

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования по направлению подготовки

05.03.06 «Экология и природопользование»

Направленность (профиль):

**Экологические проблемы больших городов, промышленных зон и
полярных областей**

Квалификация:

Бакалавриат

Рассмотрен и утвержден на заседании кафедры
07 04 2021 г., протокол № 8

Зав. кафедрой  Соколов Н.Г.

Авторы-разработчики:
 Соколов Н.Г.

Санкт-Петербург 2021

1. Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины

2. Рекомендации по контактной работе

2.1. Работа на лекциях

Несмотря на наличие учебников, которые для студентов являются основным источником информации, очень часто возникают ситуации, когда изменения в законодательстве по дисциплине не нашли отражения в существующих учебниках или некоторые его разделы устарели, поэтому, лекции остаются основной формой обучения.

Отдельные темы дисциплины бывают трудны для самостоятельного изучения студентами, поэтому необходима методическая переработка материала лектором. При существовании разнообразных концепций по отдельным темам лекции необходимы для их объективного освещения.

Поэтому посещение лекций по дисциплине обязательно для студентов.

Кроме того, для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

1) посещать все лекционные и практические занятия, поскольку весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения знаний по дисциплине;

2) все рассматриваемые на лекциях и практических занятиях темы и вопросы обязательно фиксировать (либо на бумажных, либо на машинных носителях информации);

3) обязательно выполнять все домашние задания, получаемые на лекциях или практических занятиях;

4) проявлять активность на интерактивных лекциях и практических занятиях, а также при подготовке к ним. Необходимо помнить, что конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;

5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам, необходимо обязательно самостоятельно изучать соответствующий материал.

Существенным моментом для студента является возможность обсуждения и внесения предложений в проекты нормативно-правовых актов по дисциплине. При этом необходим серьезный и глубокий критический анализ прочитанной научной литературы и содержания прослушанной на теме лекции.

2.2 Работа на практических занятиях

Для успешного проведения практических занятий по физической культуре нужна целенаправленная предварительная подготовка студентов. Студенты получают от преподавателя конкретные задания на самостоятельную работу по выполнению физических упражнений по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и комплексным занятиям.

В ходе практических занятий студент овладевает основами физического воспитания и спортивной тренировки. На практических занятиях каждый студент выполняет физические упражнения и тесты в соответствии с программой дисциплины.

Такие занятия обеспечивают контроль за усвоением знаний студентами.

Готовясь к практическим занятиям, студенты должны:

1. Познакомиться с рекомендуемой преподавателем литературой;
2. Подготовить спортивную форму и обувь для занятий физическими упражнениями.
3. При необходимости подготовить конспект комплексов упражнений,

предусмотренных для проведения разминки каждым студентом.

3. Рекомендации по самостоятельной работе

3.1 Подготовка к практическим занятиям

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов в необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение заданий для самостоятельной работы;
- изучение теоретического и лекционного материала, а также основной и дополнительной литературы при подготовке к практическим занятиям, написании рефератов;
- самостоятельное изучение отдельных вопросов, не рассматриваемых на практических занятиях, по перечню, предусмотренному в методической разработке данного курса;
- самостоятельное изучение материалов официальных сайтов по дисциплине, предусмотренных методической разработкой по данному курсу.
- При подготовке самостоятельной работы по изучаемой дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо использовать рекомендуемую литературу: Н.Г.Соколов, Т.А. Ширшова, О.Л. Соколовская, А.А. Павлова, Н.Н. Бовинова, Г.А. Яковлев. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». – СПб.:РГГМУ, 2020. -134с.

3.1.1. Методические рекомендации по подготовке рефератов

Подготовка и защита реферата

Объем реферата – не менее 10 стр., (указаны содержание, список используемой литературы, выводы, сноски авторов и т. д.), использование отечественных и иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соответствие целям и задачам дисциплины;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;
- логичность и последовательность в изложении материала;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;
- объем исследованной литературы и других источников информации;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;
- обоснованность выводов;
- оформление (текст шрифта 14' через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое – 3 см., правое – 1 см., верхнее – 1,5 см., нижнее – 2 см. структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента.
12. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Умственная работоспособность.
15. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года.
16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
17. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Принципы и методы физического воспитания.
19. Техническая подготовка.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.
22. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
24. Использование физических упражнений во время беременности.
25. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.
26. Тренажеры и тренажерные устройства.
27. Пилатес как средство развития силы, гибкости, координации и душевного равновесия.
28. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
29. Использование различных направлений фитнеса для коррекции телосложения и физического совершенствования.
30. Спорт в системе физической культуры.
31. Студенческий спорт.
32. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
33. Спортсмены Петербурга на летних Олимпийских играх.
34. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
35. Спортивная подготовка в условиях вуза.
36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
37. Лечебная физическая культура.
38. Основы лечебной физической культуры.
39. Лечебная физическая культура при спортивных травмах.
40. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
41. Лечебная физическая культура при различных искривлениях позвоночниках.

42. Лечебная физическая культура и реабилитация при гипертонической болезни.
43. Лечебная физическая культура при плоскостопии, косолапости.
44. Лечебная физическая культура при поражениях периферической нервной системы.
45. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
46. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
47. Средства и методические основы построения ППФП.
48. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
49. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

3.3. Подготовка к текущему контролю

3.3.1 Методические указания по тестированию

Тестирование – одна из форм текущего контроля, цель выполняемой работы заключается в осуществлении контроля как знаний студента, для достижения цели сформированы варианты, включающие тестовые задания по разделам дисциплины. Примеры тестов представлены в рабочей программе дисциплины. Подготовку к тестированию следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций прочитанных ранее. Кроме рекомендованной специальной литературы, можно использовать любую дополнительную литературу, которая необходима для выполнения тестовых заданий.

3.4. Подготовка к промежуточной аттестации

2.3.1 Методические указания по проведению экзамена

Промежуточный контроль проводится в виде зачета

Перечень вопросов к экзамену

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.
4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.
7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскройте понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.
11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.
14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление,

- формы проявления, средства и методы развития.
15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.
18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.
20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.
21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.
22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.
23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.
24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.
25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.
26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.
29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.
30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.
31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?
32. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.
33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.
34. Расскажите о технике самомассажа.
35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.
37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.
38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.
39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?
40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?
41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.
44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.
45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?
46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.

48. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.
49. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?
50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.
51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.
52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.
53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.
54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.
55. Рассказать об истории возникновения плавания.
56. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.
57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.
58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.
59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.
60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.
61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека?
62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?
63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека?
64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?
65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?
66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

Критерии оценки:

Описание шкалы оценивания зачета:

Оценка «**зачтено**» ставится в случае:

При итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально – прикладной и спортивно – технической подготовке. А так же степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата.

Оценка «**не зачтено**» ставится в случае:

Если студент не выполняет отдельные разделы программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания и не решает поставленные задачи.

Показателями оценивания компетенций выступают знания, умения и навыки (предусмотренные содержанием соответствующих компетенций), демонстрируемые студентами на промежуточной аттестации.

4. Работа с литературой

№	Раздел / тема дисциплины	Основная литература	Дополнительна литература
1	Возникновение и развитие физической культуры и спорта	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL:	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физиче-ская культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». – СПб.:

		https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	РГГМУ, 2020. — 134 с. http://elibrshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elibrshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255
2	ИсторияОлимпийскихигр	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова.	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». — СПб.: РГГМУ, 2020. — 134 с. http://elibrshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях

		— Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255
3	Социально-биологическое основы физической культуры	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст:	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». — СПб.: РГГМУ, 2020. — 134 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура

		электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255
4	Научные основы здорового образа жизни	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». — СПб.: РГГМУ, 2020. — 134 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях :учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI

			10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255
5	Основы здорового образа жизни студента Физическая культура в обеспечении здоровья	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». – СПб.: РГГМУ, 2020. – 134 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер,

			Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». – СПб.: РГГМУ, 2020. – 134 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product

			/443255
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». – СПб.: РГГМУ, 2020. – 134 с. http://elibrshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elibrshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255
8	Общая физическая и спортивная подготовка в системе	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. :	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин

	физического воспитания	МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	«Физиче-ская культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». — СПб.: РГГМУ, 2020. — 134 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255
9	Методы формирования физической культуры личности	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физиче-ская культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». — СПб.: РГГМУ, 2020. — 134 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf

		2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255
10	Принципы занятий физическими упражнениями	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». — СПб.: РГГМУ, 2020. — 134 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf

		10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255
11	Основы обучения двигательным действиям	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». — СПб.: РГГМУ, 2020. — 134 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. —

			Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255
12	Общая характеристика физических качеств	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». — СПб.: РГГМУ, 2020. — 134 с. http://elibrshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elibrshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product

			/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255
13	Силовые способности и методика их развития	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физиче-ская культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». – СПб.: РГГМУ, 2020. – 134 с. http://elibrshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elibrshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. -

			172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255
14	Скоростные способности и методика их развития	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физиче-ская культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». – СПб.: РГГМУ, 2020. – 134 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf
15	Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития	1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN	Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf

		978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	
16	Координационные способности и методика их развития	Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807	Соколов Н.Г., Ширшова Т.А., Соколовская О.Л., Павлова А.А., Бовинова Н.Н, Яковлев Г.А. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». – СПб.: РГГМУ, 2020. – 134 с. http://elibrshu.ru/files_books/pdf/rid_6be9176da9a3435f83a10849afe85259.pdf Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с. http://elibrshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва :ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование:Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042644 Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/443255