

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.10.2024 13:05:07  
Уникальный программный идентификатор:  
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ имени Н. Н. БУРДЕНКО»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

УТВЕРЖДАЮ  
Декан фармацевтического факультета  
д.м.н., профессор Бережнова Т.А.  
«\_4\_» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.1.01. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
для специальности 33.05.01 Фармация**

Форма обучения очная  
Факультет фармацевтический  
Кафедра физической культуры и медицинской реабилитации  
Курс: 1  
Семестр: 1,2  
Лекции: 12 ч  
Практические занятия: 26 ч  
Самостоятельная работа: 30ч  
Контроль: 4ч  
Всего: 72 ч (23Е)

Программа составлена по дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ приказ №219 от 27.03.2018 по специальности 33.05.01 *Фармация*

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «16» марта 2024г., протокол №\_\_8\_\_.

Заведующий кафедрой *С.Б. Короткова*

Рецензенты:

1. заведующий кафедрой нормальной анатомии человека, д.м.н. Алексеева Н.Т.
2. заведующий кафедрой патологической физиологии, профессор Болотских В.И.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «Фармация» ФГБОУ ВО ВГМУ им.Н.Н. Бурденко Минздрава РФ от 04 апреля 2024, протокол № \_\_5\_\_.

## 1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения учебной дисциплины физическая культура являются

- формирование физической культуры личности
- воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение 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,
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности,
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО

"Физическая культура и спорт" входит в число обязательных дисциплин Б1.О.1.01. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающихся, формируемые в общеобразовательных учебных заведениях при изучении предмета «физическая культура».

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.
2. Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.
3. Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

Результаты образования	Краткое содержание и характеристика порогового уровня сформированности компетенций	Номер компетенций
	Универсальные компетенции (УК)	
<i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры <i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7
	Индикатор достижений (ИД)	
<i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры <i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия;	Выбирать здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических	ИДук-1

<i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	особенностей организма	
<i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры <i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	ИДук-2
<i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры <i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; - <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	ИДук-3

#### 4. Структура и содержание учебной дисциплины.

##### 4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

№ п\п	Раздел учебной дисциплины	семестр	Виды учебной работы (в часах)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
			Лекции	ПЗ	СР	
1	Теория физического воспитания	1	6	14	16	Собеседование
2	Теоретические основы спорта.	2	6	12	14	Собеседование
3	Зачет	1,2		4		Собеседование, тест

##### 4.2. Тематический план лекций.

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Ч
	<b>1 курс</b>			<b>6</b>
1	Физиологические основы мышечной работы.	<i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре <i>Задачи:</i> знание научно- биологических и практических основ ФК	Строение мышцы, физиология мышечного сокращения и расслабления, двигательные единицы и их характеристика, виды мышечной работы.	2
2	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре <i>Задачи:</i> знание научно- биологических и практических основ ФК	Классификация и характеристика физических упражнений. Кривая физиологической нагрузки. Плотность тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе тренировки.	2
3	Биохимические основы мышечной работы.	<i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре <i>Задачи:</i> знание научно- биологических и практических основ ФК	Биохимия мышечной деятельности. Зоны мощности физической нагрузки и их характеристика.	2
	<b>2 курс</b>			<b>6</b>
1	Физиология формирования и управления двигательными навыками.	Цели: воспитание навыков направленного использования средств ФК Задачи: знание научно- биологических и практических основ физической культуры;	Характеристика двигательных навыков. Физиология формирования двигательных навыков. Принципы и методы обучения двигательным навыкам.	2

2	Естественно-научные основы физического воспитания.	Цели: воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья Задачи: изучение научно- биологических и практических основ ФК	Изменения в организме при физических нагрузках. Закономерности развития отдельных систем в процессе тренировок. Утомление, восстановление и адаптация.	2
3	Общие принципы гигиены физической культуры и спорта	Цели: воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья Задачи: изучение научно- биологических и практических основ ФК	Гигиена воздуха, воды, закаливания, питания. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические нормы физических нагрузок. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	2

#### 4.3. Тематический план практических занятий.

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Содержание	Обучающ. должен знать	Обучающ. должен уметь	Ч
	<b>1 семестр</b>					<b>14</b>
1	<b>Физическая культура как учебная дисциплина. Основы здорового образа жизни</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Цели и задачи предмета, история ФК и спорта, виды ФК, физическое воспитание в вузе. Основы ЗОЖ. Компоненты ЗОЖ. Особенности организации двигательного режима.	Цели, задачи, формы занятий ФВ. Компоненты ЗОЖ и их характеристику.	Использовать ФК деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
2	<b>Общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Классификация и характеристика ОРУ, терминология. Правила и формы записи упражнений. Цели и задачи УГГ. Физиологические механизма, структура комплекса, правила оформления.	Классификацию и характеристику ФУ	Использовать ФК деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
3	<b>Профессионально-прикладная подготовка. Физкультурная пауза в режиме труда и отдыха студентов-медиков.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Понятие ППФП, цели, задачи, средства, режим труда и отдыха, ПП, УГГ, ФП, ФМ. ФП: физиологические эффекты, структура комплекса и правила оформления.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Использовать ФК деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
4	<b>Оздоровительные технологии аэробной направленности.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Понятие аэробная работа, виды аэробных нагрузок, характеристика аэробных технологий.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Использовать ФК деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
5	<b>Оздоровительные технологии анаэробной направленности.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Понятие анаэробная работа, виды анаэробных нагрузок, характеристика анаэробных технологий.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Использовать ФК деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
6	<b>Адаптивное</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков	Цели, задачи, средства,	Научно-	Использовать	2

	<b>физическое воспитание.</b>	направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	методы и виды средств применяемые в адаптивной физической культуре. Паралимпийское движение.	биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	ФК деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	
7	<b>Роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Цели, задачи, средства и методы организации занятий физической культурой.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Использовать ФК деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	<b>2</b>
	<b>2 семестр</b>					<b>12</b>
1	<b>Физические качества: сила, скорость выносливость</b>	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Общая характеристика ФК, методы развития силовых, скоростных качеств и выносливости, факторы влияющие на формирование и развитие ФК.	Характеристику, методы и факторы при развитии скорости, силы и выносливости.	Использовать средства и методы спортивной подготовки	<b>2</b>
2	<b>Физические качества: гибкость и координация</b>	<i>Цель:</i> формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей,	Общая характеристика гибкости и координации, методы развития, факторы влияющие на формирование	Характеристику, методы и факторы при развитии гибкости и координации	Использовать средства и методы спортивной подготовки	<b>2</b>
3	<b>Методы и принципы организации занятий ФК и спортом.</b>	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Системы спортивной тренировки, средства, методы и методические правила, виды физической подготовки, периоды подготовки спортсмена.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Использовать средства и методы спортивной подготовки	<b>2</b>
4	<b>Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом.</b>	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Цели и задачи, виды, правила проведения ВПН, плотность занятия, кривая физиологической нагрузки.	Научно-биологические и практические основы ФК и ЗОЖ	Использовать средства и методы спортивной подготовки	<b>2</b>
5	<b>Гигиенические требования к занятиям разными видами спорта</b>	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Общие принципы гигиены ФК и спорта, гигиена спортооружений, одежды, обуви, питание. Особенности гигиены в различных видах спорта.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Использовать средства и методы спортивной подготовки	<b>2</b>
6	<b>Общая физическая и спортивная подготовка в системе высшего профессионального образования.</b>	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических	Цели, задачи, средства и методы организации занятий спортом в вузах.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и спорта	Использовать средства и методы спортивной подготовки	<b>2</b>

		способностей, качеств и свойств личности,				
--	--	---	--	--	--	--

#### 4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа			
	Форма	Цель и задачи	Метод. обеспечение	Ч
Олимпийское движение: история, достижения спортсменов СССР и России. Студенческий спорт: история, этапы развития.	Инд	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Мандриков, В.Б. Курс методико- практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов медицинских и фармацевтических \В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, Н.В.Замятина.- Волгоград: Волг ГМУ, 2019. -96 с. -ISBN9785965205530/ - URL:https://www/books-up.ru/ru/book/rurs-metodiko-prakiheskih-zanyatij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-spor-9749830// - Текст: электронный.	8
Образ жизни и его значение в профессиональной деятельности врача.	Инд	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л. А. Садовникова. – Санкт-Петербург : Лань, 2020 – 60 с. – ISBN978-5-8114-4177-8. –URL:https://e.lanbook.com/book/136161. – Текст:электронный.	6
Воздействие факторов внешней среды на организм человека. Биологические ритмы.	Инд	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л. А. Садовникова. – Санкт-Петербург : Лань, 2020 – 60 с. – ISBN978-5-8114-4177-8. –URL:https://e.lanbook.com/book/136161. – Текст:электронный.	8
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	Инд	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Мандриков, В.Б. Курс методико- практических занятий по дисциплине « Физическая культура и спорт» для студентов медицинских и фармацевтических \В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, Н.В.Замятина.- Волгоград: Волг ГМУ, 2019. -96 с. -ISBN9785965205530/ - URL:https://www/books-up.ru/ru/book/rurs-metodiko-prakiheskih-zanyatij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-spor-9749830// - Текст: электронный.	8

#### 4.5 Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них компетенций

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции				
		УК-7	ИДук-1	ИДук-2	ИДук-3	Общее к-во компетенций
Теория физического воспитания	36	+	+	+	+	4
Теоретические основы спорта.	32	+	+	+	+	4
Зачет	4	+	+	+	+	4
<b>Итого</b>	<b>72</b>	+	+	+	+	4

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется следующие образовательные технологии: модульная, игровая (ролевая и деловая), тренинг, дискуссия, программированное обучение.

### 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1) Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт».

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования: определение, задачи. Основные понятия и разделы физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая подготовка.

2. История современных летних Олимпийских игр: Международный Олимпийский Комитет (МОК), первые Олимпийские игры, первый Олимпийский чемпион России. XXII летние Олимпийские игры.
3. История зимних Олимпийских игр: Международный Олимпийский Комитет (МОК), первые зимние Олимпийские игры, первый Олимпийский чемпион России. XXII зимние Олимпийские игры.
4. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация и характеристика.
5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): определение, классификация, исходные положения и основные движения. Техника выполнения упражнений.
6. Спортивная тренировка: задачи, принципы. Периоды и циклы подготовки спортсменов.
7. Предстартовое состояние: виды и характеристика. Понятие «мёртвая точка и второе дыхание».
8. Понятие «двигательный навык»: стадии формирования, физиологические и биомеханические особенности.
9. Двигательный навык: отделы нервной системы, участвующие в регуляции движений и краткая характеристика.
10. Дидактические принципы организации занятий физкультурой и спортом. Методы обучения двигательным навыкам: метод расчлененного, целостного и сопряженного упражнения.
11. Формы организации и методы проведения практических занятий (равномерный, переменный, повторный): задачи, методические особенности, примеры.
12. Формы организации и методы проведения практических занятий (интервальный, круговой, соревновательный, комбинированный): задачи, методические особенности, примеры.
13. Понятие «физическое утомление»: определение, виды и их характеристика, степени переутомления по К.К. Платонову.
14. Понятие «восстановление»: определение, виды и характеристика. Фазы восстановления.
15. Понятие «адаптация»: определение, виды, свойства, характеристика срочной адаптации.
16. Понятие «адаптация»: определение, виды, свойства, характеристика долговременной адаптации.
17. Физиология сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и метаболических изменений при выполнении физической нагрузки.
18. Физиология мышечного сокращения: характеристика внутриклеточных структур, передача нервного импульса, фазы мышечного сокращения.
19. Двигательные единицы: виды и характеристика.
20. Спортивная работоспособность: понятие, факторы, влияющие на работоспособность, аэробная работоспособность, количественные критерии аэробной производительности, примеры аэробных видов спорта.
21. Анаэробная спортивная работоспособность: виды, количественные критерии анаэробной производительности, примеры анаэробных видов спорта.
22. Характеристика циклической физической нагрузки максимальной и субмаксимальной мощности, факторы, влияющие на развитие утомления.
23. Характеристика циклической физической нагрузки большой и умеренной мощности, факторы, влияющие на развитие утомления.
24. Характеристика физического качества «гибкость»: определение, виды гибкости, упражнения для развития гибкости, методики определения гибкости.
25. Характеристика физического качества «координация»: определение, физиологическая характеристика, упражнения для развития координации.
26. Характеристика физического качества «сила»: определение, виды, факторы определяющие силовые качества, упражнения для развития силы, особенности силовой тренировки у женщин.
27. Характеристика физического качества «быстрота»: определение, факторы, влияющие на скоростные возможности человека, простые и сложные двигательные реакции и их роль в развитии скоростных качеств.
28. Характеристика физического качества «выносливость»: виды, биохимические основы выносливости, упражнения для развития выносливости.
29. Врачебный контроль: задачи, методы, этапы. Врачебно-педагогическое наблюдение. Самоконтроль.



30. Определение «здоровый образ жизни» и его компонент. Физическая активность, уровни физической активности и роль физкультуры как важного элемента здорового образа жизни современного человека.
31. Понятие «рациональное питание», основные принципы, сбалансированность, суточная потребность в белках, жирах и углеводах. Продукты с большим содержанием белка, жиров и углеводов.
32. Определение понятия «макроэлементы», биологическая роль кальция, фосфора, калия и магния в организме человека, продукты с большим содержанием данных элементов.
33. Витамины А, Е, С: их биологическая роль в организме и участие в процессах обеспечения спортивной работоспособности, основные продукты.
34. Витамины группы В (В1,В2,В6,В12): их биологическая роль в организме и процессах обеспечения спортивной работоспособности, основные продукты.
35. Утренняя гигиеническая гимнастика: цели, задачи, правила построения комплекса УГГ.
36. Гигиены физической культуры и спорта: задачи, виды. Гигиена спортивных сооружений.
37. Гигиенические требования к занятиям гимнастикой: гигиенические требования к оборудованию и эксплуатации гимнастического зала, к спортивной одежде и обуви, особенности пищевого режима гимнастов.
38. Гигиенические требования к занятиям плаванием: гигиенические требования к оборудованию и эксплуатации бассейна, к спортивной одежде, особенности пищевого режима пловцов.
39. Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой: гигиенические требования к оборудованию и эксплуатации манежа, к спортивной одежде и обуви, особенности пищевого режима легкоатлета.
40. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) аэробной направленности: скандинавская ходьба, степаэробика, акваэробика.
41. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) анаэробной направленности: суперстронг, пампинг, бодибилдинг.
42. Определение профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП, методы подбора средств ППФП. Производственная гимнастика.
43. Адаптивное физическое воспитание: цели, задачи, основные виды, этапы, принципы и методы. Группы по факторам нетрудоспособности.
44. Организация АФК для слабослышащих и глухих: задачи, средства и методы, правила игры в бочке.
45. Организация АФК для слабовидящих и слепых: задачи, средства и методы, правила игры в голбол и торбол.
46. Адаптивное физическое воспитание для лиц с ограниченными возможностями опорно-двигательного аппарата: задачи, средства и методы, правила в хоккей на полу, волейбол сидя, в колясочный баскетбол.

5) Тесты для определения теоретической подготовленности (см. moodle)

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2017. – 73 с. : ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/640925>. – Текст: электронный.

2. Воронин, С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учебное пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина ; Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2009. – 118 с. – ISBN 978-5-8397-0649-1. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/237555>. – Текст: электронный.

3. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под редакцией В. А. Маргазина, О. Н. Семеновской, Е. Е. Ачкасова. – 2-е, доп. изд. – Санкт-Петербург :

СпецЛит, 2013 – 255с. – ISBN 9785299005455. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-3065843/>. – Текст: электронный.

4. Естественно-научные основы физической культуры и спорта : учебник / под редакцией А. В. Самсонова, Р. Б. Цаллагова. – Москва : Советский спорт, 2014. – 464 с. – ISBN 978–5–9718–0697–4. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279259>. – Текст: электронный.

5. Мандриков, В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : для студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. – Волгоград : ВолгГМУ, 2019 – 288 с. – ISBN 9785965205523. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-9749563/>. – Текст: электронный.

6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник (для вузов физической культуры и спорта) / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с. – ISBN 978–5–906132–50–5. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>. – Текст: электронный.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с. – ISBN 978–5–907225–59–6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>. – Текст: электронный.

в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov> set
2. <http://sportlaws.infosport.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. e-library

#### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м<sup>2</sup>
2. Уч. комнаты №201,203, 203а, 14,16 общ.пл.– 121,2 м<sup>2</sup>
3. Лекционные аудитории № 173, 326, 501,502, 6,4.