

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: ВРИО ректора  
Дата подписания: 16.12.2021 16:17:30  
Уникальный программный ключ:  
0951da30105058541c602bee0584732857ac618c

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курская государственная сельскохозяйственная академия  
имени И.И. Иванова»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной и воспитательной работе



А.В. Малахов

31 августа 2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Б1.О.ДВ.01.02 «Общая физическая подготовка»

(ОФО, ЗФО)

**Направление подготовки**

**38.03.02 Менеджмент**

**Профиль «Маркетинг в агробизнесе»**


**Курск 2021**

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 № 970.

Разработчики:

к.б.н, доцент  
(ученая степень, звание)

Панкратьева Оксана Вадимовна  
(ФИО)

  
(подпись)


Рабочую программу дисциплины одобрила кафедра Физической культуры и спорта.

Протокол заседания кафедры № 1 от «31» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой:

к.б.н, доцент  
(ученая степень, звание)

Панкратьева Оксана Вадимовна  
(ФИО)

  
(подпись)

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни; укрепление здоровья, физического развития обучающихся; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности; воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.

### **Задачи:**

- дать систему специальных знаний, обеспечивающих приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека; установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- подготовить обучающихся к овладению основными правилами, приёмами, техникой и тактикой определённого вида спорта или системы физических упражнений для укрепления физического здоровья и участия в спортивных соревнованиях; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре программы**

Дисциплина Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.О.ДВ.01.02 «Общая физическая подготовка» входит в блок Б1 «Обязательная часть» учебного плана.

Перед дисциплиной Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.О.ДВ.01.02 «Общая физическая подготовка» изучаются следующие дисциплины:

- Безопасность жизнедеятельности
- Физическая культура и спорт

Освоенная дисциплина Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.О.ДВ.01.02 «Общая физическая подготовка» будет способствовать успешному изучению всех дисциплин основной профессиональной образовательной программы, а также:

- является важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма обучающихся, но и с формированием их средствами жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;

- воспитывает стремление к сохранению здоровья, нравственному и физическому самосовершенствованию, желание придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни;

- готовит обучающихся к подбору необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; владению методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для само коррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений, здоровье сберегающими технологиями.

### **3. Требования к планируемым результатам освоения дисциплины:**

#### **3.1 Обучающийся должен:**

**Знать:** научно-практические и организационно-правовые основы физической культуры и здорового образа жизни; знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; знать основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.

**Уметь:** творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; уметь составлять и выполнять комплексы

упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями; методами и средствами развития физических качеств, оценивать уровень физической подготовленности

### 3.2 В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

УК - Индикаторы универсальной(ых) компетенции(й)

Код	Наименование компетенции
УК-7.1	Применяет основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Применяет методики и методы для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний
УК-7.3	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры

### 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения Очная

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр(ы)					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего)	162.6	30.1	30.1	30.1	30.1	30.1	12.1
В том числе:							
Практические занятия	162	30	30	30	30	30	12
Иная контактная работа	0.6	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
Самостоятельная работа	165.4	29.9	29.9	29.9	29.9	29.9	15.9
<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>28</b>

## Форма обучения Очно-заочная

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр(ы)					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего)	24.6	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1
В том числе:							
Практические занятия	24	4	4	4	4	4	4
Иная контактная работа	0.6	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
Самостоятельная работа	303.4	55.9	55.9	55.9	55.9	55.9	23.9
<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>28</b>

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### Форма обучения Очная

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лекции	Лабор. занятия	Прак. занятия	СРС	ИКР	Контроль
<b>1 семестр</b>							
1	<b>Раздел 1.</b> Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания			8	10		
2	<b>Раздел 2.</b> Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования			8	10		
3	<b>Раздел 3.</b> Нетрадиционные виды двигательной активности			8	8		
4	<b>Раздел 4.</b> Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения			6	1,9		
<b>2 семестр</b>							
1	<b>Раздел 1.</b> Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их			8	12		

	совершенствования						
2	<b>Раздел 2.</b> Нетрадиционные виды двигательной активности			6	8		
3	<b>Раздел 3.</b> Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения			8	1,9		
4	<b>Раздел 4.</b> Фитнес программы направленные на локальную направленность			8	8		
<b>3 семестр</b>							
1	Общая физическая подготовка. Тестирование физической подготовленности обучающихся			4	2		
2	Кроссфит (оздоровительная гимнастика). Корректирующая программа.			8	8		
3	Психорегулирующие программы. Пилатес. Дыхательные гимнастики.			8	10		
4	Фитнес программы. Фитбол-гимнастика			10	9,9		
<b>4 семестр</b>							
1	Общая физическая подготовка. Упражнения на быстроту, ловкость. Упражнения на гибкость. Упражнения на силу. Упражнения на выносливость. Тестирование физической подготовленности.			12	12		
2	Атлетическая гимнастика. Упражнения с отягощениями. Система постепенного увеличения отягощений. Круговая тренировка.			8	8		
3	Фитнес программы. Локальной направленности. Комбинированные программы. Функциональной направленности			6	6		
4	Психорегулирующие программы. Калланетика Дыхательные гимнастики.			4	3,9		
<b>5 семестр</b>							
1	Общая физическая подготовка. Упражнения на быстроту, ловкость. Упражнения на гибкость.			10	10		

	Упражнения на силу. Упражнения на выносливость. Тестирование физической подготовленности.						
2	Кроссфит (оздоровительная гимнастика). Корректирующая программа. Круговая тренировка			8	6		
3	Психорегулирующие программы. Фитнес-йога. Стрейчинг.			6	8		
4	Атлетическая гимнастика. Упражнения с отягощениями. Круговая тренировка.			6	5,9		
<b>6 семестр</b>							
1	Общая физическая подготовка. Упражнения на быстроту, ловкость. Упражнения на гибкость. Упражнения на силу. Упражнения на выносливость. Тестирование физической подготовленности.			6	8		
2	Кроссфит. Круговая тренировка			6	7,9		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>162</b>	<b>165,4</b>	<b>0,6</b>	

#### Форма обучения Очно-заочная

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лекции	Лабор. занятия	Прак. занятия	СРС	ИКР	Контроль
1	<b>Раздел 1.</b> Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания			6	74		
2	<b>Раздел 2.</b> Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования			8	74		
3	<b>Раздел 3.</b> Нетрадиционные виды двигательной активности			6	80		
4	<b>Раздел 4.</b> Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод саморегуляции. Психорегулирующие упражнения			4	75,4		



	<b>ИТОГО:</b>			<b>24</b>	<b>303,4</b>	<b>0,6</b>	
--	---------------	--	--	-----------	--------------	------------	--

## 5.2. Содержание разделов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
<b>1 семестр</b>		
1	<b>Раздел 1.</b> Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка». Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания
2	<b>Раздел 2.</b> Профессионально важные двигательные (физические) качества.	Классификация и характеристика физических упражнений. Средства и методы общей физической подготовки быстроты, силы, гибкости и ловкости. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп. Способы регуляции физических нагрузок.
3	<b>Раздел 3.</b> Нетрадиционные виды двигательной активности	Отдельные элементы нетрадиционной двигательной активности, взаимно дополняющие друг друга. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью. Шейпинг. Стретчинг.
4	<b>Раздел 4.</b> Аутогенная тренировка.	Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод саморегуляции. Психорегулирующие упражнения Построение и содержание аутогенной тренировки.
<b>2 семестр</b>		
1	<b>Раздел 1.</b> Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования	Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп. Способы регуляции физических нагрузок.
2	<b>Раздел 2.</b> Нетрадиционные виды двигательной активности	Отдельные элементы нетрадиционной двигательной активности, взаимно дополняющие друг друга. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью. Шейпинг. Стретчинг.
3	<b>Раздел 3.</b> Аутогенная тренировка.	Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод саморегуляции. Психорегулирующие упражнения
4	<b>Раздел 4.</b> Фитнес программы	Программы направленные на локальную направленность

<b>3 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка.	Тестирование физической подготовленности обучающихся
2	Кроссфит (оздоровительная гимнастика).	Корректирующая программа.
3	Психорегулирующие программы.	Пилатес. Дыхательные гимнастики.
4	Фитнес программы.	Фитбол- гимнастика
<b>4 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка.	Упражнения на быстроту, ловкость. Упражнения на гибкость. Упражнения на силу. Упражнения на выносливость. Тестирование физической подготовленности.
2	Атлетическая гимнастика.	Упражнения с отягощениями. Система постепенного увеличения отягощений. Круговая тренировка.
	Фитнес программы.	Локальной направленности. Комбинированные программы. Функциональной направленности
	Психорегулирующие программы.	Калланетика Дыхательные гимнастики.
<b>5 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка.	Упражнения на быстроту, ловкость. Упражнения на гибкость. Упражнения на силу. Упражнения на выносливость. Тестирование физической подготовленности.
2	Кроссфит (оздоровительная гимнастика).	Корректирующая программа. Круговая тренировка
3	Психорегулирующие программы.	Фитнес-йога. Стрейчинг.
4	Атлетическая гимнастика.	Упражнения с отягощениями. Круговая тренировка.
<b>6 семестр</b>		
	Общая физическая подготовка.	Упражнения на быстроту, ловкость. Упражнения на гибкость. Упражнения на силу. Упражнения на выносливость. Тестирование физической подготовленности.
	Кроссфит.	Круговая тренировка

## **6. Методические рекомендации для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине**

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводится с целью определения степени освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи **зачёта**.

Зачёт сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений, по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения обучающихся за период изучения дисциплины.

ФОМ для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации представлены в составе ОПОП.

## **7. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины, в том числе для самостоятельной работы обучающихся**

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Общая физическая подготовка» являются практические занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо ознакомиться с настоящей программой и внимательно изучить перечень знаний, умений, владений и компетенций, которые она формирует (см. п.3). На практических занятиях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе занятий студент должен внимательно слушать, выполнять задания и приобретать опыт физкультурно-спортивной деятельности.

В ходе проведения занятий преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у студентов индивидуально-психологических качеств личности, таких как, целеустремленность, волевая активность, толерантность к стрессовым ситуациям, необходимых для формирования готовности студентов к профессиональной деятельности. А также на формирование социально-психологических свойства личности, обеспечивающих эффективное вхождение студента в социокультурное пространство для решения профессиональных задач в составе творческого коллектива и индивидуально.

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование. По заключению врача студенты распределяются в учебные группы: основные (практически здоровые или имеющие незначительные ограничения двигательной активности обучающихся); специально-медицинские (студенты с ограниченными возможностями здоровья).

2. Обучающиеся обязаны посещать практические занятия только в спортивной форме.

3. Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического характера.

4. Студенты обязаны посещать все виды практических занятий, выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

5. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Академии.

Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету.

Распределение обучающихся по состоянию здоровья в медицинские группы проводится в начале учебного года. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» не допускаются.

Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний.

Комплектование подгрупп специальной учебной группы осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния. Специальная учебная группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

*К специальной подгруппе «А» (III группа)* относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

*К специальной подгруппе «Б» (IV группа)* относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от прохождения дисциплины на длительный срок зачисляются в специальное медицинское отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

## 8. Перечень информационных технологий (комплект лицензионного и свободного ПО)

<b>При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее:</b>	
<b>Банки данных</b>	Доступ к электронно-библиотечной системе «Лань» Доступ к электронно-библиотечной системе «Book.ru»
<b>Интернет, сеть, безопасность</b>	Биллинговая система «TraffPro» Система контроля доступа IPtables Система мониторинга серверного и сетевого оборудования Zabbix Система антивирусной защиты KasperskyEndpointSecurity Программное средство защиты информации от НСД SecretNet6 (версия 6.5, авт. режим) Secret Net 7 АП «Континент» Крипто-pro 3.6 VipNet Client 3.x(KC2) VipNet Client 4.x(KC2) Dallas Lock 8.0-K

	Dr. Web «Desktop Security Suite» версия 6
<b>СУБД, серверное ПО, операционные системы</b>	<p>Microsoft SQL Microsoft SQL Express MySQL PostgreSQL</p> <p>Microsoft Windows 2003 server</p> <p>Microsoft Windows 2008 server Microsoft Windows 2012 server Microsoft Windows Terminal Svr CAL 2003 Linux Centos 6 x Linux Fedora 12 Microsoft Windows XP Microsoft Windows Vista Microsoft Windows 7 starter edition Windows 7 Pro SPI 64-bit Microsoft Windows 8 Microsoft Windows 10</p>
<b>Графика и дизайн</b>	<p>Adobe photoshop 9 Adobe Photoshop CS3 Extended GIMP Inkscape CorelDraw Graphics Suite X3 Student &amp; Teacher Editiob QuarkXPress 8 Dia AdobePageMaker</p>
<b>Дистанционное обучение</b>	<p>Система управления дистанционным обучением Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда) Webex Meet Zoom Microsoft Teams</p>
<b>Правовые, информационные и поисковые системы</b>	Информационно-правовая система «Гарант»
<b>Компьютерное тестирование</b>	Модули для тестирования в системе управления электронными курсами Moodle
<b>Мультимедийный курс</b>	TeachPro Видеохостинг YouTube Канал: Курская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ODf44ikFBto">https://www.youtube.com/watch?v=ODf44ikFBto</a>
<b>Офисные приложения, работа с документами</b>	<p>Microsoft Office 2003-2013 Microsoft Office 360 Microsoft Office 2019 OpenOffice LibreOffice <u>ABBYY FineReader 9.0</u> Abby FineReader 8</p>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

### а) основная литература

1. Панкратьева О. В. Физическая культура : учеб. пособие / О. В. Панкратьева. – Курск : Курская ГСХА, 2011. – Режим доступа: Локальная сеть, электронный каталог Курской ГСХА.– Текст : электронный.
2. Физическая культура : курс лекций / сост. А.В. Володин. – Курск : Изд-во Курской ГСХА, 2014. – 58 с.
3. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., под ред., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. – Москва : КноРус, 2020. – 424 с. – URL: <https://book.ru/book/933957>.– ISBN 978-5-406-00507-1. – Текст : электронный.

### б) дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. пособие / И. С. Барчуков. – Москва : ЮНИТИ, 2003. – 255 с.
2. Занятия студентов оздоровительными упражнениями, развивающими выносливость (на примере ходьбы и бега): метод рекомендации / сост. М.П. Мартынов. – Курск: Изд-во Курской ГСХА, 2012. - 20 с.
3. Лечебная физическая культура : учебник / под ред. С.Н.Попова [и др.]. – Москва : Академия, 2004. – 416 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. – 384 с. –
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие / под ред. В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 26-е изд., перераб. и дополн. – Москва: Спорт, 2017. – 224 с.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие / Г. С. Туманян. – Москва: Академия, 2009. – 336 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.

### в) Интернет-ресурсы:

1. ВФСК ГТО : сайт – URL: <http://www.gto.ru>. – Текст: электронный.
2. История физической культуры и спорта : сайт. – URL: <https://vd.mpgu.su/stream.php?u=%DD%814I%AB%EC%DE%CB&f=8bddfadbdbcc273cbd87c88d3f03225f>– Текст: электронный.
3. Курская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта : Видеохостинг YouTube Канал. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ODf44ikFBto>. – Текст: электронный.
4. Министерство физической культуры и спорта РФ : сайт. – URL: <http://www.mfks.ru>. – Текст: электронный.

### г) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Гарант : справочно-правовая система : сайт. – URL: <http://www.garant.ru>. – Текст: электронный.

2. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт.- URL: <https://cyberleninka.ru/>. — Текст : электронный.
3. Консультант Плюс : справочно-правовая система : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>. – Текст: электронный.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : сайт. – URL: <https://www.elibrary.ru>. – Текст : электронный.

#### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	№ аудитории	Перечень оборудования и технических средств обучения
<p>Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа/практических занятий.</p> <p>Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций.</p> <p>Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Физкультурно-спортивный комплекс Курской ГСХА</p>	<p><b>Учебные рабочие места</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Стадион Курской ГСХА</li> <li>● Спортивный зал №1</li> <li>● Малый зал</li> <li>● Спортивный зал №2</li> <li>● Тренажёрный зал №1</li> <li>● Тренажёрный зал №2</li> <li>● Зал борьбы</li> <li>● Теннисный зал</li> <li>● Место для стрельбы</li> <li>● Технологии инклюзивного образования Г-236</li> <li>● Адаптивная физическая культура Г-223</li> <li>● Учебная научно-методическая лаборатория кафедры физической культуры и спорта Г-223а</li> </ul>
<p>Помещение для самостоятельной работы</p>	<p>Читальный зал научной библиотек и Г-236 Г-223 Г-223а</p>	<p><b>Читальный зал научной библиотеки</b></p> <p>Стол – 12 Стул – 21 Компьютер Formoza E3500 1384 с выходом в Интернет – 12</p> <p><b>Технологии инклюзивного образования Г-236</b></p> <p>Парта – 20 Стол – 1 Стул – 1 Ноутбук LenovoIdeaPadG500 с выходом в Интернет – 1 Экран настенный с электроприводом Draper Varonet 244x244 HGG – 1 Трибуна – 1 Доска классная – 1</p>

		<p><b>Адаптивная физическая культура Г-223</b></p> <p><b>Учебная научно-методическая лаборатория кафедры физической культуры и спорта Г-223а</b></p>
Научная библиотека		<p><b>Каталожная система библиотеки</b> – для обучения студентов умению пользоваться системой поиска литературы</p>
Читальный зал научной библиотеки		<p><b>Читальный зал научной библиотеки</b>          Стол – 12          Стул – 21          Компьютер Formoza E3500 1384 с выходом в Интернет – 12</p>