

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 03.05.2024 12:20:03  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

  
Н.С.Захаров

« 31 » 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Направленность: Автомобили и автомобильное хозяйство

Форма обучения: заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП ВО 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов «Автомобили и автомобильное хозяйство», к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой  
Физического воспитания

 В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Завсудующий кафедрой САТМ  Н.С.Захаров

« 31 » 08 2021 г.

Рабочую программу разработал:

М.В.Ожиганова, ст. преподаватель кафедры физического воспитания



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

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, характеризующей деятельности самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

Дисциплина Б1.О.11 «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 базовой части учебного плана формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина Б1.О.11 «Физическая культура и спорт» является базой для последующего изучения дисциплин: Б1.О.16 «Безопасность жизнедеятельности», Б1.В.01.01 «Общая физическая подготовка», Б1.В.01.02 «Прикладная физическая культура», Б1.В.01.03 «Адаптивная физическая культура».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:  
знания:

- ✓ основы физической культуры и здорового образа жизни;
- ✓ понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

- ✓ системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

умения:

- ✓ планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;

- ✓ проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля.

владение:

- ✓ системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

- ✓ опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- ✓ средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического самосовершенствования.

Содержание дисциплины служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка», «Прикладная физическая культура».

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, которые представлены в табл.3.1.

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	Знать: УК-7.31 - социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности Уметь: УК-7.У1-планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. Владеть: УК-7.В1- принципами, методами и средствами организации занятий

		физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.
	УК-7.2 применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Знать: УК-7.32- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности. Уметь: УК-7.У2- использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма; осуществлять самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Владеть: УК-7.В2- методами и средствами организации здорового образа жизни.
	УК-7.3 использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать: УК-7.33-принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. Уметь: УК-7.У3-использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни. Владеть: УК-7.В3- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
Заочная	1/2	-	10	-	62	Зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

- **Заочная форма обучения (ОФО)**

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	2	-	10	12	УК-7.32 УК-7. У1 УК-7.В1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2	-	10	12	УК-7.31 УК-7. У1 УК-7.В1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	2	-	8	10	УК-7.33 УК-7. У1 УК-7.В1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	2	-	8	10	УК-7.33 УК-7.У1 УК-7.В1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	1	-	7	8	УК-7.32 УК-7.33 УК-7.У3 УК-7.В3	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Фитнес, аэробика	-	-	-	8	8	УК-7.32 УК-7. У1 УК-7.У2 УК-7.В1	Практические занятия Контрольные нормативы
7	7	Плавание	-	-	-	6	6	УК-7.33 УК-7. У1 УК-7.В1 УК-7.В3	Практические занятия Работа в малых группах
8	8	Настольный теннис	-	1	-	5	6	УК-7.32 УК-7.У3 УК-7.В1	Практические занятия Работа в малых группах
9	Зачет		-	-	-	-	-	-	
Итого:			-	10	-	62	72	X	X

## 5.2. Содержание дисциплины.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

#### Раздел 1 Легкая атлетика.

**Вводная часть.** Основные термины и понятия (физическая культура, физическое воспитание, двигательное умение (навык), физическая подготовка и подготовленность). История развития физической культуры и спорта Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.

#### Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и вне учебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.

### **Раздел 3 Волейбол.**

Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности, особенности женского организма). Основные формы и организация самостоятельных занятий, их планирование. Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

### **Раздел 4 Баскетбол.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

### **Раздел 5 Футбол.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

### **Раздел 6 Фитнес, аэробика.**

Здоровье и двигательная активность человека. Утренняя гимнастика. Гигиена физических упражнений. Влияние общей культуры студента на формирование здорового образа жизни (спортивного стиля) студента. Основные требования к организации здорового образа жизни. Степени здоровья человека. Оптимальный объем двигательной активности молодых людей (18-25 лет).

### **Раздел 7 Плавание.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.

### **Раздел 8 Настольный теннис.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

#### 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

##### **Лекционные занятия**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

##### **Практические занятия**

Таблица 5.2.1

№	Номер	Объем, час.	Тема практического занятия
---	-------	-------------	----------------------------

п/п	раздела дисциплины	Очная форма обучения	
1	1	-	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		1	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		-	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – силовое качество
4		-	Подтягивания из виса на высокой перекладине– силовое качество
5		1	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
7		-	Общая выносливость
8		-	Мышечная сила
9	3	2	Двигательно-координационная подготовка
10		-	Техника выполнения верхней, нижней передачи мяча
11	4	1	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		1	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	1	Техника владения мячом
14		-	Техника перемещений, ведения и остановка мяча.
15	6	-	Техническая подготовка
16		-	Общефизическая подготовка
17	7	-	Организаторские умения
18	8	1	Техническая подготовка
Итого:		10	X

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		Заочная форма обучения		
1	1	4	Техника бега на короткие дистанции	Изучение теоретического материала по разделу
2	1	3	Техника подтягиваний из виса на высокой перекладине	
3	1	3	Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	
4	2	6	Общая выносливость	
5	2	4	Мышечная сила	
6	3	8	Техника выполнения верхней, нижней передачи мяча	
7	4	8	Техника выполнения бросков	
8	5	7	Техника игры вратаря	
9	6	4	Техническая подготовка	
10	6	4	Общефизическая подготовка	



11	7	6	Техника старта и поворотов в плавании	
12	8	5	Техника игры (техника перемещений, техника ударов)	
	Итого:	62 ч		

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- ✓ визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (теоретические занятия);
- ✓ работа в малых группах (практические занятия);
- ✓ разбор практических ситуаций (практические занятия);
- ✓ метод проектов (практические занятия).

#### **6. Тематика курсовых работ/проектов**

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

#### **7. Контрольные работы**

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

#### **8. Оценка результатов освоения дисциплины**

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Работа на практических занятиях	0.....38
2	Составление комплекса утренней гимнастики	0.....13
3	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	0.....14
4	Судейства по избранному виду спорта	0.....10
5	Выполнение контрольных нормативов	0.....25
	Всего	0.....100

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>
2. web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e.lanbook.com>
4. Научная электронная библиотека e-library.ru [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e-library.ru>
5. ЭБС Библиокомплектатор IPRbooks [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.bibliocomplectator.ru>
6. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]: - URL: <http://www.biblio-online.ru>
7. Интернет-ресурсы:
  - <http://www.gto-normy.ru>
  - <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
  - <http://tpfk.infosport.ru>
  - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
  - [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set)
8. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Autocad 2016;
3. Windows 8.

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

Наименование	Кол-во	Назначение
<b>I. Перечень оборудования для практических занятий</b>		
<b>Спортивный зал волейбольный №2</b>		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
<b>Спортивный зал баскетбольный №1</b>		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
<b>Плавательный бассейн</b>		
Ванна	1	Для проведения учебных занятий
Доска для плавания	25	Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.
Раздевалки	2	Для переодевания
Санитарные комнаты	2	Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий
Душевые комнаты	6	
<b>II. ПК, мультимедийное обеспечение</b>		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
<b>III. Лицензионное программное обеспечение</b>		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
<b>IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.</b>		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	

Раздевалки	4	Для переодевания
------------	---	------------------

## **11. Методические указания по организации СРС**

### 11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях обучающиеся изучают методику и выполняют типовые задания. Для эффективной работы обучающиеся должны иметь спортивную форму и соответствующие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культуре и спорту. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя!

Задания на выполнение типовых расчетов на практических занятиях обучающиеся получают индивидуально. Порядок выполнения типовых заданий изложены в следующих методических указаниях:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к практическим занятиям для студентов инженерно-технических ВУЗов.
2. Методические указания по подготовке к сдаче норм ГТО.
3. Методические указания для подготовки к практическим занятиям по баскетболу.

## Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Направленность: Автомобили и автомобильное хозяйство

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
УК – 7	Знать: УК-7.31. - социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Не способен сформировать социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует знание о социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания о социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания о социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
	УК-7.32 - методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности	Не знает методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности	Демонстрирует знание о методах и средствах физической культуры и спорта, основах формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности	Демонстрирует достаточные знания о методах и средствах физической культуры и спорта, основах формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности	Демонстрирует исчерпывающие знания о методах и средствах физической культуры и спорта, основах формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности
	УК-7.33-принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Не знает принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Демонстрирует знание о принципах и основах методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Демонстрирует достаточные знания о принципах и основах методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Демонстрирует исчерпывающие знания о принципах и основах методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья



УК-7.В2-методами и средствами организации здорового образа жизни	Не владеет методами и средствами организации здорового образа жизни	Владеет методами и средствами организации здорового образа жизни	Хорошо владеет методами и средствами организации здорового образа жизни	В совершенстве владеет методами и средствами организации здорового образа жизни
УК-7.В3-навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	Не владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	Хорошо владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	В совершенстве владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой

## КАРТА

## Обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Направленность: Автомобили и автомобильное хозяйство

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	<b>Физическая культура</b> [Текст]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. <a href="http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a>	ЭР	25	100	+
2	Теория и история физической культуры [Текст]: Учебник и практикум / Д. С. Алхасов. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 191 с. <a href="http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E">http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E</a>	ЭР	25	100	+
3	<b>Наймушина Алла Геннадьевна</b> Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.- <b>Режим доступа:</b> <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf</a> .	5+ЭР	25	100	+
4	<b>Физическая культура</b> : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Блидневский, С. К. Рябина. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	ЭР	25	100	+
5	<b>Физическая культура и спорт</b> : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А. В. Зюкина ; : Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. - Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. - 372 с. - URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/98630.html">http://www.iprbookshop.ru/98630.html</a> .	ЭР	25	100	+

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.Я.Субботин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

М.П.