

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.06.2023 11:33:16  
Уникальный программный ключ:  
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан лечебного факультета  
д.м.н. О.Н. Красноруцкая  
07 июня 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по физической культуре и спорту  
по специальности 31.05.04 «Остеопатия»  
форма обучения очная  
факультет лечебный  
кафедра физической культуры и медицинской реабилитации  
курс 1  
семестр 1,2  
лекции 12 часа  
практические занятия 26 часов  
самостоятельная работа 32 часа  
Зачет 2 семестр 2 часа*

Всего часов (ЗЕ) 72 часа (2 ЗЕ)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО от 16.09.2020 №1187 для дисциплины «Физическая культура и спорт» по специальности *31.05.04 «Остеопатия»*

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации , протокол № 10, от 20 мая 2022.

Рецензенты:

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

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «лечебное дело» от 07 июня 2022 , 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.

Код компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижений
	Универсальные компетенции (УК)	
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 ИД-2 - выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры ИД 3 - оценивает свои ресурсы и их пределы, оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания
	Общепрофессиональные компетенции - ОПК	

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 ИД3 - определяет потребность населения по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению 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	ПВ	СР	
1	Теория физического воспитания	1	6	12	14	Собеседование
2	Физиология и биохимия спорта.	2	6	14	16	Собеседование
3	Зачет	2		2		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 <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 работоспособности.	<i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре <i>Задачи:</i> знание научно-биологических и практических основ физической культуры;	Классификация и характеристика физических упражнений. Кривая физиологической нагрузки. Плотность тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе тренировки.	2
3	Биохимические основы спортивной работоспособности	<i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре <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 <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	Основы гигиены физической культуры и 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	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>	<i>Цель:</i> формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> 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; <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 направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> 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	<b>Утренняя гигиеническая гимнастика. 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	Физкультурная пауза: физиологическое воздействие физкультурной паузы на организм человека. Структура комплекса и правила оформления. Цели и задачи УГГ. Физиологические механизмы УГГ,	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2



			структура комплекса УГГ, правила оформления.			
5	<b>Оздоровительные технологии аэробной направленности</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФЖ для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФЖ	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 ФЖ для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФЖ	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 <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Общая характеристика ФЖ, методы развития силовых, скоростных качеств и выносливости, факторы влияющие на формирование и развитие ФЖ.	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 <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 физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
3	<b>Методы и принципы организации занятий ФЖ и спортом.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФЖ для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФЖ	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 ФЖ для достижения жизненных и профессиональных целей.	2
4	<b>Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФЖ для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФЖ	Цели и задачи, виды, правила проведения в пн, плотность занятия, кривая физиологической нагрузки.	Научно-биологические и практические основы ФЖ и ЗОЖ	Использовать ФЖ для достижения жизненных и профессиональных целей	2
5	<b>Гигиенические требования к</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств	Общие принципы гигиены ФЖ и спорта, гигиена	Научно-биологические и практические	Использовать физкультурно-	2

	<b>занятиям разными видами спорта</b>	ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	спортооружений, одежды, обуви, питания. Особенности гигиены в различных видах спорта.	основы физической культуры и здорового образа жизни;	спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	
6	<b>Профессионально-прикладная подготовка.</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, ПГ, УГГ, ФП, ФМ.	Цели, задачи и средства ППФП.	Разбираться в вопросах ФК, применяемой в целях профилактики и лечения.	2
7	<b>Адаптивная физическая культура</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, 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	2
8	<b>Зачет</b>					2

#### 4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа				Ч
	Форма	Цель и задачи	Метод. обеспечение		
Олимпийское движение: история, достижения спортсменов СССР и России.	Индивидуальная	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 факультетов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, 1-1. В. Замятина. - Волгоград: ВолгГМУ, 2019. - 96 с. - ISBN9785965205530/ - URL: <a href="https://www.books-t1p.ru/ru/book/gurs-metodiko-prakiheskih-zap-yatij-po-d-iscipli-ne-fizilleskaya-kultura-i-spor-9749830/">https://www.books-t1p.ru/ru/book/gurs-metodiko-prakiheskih-zap-yatij-po-d-iscipli-ne-fizilleskaya-kultura-i-spor-9749830/</a> - Текст: электронный.		8
Спортивная тренировка. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса	Индивидуальная	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: <a href="https://elibrary.lanbook.com/book/136161">https://elibrary.lanbook.com/book/136161</a> - Текст: электронный.		8
Студенческий спорт: история, этапы развития. Спортивная подготовка в медицинских вузах.	Индивидуальная	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: <a href="https://elibrary.lanbook.com/book/136161">https://elibrary.lanbook.com/book/136161</a> - Текст: электронный.		8
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	Индивидуальная	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 факультетов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, 1-1. В. Замятина. - Волгоград: ВолгГМУ, 2019. - 96 с. - ISBN9785965205530/ - URL: <a href="https://www.books-up.ru/ru/book/gurs-metodiko-prakiheskih-zap-yatij-po-d-iscipli-ne-fizilleskaya-kultura-i-spor-9749830/">https://www.books-up.ru/ru/book/gurs-metodiko-prakiheskih-zap-yatij-po-d-iscipli-ne-fizilleskaya-kultura-i-spor-9749830/</a> - 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.	38	+	+	2
<b>Зачет</b>	<b>2</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.
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 «выносливости»: 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 УТГ.
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 методика- практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов медицинских и фармацевтических / В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, Н.В.Замятина.- Волгоград: ВолгГМУ, 2019. -96 с. -ISBN9785965205530/ -URL: <https://www.books-up.ru/ru/Book/kurs-metodiko-prakicheskikh-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-vospitanija-studentel-110110m-vegetativnoj-difunkcii-9755406/>. 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 - 255с. - 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. - ISBN978-5-81144-177-8. -URL: <https://e.lanbook.com/book/136161> .- Текст: электронный.

в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. [http://cnit.ssau.nl/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.nl/kadis/ocnov_set); 2. <http://sportlaws.i11fosport.nl>

2. <http://lib.spoliedu.l'u>

3. 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.