

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.09.2023 11:16:38
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко»
Минздрава России

УТВЕРЖДАЮ
Директор института стоматологии
Профессор Д.Ю. Харитонов
«31» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для специальности 31.05.03 Стоматология

Форма обучения: очная

Факультет: стоматологический

Кафедра: физической культуры и медицинской реабилитации

Курс: 1

Семестр: 1,2

Лекции: 12 ч

Практические занятия: 26ч

Самостоятельная работа: 32ч

Контроль: 3ч

Всего: 72ч (2 ЗЕ)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО для специальности 31.05.03 Стоматология утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 12 августа 2020г. № 984, и профессионального стандарта «Врач-стоматолог» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 10 мая 2016г №227н по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации 12.05.2023г., протокол №10.
Заведующий кафедрой *С.Б. Короткова*

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 стоматология от 31.05.2023 , 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 базовых дисциплин Б1.О.10. 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 | 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 ИД-2 – выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры 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. <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. | 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 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 | ПЗ | 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 |
|-------|---|---|--|----------|
| | 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 | Строение мышцы, характеристика мышечных структур, передача нервного импульса, фазы сокращения, двигательные единицы и их строение. | 2 |

| | | | | |
|------------------|--|--|---|----------|
| | | физической культуры; | | |
| 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 характеристики. | 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 механизмы, 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 | 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 |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|-----------|
| | | практических основ ФК | | | | |
| 5 | Оздоровительные технологии анаэробной 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 анаэробная работа, виды анаэробных нагрузок, характеристика анаэробных технологий. | Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Использовать ФК деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2 |
| 6 | 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 | <i>Цель:</i> 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 | <i>Цель:</i> формирование физической | Системы спортивной тренировки, | Научно-биологические и | Использовать средства | 2 |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|
| | занятий ФК и спортом. | культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, | средства, методы и методические правила, виды физической подготовки, периоды подготовки спортсмена. | практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | и методы спортивной подготовки | |
| 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 способностей, качеств и свойств личности, | 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 |
| 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. Самостоятельная работа обучающихся.

| Тема | Самостоятельная работа | | | |
|---|------------------------|---|--|---|
| | Форма | Цель и задачи | Метод. обеспечение | Ч |
| Олимпийское движение: история, достижения спортсменов СССР и России. Студенческий спорт: история, этапы развития. | Инд | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК | Мандриков, В.Б. Курс методико- практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов медицинских и фармацевтических В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, Н.В.Замятина. - Волгоград: Волг ГМУ, 2019. -96 с. - ISBN9785965205530/ -URL:https://www/books-up/ru/ru/book/rurs-metodiko-prakiheskih-zanyatij-po-discipline-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. | 8 |
| Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями | Инд | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК | Мандриков, В.Б. Курс методико- практических занятий по дисциплине « Физическая культура и спорт» для студентов медицинских и фармацевтических В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, Н.В.Замятина. - Волгоград: Волг ГМУ, 2019. -96 с. - ISBN9785965205530/ -URL:https://www/books-up/ru/ru/book/rurs-metodiko-prakiheskih-zanyatij-po-discipline-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. | 38 | + | + | 2 |
| Зачет | 2 | + | + | 2 |
| Итого | 72 | + | + | 2 |

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

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

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

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования: определение, задачи. Основные понятия и разделы физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая подготовка.
2. История современных летних Олимпийских игр: Международный Олимпийский Комитет (МОК), первые Олимпийские игры, первый Олимпийский чемпион России. XXII летние Олимпийские игры.
3. История зимних Олимпийских игр: 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, фитоаэробика, 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

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. 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.
 7. 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.
- б) 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)**
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.