

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.09.2023 14:12:43  
Уникальный программный ключ:  
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан фармацевтического факультета  
доцент Бережнова Т.А.  
« 25 » 06 2019 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине *физическая культура и спорт*  
по специальности *33.05.01 «Фармация»*  
форма обучения *очная*  
факультет *фармацевтический*  
кафедра *физической культуры и медицинской реабилитации*  
курс *1*  
семестр *1,2*  
лекции *4 часа*  
практические занятия *8 часов*  
самостоятельная работа *6 часов*  
курс *2*  
семестр *3,4*  
лекции *12 часов*  
практические занятия *22 часа*  
самостоятельная работа *18 часов*  
Зачет *2 часа 4 семестр*  
Всего часов (ЗЕ) *72 часа (2 ЗЕ)*

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

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации 05.06.2019г, протокол№5.

Заведующий кафедрой *С.Б. Короткова*

Рецензенты:

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

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «фармация» от 25.06.2019г, протокол№7

## 1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения учебной дисциплины физическая культура являются

- формирование физической культуры личности
- воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

## Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности,
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО

" Физическая культура и спорт" входит в число обязательных дисциплин. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающихся, формируемые в общеобразовательных учебных заведениях при изучении предмета «физическая культура».

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.
2. Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.
3. Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

Результаты образования	Краткое содержание и характеристика порогового уровня сформированности компетенций	Номер компетенций
	Универсальные компетенции (УК)	
<i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры <i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7
	Индикатор достижений (ИД)	
<i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры <i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования	Выбирать здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	ИДук-1

и самовоспитания.		
<i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры <i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	ИДук-2
<i>Знать:</i> принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры <i>Уметь:</i> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <i>Владеть:</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	ИДук-3

#### 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	
1	Теория физического воспитания	1,2	4	8	Собеседование
2	Физиология и биохимия спорта.	3,4	12	22	Собеседование
3	Зачет	4		2	Собеседование, тест

##### 4.2. Тематический план лекций.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Ч
	<b>1 курс</b>			<b>4</b>
1	Физическая культура и спорт в России. История спорта и олимпийского движения.	<i>Цели:</i> формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина ВПО и целостного развития личности.	
2	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре <i>Задачи:</i> знание научно- биологических и практических основ ФК	Классификация и характеристика физических упражнений. Кривая физиологической нагрузки. Плотность тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе тренировки.	2
	<b>2 курс</b>			<b>4</b>
1	Современные спортивно-оздоровительные системы повышения качества жизни человека.	Цели: воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья Задачи: изучение научно- биологических и практических основ ФК	Структура и содержание фитнес-программ. Основные фитнес-программы аэробной и силовой направленности, аква-аэробика. Фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.	2
2	Физические качества.	Цели: воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья Задачи: изучение научно- биологических и практических основ ФК	Физические качества, их характеристика, методики развития, мероприятия по профилактики травм и заболеваний при развитии физических качеств.	2
3	Физиологические основы	Цели: воспитание навыков направленного использования средств	Характеристика двигательных навыков. Физиология	2

	формирования и управления двигательными навыками.	ФК Задачи: знание научно- биологических и практических основ физической культуры;	формирования двигательных навыков. Принципы и методы обучения двигательным навыкам.	
4	Естественно-научные основы физического воспитания.	Цели: воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья Задачи: 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
5	Физиологические и биохимические основы спортивной тренировки.	Цели: воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья Задачи: изучение научно- биологических и практических основ ФК	Биохимия мышечной деятельности. Зоны мощности физической нагрузки и их характеристика.	2
6	Основы спортивной фармакологии. Допинги в спорте.	Цели: воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья Задачи: изучение научно- биологических и практических основ ФК	Особенности применения лекарственных средств в спорте. Классификация и характеристика фармсредств. Допинги: классификация, характеристика.	2

#### 4.3. Тематический план практических занятий.

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Содержание	Обучающ. должен знать	Обучающ. должен уметь	Ч
	<b>1 курс</b>					<b>8</b>
1	<b>Физическая культура как дисциплина в системе высшего профессионального образования</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК в развитии личности и подготовке к профессио-нальной 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>Физические упражнения – основное средство физического воспитания.</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 о средствах ФК. Классификация и характеристика ФУ, содержание, формы и техника ФУ.	Классификацию и характеристику ФУ	Использовать разнообразные средств ФК и спорта для сохранения и укрепления здоровья	2
4	<b>Утренняя гигиеническая гимнастика</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	Основные понятия, влияние УГ на организм, методика построения комплекса УГ, основные ФУ.	Правила составления комплексов УГ	Составить комплекс УГ	2
	<b>2 курс</b>					<b>22</b>

1	<b>Физические качества: сила, скорость выносливость</b>	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 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 ФК и спортом. Врачебно-педагогический контроль.</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	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. Провести ВПН, построить физ.кривую нагрузки	2
4	<b>Гигиена физической культуры и спорта.</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	Общие принципы гигиены ФК и спорта, гигиена спортсооружений, одежды, обуви, питание. Особенности гигиены в различных видах спорта.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	4
5	<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
6	<b>Пробы для оценки функционального состояния основных систем организма</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	Классификация проб, правила проведения и оценки, типы реакции на физическую нагрузку.	Научно-биологические и практические основы ФК и ЗОЖ	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
7	<b>Тесты физической нагрузкой</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	Типы тестов, показания и противопоказания, правила проведения и методы оценки аэробной и анаэробной производительности.	Научно-биологические и практические основы ФК и ЗОЖ	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
8	<b>Фармакология</b>	<i>Цели:</i> воспитание	Средства	Классификацию	Составить	2

	<b>спорта.</b>	навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	восстановления и повышения работоспособности, применяемые в спорте: классификация, характеристика.	и характеристику фармсредств.	фармкарту спортсмена.	
9	<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.	<b>4</b>
10	<b>Зачет</b>					<b>2</b>

#### 4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа			
	Форма	Цель и задачи	Метод. обеспечение	Ч
Студенческий спорт	Индив	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Мандриков В.Б. и др. Формирование ЗОЖ студент.- Волгоград.: Издательство ВОЛГМУ, 2006, с.268. интернет ресурсы	4
Функциональная музыка	Индив	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Мандриков В.Б. и др. Формирование ЗОЖ студент.- Волгоград.: Издательство ВОЛГМУ, 2006, с.268. интернет ресурсы	4
Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья	Индив	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье.-М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006, с 320.	6
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	индивидуальная	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье.-М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006, с 320.	4
Занятия на тренажерных устройствах	индив	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания.-Киев.: Олимпийская литература, 2003, в 2-х томах.	6

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

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции				
		УК-7	ИДук-1	ИДук-2	ИДук-3	Общее к-во компетенций
Теория физического воспитания	<b>18</b>	+	+	+	+	4
Физиология и биохимия спорта.	<b>52</b>	+	+	+	+	4
Зачет	<b>2</b>	+	+	+	+	4
<b>Итого</b>	<b>72</b>	+	+	+	+	4

## 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 летних Олимпийских игр.
3. История зимних Олимпийских игр.
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 и уровни управления.
7. Дидактические принципы организации занятий физкультурой и спортом. Методы обучения двигательным навыкам: метод расчлененного и целостного упражнения.
8. Формы организации и методики проведения практических занятий: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный.
9. Физиологическая характеристика изменений состояния организма при разминке и вработывании.
10. Физиологические изменения, происходящие в организме в процессе выполнения физических упражнений. 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»: ее виды и характеристика.
16. Характеристика зон мощности физической нагрузки.
17. Физическая работоспособность и методы ее определения (тест PWC 170).
18. Физическая работоспособность и методы ее определения (Гарвардский степ-тест).
19. Функциональные пробы. Характеристика проб для оценки состояния сердечно-сосудистой системы (проба с 20-ю приседаниями и проба Летунова).
20. Функциональные пробы. Характеристика проб для оценки состояния дыхательной системы (пробы Штанге, Генчи, Серкина и Розенталя).
21. Функциональные пробы. Характеристика проб для оценки состояния вегетативной нервной системы (проба Данини-Ашнера, ортостатическая проба).
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, методы развития.
25. Характеристика физического качества «быстрота»: определение, физиологическая характеристика и факторы определяющие скоростные качества, методы развития.
26. Характеристика физического качества «выносливость»: определение, физиологическая характеристика и факторы влияющие на развитие выносливости, методы развития.
27. Врачебно-педагогический контроль, его цели, задачи, методы, этапы. Врачебно-педагогическое наблюдение. Самоконтроль.
28. Острые состояния при занятиях спортом: гипогликемия, печеночный болевой синдром. Причины развития, клиническая картина, первая помощь и профилактика.
29. Острые состояния при занятиях спортом: обмороки. Причины развития, клиническая картина, первая помощь и профилактика.
30. Основы здорового образа жизни.
31. Гигиены физической культуры и спорта: задачи, виды. Гигиена спортивных сооружений.
32. Гигиенические требования к организации занятий гимнастикой.
33. Гигиенические требования к организации занятий плаванием.
34. Гигиенические требования к организации занятий легкой атлетикой.
35. Принципы рационального питания в спорте.
36. Современные оздоровительно-спортивные методики (фитнесс-программы) аэробной направленности.
37. Современные оздоровительно-спортивные методики (фитнесс-программы) силовой направленности.
38. Определение профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП, методы подбора средств ППФП. Производственная гимнастика.

39. Адаптивное физическое воспитание: цели, задачи, основные принципы и средства.
40. Основы спортивной фармакологии. Характеристика адаптогенов.
41. Характеристика допинговых и недопинговых анаболических средств.
42. Спортивная фармакология. Характеристика допинговых средств.

3) *Комплексы гимнастики*

1. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.
4. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом.
5. Комплекс общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки.
6. Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболами.
7. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах.
8. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой
9. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.
10. Комплекс общеразвивающих упражнений на координацию движений.
11. Комплекс подводящих упражнений в сухом зале.
12. Комплекс подводящих упражнений на бортике бассейна.
13. Комплекс общеразвивающих упражнений с эластичной лентой.
14. Комплекс общеразвивающих упражнений силовой направленности.

4) *Темы рефератов*

1. Методика оздоровления позвоночника по П. Бреггу.
2. Оздоровительная система Н.Е. Семеновой.
3. Оздоровительная система С.Кнейпа.
4. Оздоровительная система «Детка» П.К. Иванова.
5. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
6. Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко.
7. Дыхательная гимнастика Хатха-йога.
8. Дыхательная гимнастика «Боди-флекс».
9. Оздоровительная двигательная система Н.А. Амосова.
10. Оздоровительная двигательная система К. Купера.
11. Оздоровительная двигательная система А.А. Микулина.
12. Стретчинг.
13. Восстановительное лечение позвоночника по методу Бубновского.
14. Функциональная музыка.
15. Релаксационные виды оздоровительных занятий.

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

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

а) основная литература:

1. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: учебник для студ.мед.вузов/МЗ и соц.развития РФ. -М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрави», 2006, с 320.

б) дополнительная литература:

1. Бурдастых А.И., Каштанова И.И., Князева Т.И. Применение специальных упражнений по легкой атлетике на занятиях по физическому воспитанию.- Воронеж: ВГМУ, 2018.-с29.
2. Гигиена физической культуры и спорта. /под ред.Маргазина В.А., Семеновой О.Н. –СПб.: СпецЛит, 2010.-с.190.
3. Еремин И.В., Небытова Л.А. Гидрокинезитерапия: учебное пособие. – Ставрополь.:СГМА, 2012.- с.318.
4. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Уч.пос. для студ. Высш.уч.зав. 8-е изд. Academia, 2010.с 480.
5. Применение оздоровительных технологий на занятиях физической культурой:метод.рекоменд. / И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 25с.
6. Применение подвижных игр на занятиях физической культурой для развития скоростных и координационных качеств/ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2017.- 25с.

7. Развитие физических качеств на занятиях по волейболу: учебное пособие/ М.Т. Зеленина [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2018.- 67с.
8. Требования к составлению утренней и производственной гимнастики / М.Т. Зеленина [и др.]. - Воронеж: ВГМУ, 2017.- 27с.
9. Теоретические и методические основы спортивных игр: метод.рекоменд./ Е.Н. Ершов [и др.]. - Воронеж: ВГМА, 2013.- 58с.
10. Теоретические и методические основы циклических видов спорта: метод.матер./ А.И. Бурдастых [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 44с.
11. Теоретические и методические основы по прикладной и основной гимнастике: метод.рекоменд./ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 36с.

в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

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

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

1. Спортивный зал главного корпуса – 274,5 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.