



Рабочая программа для направления подготовки специальности 31.05.01 «Лечебное дело» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (Министерство образования и науки Российской Федерации, приказ № 988 от 12 августа 2020г., профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 293н от 21 марта 2017г).

Рецензенты:

Заведующая кафедрой патологической физиологии, доктор медицинских наук В.И. Болотских  
Заведующий кафедрой нормальной анатомии, доктор медицинских наук, профессор Н.Т. Алексеева

Программа одобрена на заседании ЦМК ВГМУ им. Н.Н. Бурденко по координации преподавания специальности 31.05.01 «Лечебное дело» 31 мая 2023г., протокол №5.

### 1. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения учебной дисциплины физическая культура и спорт 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 ФК в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно- биологических и практических основ ФК и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к ФК, установки на здоровый стиль жизни;
- 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 " входит в блок 1 базовых 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  | Категория компетенций          | Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора достижений   |
|---|--------------------------------|--|--|
|   |                                | Универсальные компетенции (УК)   |  |
| <i>Знать</i> - социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.<br><i>Уметь</i> - применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия<br><i>Владеть</i> - системой практических умений и | Самоорганизация и саморазвитие | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 – понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний<br>ИД-2 – выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры<br>ИД 3 – оценивает свои ресурсы и их пределы, |

|   |                      |   |  |
|---|----------------------|---|--|
| навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.   |                      |   | оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания  |
|   |                      | Общепрофессиональные компетенции - ОПК  |  |
| <i>Знать</i> - социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.<br><i>Уметь</i> - применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия<br><i>Владеть</i> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. | Здоровый образ жизни | ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний у детей, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения | ИД1 – имеет научное представление о здоровом образе жизни, владеет умениями и навыками физического самосовершенствования<br>ИД3 – определяет потребность населения по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению<br>ИД4 – осуществляет разработку, утверждение и реализацию мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения. |

#### 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 |
|-------|-------------------------------|---------|-------------------------------|----|----|--|
|       |                               |         | Л                             | ПЗ | СР |  |
| 1     | Теория физического воспитания | 1       | 6                             | 12 | 15 | Собеседование                                      |
| 2     | Физиология и биохимия спорта. | 2       | 6                             | 14 | 16 | Собеседование                                      |
| 3     | Зачет                         | 2       |                               | 3  |    | Собеседование, тест.                               |

4.2. Тематический план лекций.

| № п/п | Тема  | Цели и задачи  | Содержание темы  | Часы     |
|-------|---|--|--|----------|
|       | <b>1 семестр</b>                              |  |  | <b>6</b> |
| 1     | Физиологические основы мышечной деятельности. | <i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре<br><i>Задачи:</i> знание научно-биологических и практических основ физической культуры; | Строение мышцы, характеристика мышечных структур, передача нервного импульса, фазы сокращения, двигательные единицы и их строение. | 2        |
| 2     | Средства физической культуры в регулировании  | <i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного   | Классификация и характеристика физических упражнений. Кривая   | 2        |

|                  |  |   |   |          |
|------------------|--|---|---|----------|
|                  | работоспособности.   | отношения к физической культуре<br><i>Задачи:</i> знание научно-биологических и практических основ физической культуры;   | физиологической нагрузки. Плотность тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе тренировки.  |          |
| 3                | Биохимические основы спортивной работоспособности                        | <i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре<br><i>Задачи:</i> знание научно-биологических и практических основ физической культуры;          | Пути ресинтеза АТФ, понятие аэробная и анаэробная работоспособность, характеристика спортивной работоспособности, факторы лимитирующие спортивную работоспособность.  | 2        |
| <b>2 семестр</b> |  |   |   | <b>6</b> |
| 1                | Физиологические основы формирования и управления двигательными навыками. | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК<br><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<br><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                | Основы гигиены физической культуры и спорта                              | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> 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>12</b> |
| 1                | <b>Физическая культура как дисциплина в системе высшего профессионального образования</b> | Цель: формирование физической культуры личности<br>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                | <b>Основы здорового образа жизни</b>  | <i>Цели:</i> формирование ЗОЖ;<br><i>Задачи:</i> 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                | <b>Общеразвивающие упражнения.</b>  | <i>Цели:</i> воспитание навыков  | Гимнастические упражнения и их  | Классификацию и характеристику                                | Использовать разнообразные                    | 2         |

|   |  |   |  |   |   |           |
|---|--|---|--|---|---|-----------|
|   |  | направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК                                 | виды.<br>Классификация и характеристика ОРУ.<br>Терминология ОРУ.<br>Характеристика строевых упражнений.<br>Правила и формы записи упражнений.   | ФУ  | средств ФК и спорта для сохранения и укрепления здоровья  |           |
| 4 | <b>Утренняя гигиеническая гимнастика.<br/>Физкультурная пауза в режиме труда и отдыха студентов-медиков.</b> | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Физкультурная пауза:<br>физиологическое воздействие физкультурной паузы на организм человека.<br>Структура комплекса и правила оформления. Цели и задачи УГГ.<br>Физиологические механизмы УГГ, структура комплекса УГГ, правила оформления. | Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2         |
| 5 | <b>Оздоровительные технологии аэробной направленности.</b>   | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><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 физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2         |
| 6 | <b>Оздоровительные технологии анаэробной направленности.</b>   | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><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 физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2         |
|   | <b>2 семестр</b>   |   |  |   |   | <b>14</b> |
| 1 | <b>Физические качества: сила, скорость выносливость</b>  | <i>Цель:</i> формирование физической культуры личности<br><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 физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2         |
| 2 | <b>Физические качества: гибкость и координация</b>   | <i>Цель:</i> формирование физической культуры личности<br><i>Задачи:</i> развитие и   | Общая характеристика гибкости и координации, методы развития,  | Характеристику, методы и факторы при развитии гибкости и координации                    | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения                                    | 2         |

|   |   |   |  |  |   |          |
|---|---|---|--|--|---|----------|
|   |   | совершенствование психофизических способностей,   | факторы влияющие на формирование   |  | жизненных и профессиональных целей  |          |
| 3 | <b>Методы принципы организации занятий ФК и спортом.</b>                            | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | 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 фФС деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.                    | <b>2</b> |
| 4 | <b>Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом.</b> | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><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 ФСдеятельность для достижения жизненных и профессиональных целей                       | <b>2</b> |
| 5 | <b>Гигиенические требования к занятиям разными видами спорта</b>                    | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | 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 физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | <b>2</b> |
| 6 | <b>Профессионально-прикладная подготовка.</b>                                       | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Понятие ШПФП, цели, задачи, средства, режим труда и отдыха, ПГ, УТГ, ФП, ФМ.   | Цели, задачи и средства ППФП.  | Разбираться в вопросах ФК, применяемой в целях профилактики и лечения.                              | <b>2</b> |
| 7 | <b>Адаптивная физическая культура</b>   | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Цели, задачи, средства, методы и виды средств применяемые в адаптивной физической культуре. Параолимпийское движение.              | Цели и задачи адаптивной ФК средства и методы.   | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | <b>2</b> |
| 8 | <b>Зачет</b>  |   |  |  |   | <b>3</b> |

#### 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<br>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/<br>URL: <a href="https://www/books-up/ru/ru/book/rurs-metodiko-prakiheskih-zanyatij-po-discipline-fiziheskaya-kultura-i-spor-9749830/">https://www/books-up/ru/ru/book/rurs-metodiko-prakiheskih-zanyatij-po-discipline-fiziheskaya-kultura-i-spor-9749830/</a><br>Текст: электронный. | 7 |

|   |         |   |  |   |
|---|---------|---|--|---|
| Спортивная тренировка. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса          | Индивид | Цель: формирование физической культуры личности<br>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<br>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<br>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-fizheskaya-kultura-i-spor-9749830// - Текст: электронный. | 8 |

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

| Темы/разделы дисциплины       | Количество часов | Компетенции |       |                              |
|-------------------------------|------------------|-------------|-------|------------------------------|
|                               |                  | УК- 7       | ОПК-2 | Общее количество компетенций |
| Теория физического воспитания | 32               | +           | +     | 2                            |
| Физиология и биохимия спорта. | 37               | +           | +     | 2                            |
| <b>Зачет</b>                  | <b>3</b>         | +           | +     | 2                            |
| <b>Итого</b>                  | <b>72</b>        | +           | +     | 2                            |

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» используются 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: первые зимние Олимпийские игры. XXII зимние Олимпийские игры.
4. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация и характеристика.
5. Спортивная тренировка: задачи, принципы, периоды подготовки спортсменов. Предстартовое состояние: виды и характеристика. Понятие «мёртвая точка и второе дыхание».
6. Понятие «двигательный навык»: стадии формирования, физиологические и биомеханические особенности.
7. Двигательный навык: этапы формирования, управление и регуляция двигательного навыка.



8. Дидактические принципы организации занятий физкультурой и спортом. Методы обучения двигательным навыкам: метод расчлененного, целостного и сопряженного упражнения.
9. Формы организации и методы проведения практических занятий (равномерный, переменный, повторный): задачи, методические особенности, примеры.
10. Формы организации и методы проведения практических занятий (интервальный, круговой, соревновательный, комбинированный): задачи, методические особенности, примеры.
11. Понятие «физическое утомление»: определение, его виды и их характеристика.
12. Физическое утомление: стадии формирования и степени переутомления по К.К. Платонову.
13. Понятие «восстановление»: определение, виды и характеристика. Фазы восстановления.
14. Понятие «адаптация»: определение, виды, характеристика и свойства.
15. Срочная и долговременная адаптация: характеристика, управление, закономерности и стадии формирования.
16. Физиология сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем при выполнении физической нагрузки.
17. Двигательные единицы: виды и характеристика.
18. Спортивная работоспособность: понятие, факторы, влияющие на работоспособность, аэробная и анаэробная работоспособность.
19. Характеристика циклической физической нагрузки максимальной и субмаксимальной мощности.
20. Характеристика циклической физической нагрузки большой и умеренной мощности.
21. Характеристика физического качества «гибкость»: определение, виды гибкости, упражнения для развития гибкости, методики определения гибкости.
22. Характеристика физического качества «координация»: определение, физиологическая характеристика, основы развития координации, средства и методы.
23. Характеристика физического качества «сила»: определение, виды, физиологическая характеристика и факторы определяющие силовые качества, возрастная динамика развития силы.
24. Характеристика физического качества «сила»: методы, средства, используемые при развитии силы, особенности силовой тренировки девушек и женщин.
25. Характеристика физического качества «быстрота»: определение, физиологическая характеристика и факторы, влияющие на скоростные возможности человека, методы развития.
26. Характеристика физического качества «быстрота»: простые и сложные двигательные реакции, методы и упражнения для развития скоростных качеств.
27. Характеристика физического качества «выносливость»: биохимические основы выносливости, средства и методы развития выносливости, методы контроля и средства профилактики травм.
28. Характеристика физического качества «выносливость»: психологическая и физиологическая характеристика, виды, факторы, влияющие на развитие 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.

32. Определение понятий «макроэлементы» и «микроэлементы», их биологическая роль в организме, основные продукты.
33. Жирорастворимые витамины: их биологическая роль в организме, основные продукты.
34. Витамины группы В: их биологическая роль в организме, 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: скандинавская ходьба, степаэробика, танцевальная аэробика.
41. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) анаэробной направленности: суперстронг, пампинг, фитболаэробика, слайдаэробика.
42. Определение профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП, методы подбора средств ППФП. Производственная гимнастика.
43. Адаптивное физическое воспитание: задачи, основные принципы и средства.
44. Организация АФК для слабослышащих и глухих: задачи, средства и методы.
45. Организация АФК для слабовидящих и слепых: 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. 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.
2. 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.

### б) дополнительная литература:

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 : Издательство 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. 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.
4. 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.
5. 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 – 255с. – ISBN 9785299005455 – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-3065843/>. – Текст: электронный.

в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

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

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

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