если же цифра – 0, то выполнять вариант №10 и т.п.

Темы письменной работы (реферат, отчет) по дисциплине «физическая культура», «элективные курсы по физической культуре и спорту» ЗФО

1 курс (1 семестр)

Тема I. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Вариант 1.

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
- 2) Современное состояние физической культуры и спорта;
- 3) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;

Вариант 2.

- 1) Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования;
- 2) Основные положения организации физического воспитания в ВУЗах.
- 3) Физическая культура личности.

Вариант 3.

- 1) Ценности физической культуры.
- 2) Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
- 3) Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Тема II. Социально-биологические основы физической культуры.

Вариант 4.

- 1) Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 2) Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- 3) Средства физической культуры и спорта в управлении организма и обеспечения умственной и физической деятельности.

Вариант 5.

- 1) Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- 2) Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- 3) Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Тема III . Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Вариант 6.

- 1) Понятие о здоровье.
- 2) Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 3) Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Вариант 7.

- 1) Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
- 2) Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 3) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Вариант 8.

- 1) Основные требования к организации здорового образа жизни.
- 2) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
- 3) Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема IV. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Вариант 9.

- 1) Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
- 2) Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
- 3) Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Вариант 10.

- 1) Основные критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
- 2) Особенности использования средств физической культуры в период

учебно-тренировочного процесса.

3) Профилактика нервно-эмоционального утомления студентов.

1 курс (2семестр)

Тема I. Легкая атлетика

Вариант 1

1. История развития легкой атлетики в России.
2. Классификация видов легкой атлетики.
3. Спортивная ходьба. Роль и значимость.

Вариант 2

1. История развития легкой атлетики за рубежом.
2. Бег. Роль, значимость и место.
3. Прыжки. Роль и место. Разновидности прыжков.

Вариант 3

1. История развития легкой атлетики в КЧР.
2. Эстафетный бег. Перечислить разновидности.
3. Лучшие достижения легкоатлетов КЧР.

Вариант 4

1. Толкание ядра. Методика обучения технике.
2. Метание диска. Методика обучения технике.
3. Метание копья. Методика обучения технике.

Тема II Футбол.

Вариант 5

1. История развития футбола в России.
2. Тактическая подготовка футболиста.
3. Подготовка вратарей.

Вариант 6

1. История развития футбола в КЧР.
2. Техническая подготовка футболиста.
3. Лучшие достижения команды «Нарт»

Вариант 7

1. История развития футбола за рубежом.
2. Физическая подготовка футболистов.
3. Психологическая подготовка футболистов.

Тема III. Волейбол.

Вариант 8

1. История развития волейбола в России.
2. Физическая подготовка волейболистов.
3. Планирование учебно-тренировочных занятий.

Вариант 9

1. История развития волейбола в КЧР.
2. Техническая подготовка волейболистов.
3. Отбор молодых волейболистов.

Вариант 10

1. История развития волейбола за рубежом.
2. Тактическая подготовка волейболистов.
3. Психологическая подготовка волейболистов.

2 курс (3семестр)

Тема I. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вариант 1

- 1) Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
- 2) Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 3) Формы и содержание самостоятельных занятий.

Вариант 2.

- 1) Возрастные особенности содержания занятий.
- 2) Особенности самостоятельных занятий для мужчин и женщин.
- 3) Учет индивидуальных особенностей, граница интенсивности нагрузки для лиц различного возраста.

Вариант 3.

- 1) Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
- 2) Гигиенические требования при проведении места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
- 3) Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема II . Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Вариант 4.

- 1) Методические принципы физического воспитания.
- 2) Методы физического воспитания.
- 3) Основы обучения движениям.

Вариант 5.

- 1) Основы совершенствования физических качеств.
- 2) Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
- 3) Формы занятий физическими упражнениями.

Вариант 6.

- 1) Общефизическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
- 2) Специальная физическая подготовка и спортивная подготовка, ее цели и задачи.
- 3) Структура подготовленности спортсмена.

Тема III. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Вариант 7.

- 1) Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
- 2) Спортивная классификация, ее структура.
- 3) Национальные виды спорта.

Вариант 8.

- 1) Студенческий спорт, его организационные особенности.
- 2) Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе.
- 3) Система студенческих спортивных соревнований.

Вариант 9.

- 1) Общественные студенческие спортивные организации.
- 2) Олимпийские игры и Универсиады студентов ВУЗов.
- 3) Современные популярные системы физических упражнений.

Вариант 10

- 1) Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
- 2) Спорт в свободное время студентов.
- 3) Национальные виды спорта.

2 курс (4 семестр)

Тема IV. Баскетбол.

Вариант 1

1. История развития баскетбола в России.
2. Техническая подготовка баскетболистов.
3. Тактическая подготовка баскетболистов.

Вариант 2

1. История развития баскетбола за рубежом.
2. Физическая подготовка баскетболистов.
3. Психологическая подготовка баскетболистов.

Вариант 3

1. История развития баскетбола в КЧР.
2. Лучшие достижения баскетбольной команды КЧР «Эльбрус»
3. Планирование учебно-тренировочных занятий.

Тема V. Плавание

Вариант 4

1. История развития плавания в России.
2. Планирование учебно-тренировочных занятий.
3. Лучшие достижения пловцов России.

Вариант 5

1. История развития плавания в КЧР.
2. Лучшие достижения пловцов КЧР.
3. Физическая подготовка пловцов.

Вариант 6

1. История развития плавания за рубежом.
2. Классификация способов плавания.
3. Техника безопасности в процессе обучения.

Тема VI. Гимнастика

Вариант 7

1. История развития гимнастики в России.
2. Планирование учебно-тренировочных занятий.
3. Лучшие достижения гимнастов России.

Вариант 8

1. История развития гимнастики в КЧР.
2. Лучшие достижения гимнастов КЧР.
3. Классификация видов гимнастики.

Вариант 9

1. История развития гимнастики за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
3. Роль, место и значимость гимнастики.

Тема VII. Настольный теннис

Вариант 10

1. История развития настольного тенниса в России.
2. Лучшие достижения теннисистов России.
3. Планирование учебно-тренировочных занятий.

3 курс (5 семестр)

Тема I . Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Вариант 1.

- 1) Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
- 2) Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

Вариант 2.

- 1) Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
- 2) Формы организации тренировок в вузе.
- 3) Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Вариант 3.

- 1) Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
- 2) Специальные зачетные требования, нормативы, тесты для студентов вузов.
- 3) Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема II. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Вариант 4.

- 1) Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 2) Виды диагностики, их цели и задачи.
- 3) Врачебный контроль, его содержание.

Вариант 5.

- 1) Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
- 2) Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.
- 3) Критерии оценки самоконтроля.

Вариант 6.

- 1) Использование методов стандартов антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
- 2) Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
- 3) Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов по общефизической подготовке за период обучения.

Тема III. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП) студентов.

Вариант 7.

- 1) Общее положение. Краткая историческая справка.
- 2) Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду.
- 3) Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

Вариант 8.

- 1) Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания.
- 2) Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
- 3) Методика подбора средств ППФП.

Вариант 9.

- 1) Организация, формы и средства ППФП в вузе.
- 2) ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
- 3) Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Тема IV .Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Вариант 10.

- 1) Производственная гимнастика, их классификация, цели и задачи.
- 2) Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики
- 3) Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

3 курс (6 семестр)

Тема V. Горные лыжи.

Вариант 1

1. История развития горных лыж в России.
2. Лучшие достижения горнолыжников России.
3. Техника безопасности на занятиях горными лыжами.

Вариант 2

1. История развития горных лыж за рубежом.
2. Классификация видов и разновидностей горных лыж.

Тема VI. Туризм

Вариант 3

1. История развития туризма в России.
2. Классификация видов и разновидностей в туризме
3. Планирование учебно-тренировочного процесса.

Вариант 4

1. История развития туризма за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях туризмом.
3. Роль, место и значимость туризма.

Вариант 5

1. История развития туризма в КЧР.
2. История развития альпинизма в КЧР
3. Правила поведения туристов в походе.

Тема VII. Шахматы

Вариант 6

1. История развития шахмат в России.

2. Лучшие достижения шахматистов России.
3. Правила игр в шахматы.

Вариант 7

1. История развития шахмат за рубежом.
2. Психологическая подготовка шахматистов.
3. Планирование учебно-тренировочного процесса.

Вариант 8

1. История развития шахмат в КЧР.
2. Лучшие достижения шахматистов КЧР.

Тема VIII. Олимпийские достижения современности

Вариант 9

1. История развития Олимпийских игр.
2. Принципы Олимпийских игр.
3. Роль и значение МОК (международный олимпийский комитет)

Вариант 10

1. Становление Олимпийских игр в России.
2. Лучшие достижения Российских спортсменов на Олимпиадах.
3. Краткий исторический обзор летних Олимпийских игр в Москве(1980) и зимних Олимпийских игр в Сочи(2014)

	Список основной литературы
1.	Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html
2.	Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75830.html
3.	Небытова, Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608.html
4.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — 978-5-8149-2547-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html
5.	Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75150.html
6.	Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70820.html
	Список дополнительной литературы
1.	Аюбов, В.Х. Методические указания к разделу Гимнастика по дисциплине Физическая культура для студ. всех специальностей [Текст]/ В.Х. Аюбов.- Черкесск, 2009
2.	Аюбов, В.Х. Методические указания по проведению занятий со студентами спец. мед. группы в академии [Текст]/ В.Х. Аюбов.- Черкесск, 2009.
3.	Аюбов, В.Х. О спорте и здоровье [Текст]: учеб. пособие/ В.Х. Аюбов, М.Х. ИONOBA.- Черкесск: РИО КЧТИ, 2003.- 140 с.
4.	Аюбов, В.Х. Учебно-методическое пособие по основам валеологии (планы, программы, лекционные и практические курсы) [Текст]/ В.Х. Аюбов.- Черкесск, 2009.
5.	Бейсалиев, Т.М. Настольный теннис в высшем учебном заведении [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Т.М. Бейсалиев, А.Г. Хохлов. — Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 84 с. — 978-601-04-0605-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/58714.html
6.	Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник/ А.А. Бишаева.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2010.- 304 с.
7.	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html
8.	Гуревич, В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Гуревич. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2011. — 349 с. — 978-985-06-1911-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20159.html

9.	Джаубаев, Ю.А. Теория спортивной тренировки [Текст]: учеб. пособие.- Карачаевск: КЧГУ, 2003.- 140 с.
10.	Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ С.Н. Попов, Н.В. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова.- М.: Академия, 2009.- 416 с.
11.	Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие для высш. учеб. заведений/ Д.И. Нестеровский.- 5-е изд., стер.- М.: Академия, 2010.- 336 с.
12.	Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71899.html
13.	Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.К. Серова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 96 с. — 978-5-906839-27-5. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55594.html
14.	Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.- 5-е изд., стер.- М.: Академия, 2008.- 520 с.
15.	Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.В. Степанова. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 137 с. — 978-5-7410-1745-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71310.html
16.	Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: методическое пособие/ В.В. Андреев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 96 с. — 978-5-98452-148-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/73549.html
17.	Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 7-е изд., стер.- М.: Академия, 2009.- 480 с.
18.	Шебзухов, В.Х. Курс лекций по физической культуре и спорту [Текст]: учеб. метод. пособие/ сост. В.Х. Шебзухов, Л.А. Тунгия, Е.Б. Боташева, М.В. Шебзухова.- Черкесск, 2007.- 64 с.