

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.10.2024 10:59:52
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медико-профилактического факультета
к.м.н., доцент Н.Ю. Самодурова
"1" июня 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.О.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело»

Форма обучения: очная

Факультет: медико-профилактический

Кафедра: физической культуры и медицинской реабилитации

Курс: 1

Семестр: 1,2

Лекции: 12ч

Практические занятия: 26 ч

Самостоятельная работа: 31 ч

Контроль: 3ч

Всего: 72ч (2 ЗЕ)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело», утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 15 июня 2017г. № 552, и Профессиональным стандартом «Специалист в области медико-профилактического дела», утверждённым приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 25 июня 2015 г. №399н.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «22» мая 2023 г, протокол № 10.

Рецензенты:

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

Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «Медико-профилактическое дело» ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России «31» мая 2023 г, протокол № 6.

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 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,
- 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.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	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. <i>Уметь</i> - применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <i>Владеть</i> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.	Самоорганизация и саморазвитие	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 – владеть методами физической подготовки
			ИД-2 – владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов ФК
		Общепрофессиональные компетенции - ОПК	
<i>Знать</i> - социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.	Здоровый образ жизни	ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни,	ИД-1 – уметь анализировать информированность населения о ЗОЖ и медицинской грамотности

<p><i>Уметь</i>- применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия - участие в подготовке информационных сообщений по вопросам, связанным с новой коронавирусной инфекцией COVID-19</p> <p><i>Владеть</i>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>		<p>направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения</p>	<p>ИД-2 Уметь разрабатывать план организационно-методических мероприятий, направленных на повышение информированности населения о ЗОЖ, его грамотности в вопросах профилактики болезни повышающие грамотность населения в вопросах профилактики болезней</p>
			<p>ИД-3 Уметь подготовить устное выступление или печатный текст, пропагандирующие ЗОЖ</p>

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	1,2	6	12	14	Собеседование
2	Физиология и биохимия спорта.	2	6	14	15	Собеседование
3	Зачет	2		3		Собеседование, тестирование

4.2. Тематический план лекций.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Часы
1 семестр				6
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
2 семестр				6
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
	1 семестр					12
1	Физическая культура как учебная дисциплина. Основы здорового образа жизни	<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	Общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.	<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	Профессионально-прикладная подготовка. Физкультурная пауза в режиме труда и отдыха студентов-медиков.	<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. 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	Оздоровительные технологии аэробной направленности	<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	Оздоровительные технологии анаэробной	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств	Понятие анаэробная работа, виды анаэробных нагрузок,	Научно-биологические и практические	Использовать ФК деятельность	2

	направленности	ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	характеристика анаэробных технологий.	основы физической культуры и здорового образа жизни	для достижения жизненных и профессиональных целей	
6	Роль физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.	<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	2
2 семестр						14
1	Физические качества: сила, скорость выносливость	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	2
2	Физические качества: гибкость и координация	<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	2
3	Методы и принципы организации занятий ФК и спортом.	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	2
4	Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом.	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	2
5	Гигиенические требования к занятиям разными видами спорта	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	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 средства и методы спортивной подготовки	2
6	Адаптивная физическая культура	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических	Цели, задачи, средства, методы и виды средств применяемые в адаптивной физической культуре. Параолимпийское движение.	Цели и задачи адаптивной ФК средства и методы.	Использовать средства и методы спортивной подготовки	2

		способностей, качеств и свойств личности,				
7	Общая физическая и спортивная подготовка в системе высшего профессионального образования.	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	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	2

4.4. Тематика самостоятельной работы обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа				Ч
	Форма	Цель и задачи	Метод. обеспечение		
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-fiziheskaya-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.		8
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.		7
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-fiziheskaya-kultura-i-spor-9749830// - Текст: электронный.		8

4.5 Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них УК и ОПК

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции		
		УК- 7	ОПК-2	Общее количество компетенций
Теория физического воспитания	32	+	+	2

Физиология и биохимия спорта.	37	+	+	2
Зачет	3	+	+	2
Итого	72	+	+	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.
1. История современных летних Олимпийских игр: Международный Олимпийский Комитет (МОК), первые Олимпийские игры, первый Олимпийский чемпион России. XXII летние Олимпийские игры.
2. История зимних Олимпийских игр: первые зимние Олимпийские игры. XXII зимние Олимпийские игры.
3. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация и характеристика.
4. Спортивная тренировка: задачи, принципы, периоды подготовки спортсменов. Предстартовое состояние: виды и характеристика. Понятие «мёртвая точка и второе дыхание».
5. Понятие «двигательный навык»: стадии формирования, физиологические и биомеханические особенности.
6. Двигательный навык: этапы формирования, управление и регуляция двигательного навыка.
7. Дидактические принципы организации занятий физкультурой и спортом. Методы обучения двигательным навыкам: метод расчлененного, целостного и сопряженного упражнения.
8. Формы организации и методы проведения практических занятий (равномерный, переменный, повторный): задачи, методические особенности, примеры.
9. Формы организации и методы проведения практических занятий (интервальный, круговой, соревновательный, комбинированный): задачи, методические особенности, примеры.
10. Понятие «физическое утомление»: определение, его виды и их характеристика.
11. Физическое утомление: стадии формирования и степени переутомления по К.К. Платонову.
12. Понятие «восстановление»: определение, виды и характеристика. Фазы восстановления.
13. Понятие «адаптация»: определение, виды, характеристика и свойства.
14. Срочная и долговременная адаптация: характеристика, управление, закономерности и стадии формирования.
15. Физиология сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем при выполнении физической нагрузки.
16. Двигательные единицы: виды и характеристика.
17. Спортивная работоспособность: понятие, факторы, влияющие на работоспособность, аэробная и анаэробная работоспособность.
18. Характеристика циклической физической нагрузки максимальной и субмаксимальной мощности.
19. Характеристика циклической физической нагрузки большой и умеренной мощности.
20. Характеристика физического качества «гибкость»: определение, виды гибкости, упражнения для развития гибкости, методики определения гибкости.
21. Характеристика физического качества «координация»: определение, физиологическая характеристика, основы развития координации, средства и методы.
22. Характеристика физического качества «сила»: определение, виды, физиологическая характеристика и факторы определяющие силовые качества, возрастная динамика развития силы.
23. Характеристика физического качества «сила»: методы, средства, используемые при развитии силы, особенности силовой тренировки девушек и женщин.

24. Характеристика физического качества «быстрота»: определение, физиологическая характеристика и факторы, влияющие на скоростные возможности человека, методы развития.
 25. Характеристика физического качества «быстрота»: простые и сложные двигательные реакции, методы и упражнения для развития скоростных качеств.
 26. Характеристика физического качества «выносливость»»: биохимические основы выносливости, средства и методы развития выносливости, методы контроля и средства профилактики травм.
 27. Характеристика физического качества «выносливость»»: психологическая и физиологическая характеристика, виды, факторы, влияющие на развитие выносливости.
 28. Врачебный контроль: задачи, методы, этапы. Врачебно-педагогическое наблюдение. Самоконтроль.
 29. Определение «здоровый образ жизни» и его компонент. Физическая активность, уровни физической активности и роль физкультуры как важного элемента здорового образа жизни современного человека.
 30. Понятие «рациональное питание», основные принципы, сбалансированность, суточная потребность в белках, жирах и углеводах.
 31. Определение понятий «макроэлементы» и «микроэлементы», их биологическая роль в организме, основные продукты.
 32. Жирорастворимые витамины: их биологическая роль в организме, основные продукты.
 33. Витамины группы В: их биологическая роль в организме, основные продукты.
 34. Утренняя гигиеническая гимнастика: цели, задачи, правила построения комплекса УГГ.
 35. Гигиены физической культуры и спорта: задачи, виды. Гигиена спортивных сооружений.
 36. Гигиенические требования к занятиям гимнастикой.
 37. Гигиенические требования к занятиям плаванием.
 38. Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой.
 39. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) аэробной направленности: скандинавская ходьба, степаэробика, танцевальная аэробика.
 40. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) анаэробной направленности: суперстронг, пампинг, фитболаэробика, слайдаэробика.
 41. Определение профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП, методы подбора средств ППФП. Производственная гимнастика.
 42. Адаптивное физическое воспитание: задачи, основные принципы и средства.
 43. Организация АФК для слабослышащих и глухих: задачи, средства и методы.
 44. Организация АФК для слабовидящих и слепых: задачи, средства и методы.
 45. Адаптивное физическое воспитание для лиц с ограниченными возможностями опорно-двигательного аппарата.
- 5) *Тесты для определения теоретической подготовленности (электронное дистанционное обучение - moodle)*

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.
3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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

1. <http://sportlaws.infosport.ru>

2. <http://lib.sportedu.ru>

3. e-library

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м²

1. Уч. комнаты №201,203, 203а, 14,16 общ.пл.– 121,2 м²

2. Лекционные аудитории № 173, 326, 501,502, 6,4.