

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.10.2024 10:25:04
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава РФ

УТВЕРЖДАЮ
Декан фармацевтического факультета
профессор Бережнова Т.А.
« 25 » _____ 05 _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине *физическая культура и спорт*
по специальности *33.05.01 «Фармация»*
форма обучения *очная*
факультет *фармацевтический*
кафедра *физической культуры и медицинской реабилитации*
курс *1*
семестр *1,2*
лекции *6 часов*
практические занятия *26 часов*
самостоятельная работа *32 часа*
Зачет *2 часа 2 семестр*
Всего часов (ЗЕ) *72 часа (2 ЗЕ)*

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по специальности подготовки 33.05.01 «Фармация»

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации 24.05.2021г., протокол №6.

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» от 25.05.2021г., протокол №7.

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. 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	Способен	УК-7

<p>физической культуры</p> <p><i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия;</p> <p><i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</p>	<p>поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
	<p>Индикатор достижений (ИД)</p>	
<p><i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры</p> <p><i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия;</p> <p><i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</p>	<p>Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p>	<p>ИДук-1</p>
<p><i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры</p> <p><i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия</p> <p><i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</p>	<p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>ИДук-2</p>
<p><i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры</p> <p><i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия;</p> <p>- <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</p>	<p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>ИДук-3</p>

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

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

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	мес/тр	Виды учебной работы (в часах)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
			Лекции	ПЗ	

1	Теория физического воспитания	1	6	14	Собеседование
2	Теоретические основы спорта.	2	6	12	Собеседование
3	Зачет	2		2	Собеседование, тест

4.2. Тематический план лекций.

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Ч
	1 курс			6
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
	2 курс			6
1	Физиология формирования и управления двигательными навыками.	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК <i>Задачи:</i> 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.	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> 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	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья	Гигиена воздуха, воды, закаливания, питания. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические	2

	спорта	Задачи: изучение научно-биологических и практических основ ФК	нормы физических нагрузок. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	
--	--------	---	---	--

4.3. Тематический план практических занятий.

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Содержание	Обучающ. должен знать	Обучающ. должен уметь	Ч
	1 курс					8
1	Физическая культура как дисциплина в системе высшего профессионального образования	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Цели и задачи предмета, история ФК и спорта, виды ФК, физическое воспитание в вузе, студенческий спорт.	Цели, задачи, формы занятий ФВ, историю развития ФК и спорта.	Разбираться в вопросах ФК	2
2	Основы здорового образа жизни	Цели: формирование ЗОЖ; Задачи: понимание социальной роли и значимости ЗОЖ в развитии и формировании личности	Основы ЗОЖ: цели и задачи. Компоненты ЗОЖ. Особенности организации двигательного режима.	Компоненты ЗОЖ и их характеристику.	Разбираться в вопросах ФК как компонента ЗОЖ.	2
3	Общеразвивающие упражнения.	Цели: воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья Задачи: изучение научно-биологических и практических основ ФК	Гимнастические упражнения и их виды. Классификация и характеристика ОРУ. Терминология ОРУ. Характеристика строевых упражнений. Правила и формы записи упражнений.	Классификацию и характеристику ФУ	Использовать разнообразные средства ФК и спорта для сохранения и укрепления здоровья	2
4	Утренняя гигиеническая	Цели: воспитание навыков направленного	Физкультурная пауза:	Научно-биологические и	Использовать физкультурно-спортивную	2

	гимнастика. Физкультурная пауза в режиме труда и отдыха студентов- медиков.	использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно- биологичес- ких и практических основ ФК	физиологиче- ское воздействие физкультурн ой паузы на организм человека. Структура комплекса и правила оформления. Цели и задачи УГГ. Физиологиче- ские механизмы УГГ, структура комплекса УГГ, правила оформления.	практическ ие основы физической культуры и здорового образа жизни	деятельность для достижения жизненных и профессионал ьных целей	
5	Оздоровительные технологии аэробной направленност и.	<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, характеристи ка аэробных технологий.	Научно- биологичес кие и практическ ие основы физической культуры и здорового образа жизни	Использовать физкультурно -спортивную деятельность для достижения жизненных и профессионал ьных целей	2
6	Оздоровительные технологии анаэробной направленност и.	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно- биологичес- ких и практических основ ФК	Понятие анаэробная работа, виды анаэробных нагрузок, характеристи ка анаэробных технологий.	Научно- биологичес кие и практическ ие основы физической культуры и здорового образа жизни	Использовать физкультурно -спортивную деятельность для достижения жизненных и профессионал ьных целей	2
7	Адаптивная	<i>Цели:</i> воспитание	Цели, задачи,	Цели и задачи	Использовать	2

	физическая культура	<p>навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья</p> <p><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК</p>	<p>средства, методы и виды средств применяемые в адаптивной физической культуре.</p> <p>Параолимпийское движение.</p>	<p>адаптивной ФК средства и методы.</p>	<p>физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей</p>	
	2 курс					22
1	Физические качества: сила, скорость выносливость	<p><i>Цель:</i> формирование физической культуры личности</p> <p><i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,</p>	<p>Общая характеристика ФК, методы развития силовых, скоростных качеств и выносливости, факторы влияющие на формирование и развитие ФК.</p>	<p>Характеристику, методы и факторы при развитии скорости, силы и выносливости.</p>	<p>Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей</p>	2
2	Физические качества: гибкость и координация	<p><i>Цель:</i> формирование физической культуры личности</p> <p><i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей,</p>	<p>Общая характеристика гибкости и координации, методы развития, факторы влияющие на формирование</p>	<p>Характеристику, методы и факторы при развитии гибкости и координации</p>	<p>Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей</p>	2
3	Методы и принципы организации занятий ФК и спортом.	<p><i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья</p> <p><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и</p>	<p>Системы спортивной тренировки, средства, методы и методические правила, виды физической подготовки, периоды подготовки спортсмена.</p>	<p>Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>	<p>Использовать ФФС деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	2

		практических основ ФК				
4	Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом.	<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, виды, правила проведения ВПН, плотность занятия, кривая физиологической нагрузки.	Научно-биологические и практические основы ФК и ЗОЖ	Использовать ФС деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
5	Гигиенические требования к занятиям разными видами спорта	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Общие принципы гигиены ФК и спорта, гигиена спортсооружений, одежды, обуви, питание. Особенности гигиены в различных видах спорта.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
6	Профессионально-прикладная подготовка.	<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, ПГ, УГГ, ФП, ФМ.	Цели, задачи и средства ППФП.	Разбираться в вопросах ФК, применяемой в целях профилактики и лечения.	2
7	Зачет					2

4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа			
	Форма	Цель и задачи	Метод. обеспечение	Ч

Олимпийское движение: история, достижения спортсменов СССР и России.	Индивид	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-fiziheskaya-kultura-i-spor-9749830// - Текст: электронный.	8
Спортивная тренировка. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса	Индивид	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
Студенческий спорт: история, этапы развития. Спортивная подготовка в медицинских вузах.	Индивид	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	Индивид	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-fiziheskaya-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.	34	+	+	+	+	4
Зачет	2	+	+	+	+	4
Итого	72	+	+	+	+	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.
2. История современных летних Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены-олимпийцы СССР и России.
3. История зимних Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены-олимпийцы СССР и России.
4. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация и характеристика.
5. Спортивная тренировка. Построение тренировочного занятия. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
6. Понятие «двигательный навык»: стадии формирования, физиологические и биохимические особенности, регуляция и уровни управления.
7. Дидактические принципы организации занятий физкультурой и спортом. Методы обучения двигательным навыкам: метод расчлененного и целостного упражнения.
8. Формы организации и методы проведения практических занятий: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный.
9. Физиологическая характеристика изменений состояния организма при разминке и вработывании.
10. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки. Физиологическая характеристика устойчивого состояния.
11. Предстартовое состояние: понятие, виды и характеристика.
12. Понятие «мёртвая точка и второе дыхание»: характеристика и биохимические изменения в организме спортсмена.
13. Понятие «физическое утомление»: его виды и их характеристика. Степени переутомления по К.К. Платонову.
14. Понятие «восстановление»: виды и характеристика. Фазы восстановления. Методы восстановления.
15. Понятие «адаптация»: виды и характеристика, принципы и свойства.
16. Срочная адаптация: определение, характеристика, управление, закономерности формирования срочной адаптации.
17. Долговременная адаптация: определение, характеристика, стадии развития долговременной адаптации.
18. Физиология сердечно-сосудистой и дыхательной систем при выполнении физической нагрузки.
19. Биохимические изменения в мышцах при выполнении физических упражнений.
20. Характеристика циклической физической нагрузки максимальной и субмаксимальной мощности.
21. Характеристика циклической физической нагрузки большой и умеренной мощности.
22. Характеристика физического качества «гибкость»: определение, виды гибкости, упражнения для развития гибкости, методики определения гибкости.
23. Характеристика физического качества «координация»: определение, физиологическая характеристика, основы развития координации, средства и методы.
24. Характеристика физического качества «сила»: определение, виды, физиологическая характеристика и факторы определяющие силовые качества, возрастная динамика развития силы.
25. Характеристика физического качества «сила»: методы, средства, используемые при развитии силы, особенности силовой тренировки девушек и женщин.
26. Тренажерные устройства: виды, правила организации занятий на тренажерах, противопоказания для занятий, рекомендации по предупреждению травм. Кинезитренажеры.
27. Характеристика физического качества «быстрота»: определение, физиологическая характеристика и факторы, влияющие на скоростные возможности человека, методы развития.
28. Характеристика физического качества «быстрота»: простые и сложные двигательные реакции, методы и упражнения для развития скоростных качеств.
29. Характеристика физического качества «выносливость»: биохимические основы выносливости, средства и методы развития выносливости, методы контроля и средства профилактики травм.

30. Характеристика физического качества «выносливость»): психологическая и физиологическая характеристика, виды, факторы, влияющие на развитие выносливости.
31. Врачебный контроль, его цели, задачи, методы, этапы. Врачебно-педагогическое наблюдение. Самоконтроль.
32. Определение «здоровый образ жизни» и его компонент. Физическая активность, уровни физической активности и роль физкультуры как важного элемента здорового образа жизни современного человека.
33. Понятие «рациональное питание», основные принципы, сбалансированность, суточная потребность в белках, жирах и углеводах.
34. Определение понятий «макроэлементы» и «микроэлементы», их биологическая роль в организме, суточная потребность, 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.
38. Гигиенические требования к занятиям плаванием.
39. Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой.
40. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) аэробной направленности.
41. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) анаэробной направленности.
42. Определение профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП, методы подбора средств ППФП. Производственная гимнастика.
43. Адаптивное физическое воспитание: цели, задачи, основные принципы и средства.
44. Организация АФК для слабослышащих и глухих: цели, задачи, средства и методы.
45. Организация АФК для слабовидящих и слепых: цели, задачи, средства и методы.
46. Адаптивное физическое воспитание для лиц с ограниченными возможностями опорно-двигательного аппарата.

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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. 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. - ISBN 9785965205530/ -URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/rurs-metodiko-prakiheskih-zanyatij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-spor-9749830/> - Текст: электронный.

б) дополнительная литература:

1. 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.
2. Мандриков, В. Б. Особенности физического воспитания студентов с синдромом вегетативной дисфункции / В. Б. Мандриков. – Волгоград : ВолгГМУ, 2019 – 108 с. – ISBN 9785965205851 – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/osobennosti-fizicheskogo-vozpitanija-studentov-s-sindromom-vegetativnoj-disfunkcii-9755406/>. – Текст: электронный.
3. Маргазин, В. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов. – 2-е, доп. изд. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013 – 255 с. – ISBN 9785299005455 – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-3065843/>. – Текст: электронный.

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л. А. Садовникова. – Санкт-Петербург : Лань, 2020 – 60 с. – ISBN 978-5-8114-4177-8. – URL: <https://e.lanbook.com/book/136161>. – 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 м²
2. Уч. комнаты №201,203, 203а, 14,16 общ.пл.– 121,2 м²
3. Лекционные аудитории № 173, 326, 501,502, 6,4.