

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 01.07.2025 07:53:02  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdfcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
 Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
 "Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2025г., протокол УМС №5

# МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## Общая физическая подготовка

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**

Учебный план b420305-Медиа-25-1.plx  
 Направление программы: 42.03.05 Медиакоммуникации  
 Направленность программы (профиль): Медиакоммуникации

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
 в том числе:  
 аудиторные занятия 304  
 самостоятельная работа 24

Виды контроля в семестрах:  
 зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |    | Итого |     |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| Неделя                                    | 17 4/6  |    | 17 2/6  |    | 17 2/6  |    | 17 2/6  |    | 17 2/6  |    | 17 2/6  |    |       |     |
| Вид занятий                               | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп    | рп  |
| Практические                              | 40      | 40 | 40      | 40 | 64      | 64 | 64      | 64 | 48      | 48 | 48      | 48 | 304   | 304 |
| Итого ауд.                                | 40      | 40 | 40      | 40 | 64      | 64 | 64      | 64 | 48      | 48 | 48      | 48 | 304   | 304 |
| Контактная работа                         | 40      | 40 | 40      | 40 | 64      | 64 | 64      | 64 | 48      | 48 | 48      | 48 | 304   | 304 |
| Сам. работа                               | 4       | 4  | 4       | 4  | 4       | 4  | 4       | 4  | 4       | 4  | 4       | 4  | 24    | 24  |
| Итого                                     | 44      | 44 | 44      | 44 | 68      | 68 | 68      | 68 | 52      | 52 | 52      | 52 | 328   | 328 |

Программу составил(и):

*к.п.н., Ст.преподаватель, Ташманова Н.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.05 Медиакоммуникации (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 527)

составлена на основании учебного плана:

Направление программы: 42.03.05 Медиакоммуникации

Направленность программы (профиль): Медиакоммуникации

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физической культуры**

Зав. кафедрой Д.п.н., доцент Пешкова Н.В.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Цель освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» - приобретение практического опыта применения разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности как условия обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |                                                                                                                                                              |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.03.ДВ.01                                                                                                                                                |
| 2.1                | Требования к предварительной подготовке обучающегося:                                                                                                        |
| 2.1.1              | Базовый уровень знаний в соответствии с ФГОС среднего общего образования по учебным предметам «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности» |
| 2.2                | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:                                                        |

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

|       |                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1   | Знать:                                                                                                                                |
| 3.1.1 | - основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного уровня физической подготовленности. |
| 3.2   | Уметь:                                                                                                                                |
| 3.2.1 | - применять физические упражнения в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности                             |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                       | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература                                                                                                                                | Примечание |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Этап спортивной ориентации</b>                     |                |       |             |                                                                                                                                           |            |
| 1.1         | Пропедевтика в видах спорта, видах двигательной активности /Пр/ | 1              | 30    | УК-7.3      | Л1.1 Л1.3<br>Л1.4 Л1.5<br>Л1.6 Л1.7<br>Л1.8Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9Л3.2 Л3.3<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |            |
| 1.2         | Общая физическая подготовка /Пр/                                | 1              | 10    | УК-7.3      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.6 Л2.8<br>Л2.9Л3.2 Л3.3<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5                                                     |            |

|     |                                                                                                                                                                  |   |    |        |                                                                                                                                           |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1.3 | Общая физическая подготовка /Ср/                                                                                                                                 | 1 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.6 Л2.8<br>Л2.9Л3.2 Л3.3<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5                                                     |  |
| 1.4 | /Зачёт/                                                                                                                                                          | 1 | 0  | УК-7.3 |                                                                                                                                           |  |
| 1.5 | Пропедевтика в видах спорта / видах двигательной активности /Пр/                                                                                                 | 2 | 30 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3<br>Л1.4 Л1.5<br>Л1.6 Л1.7<br>Л1.8Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9Л3.2 Л3.3<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 1.6 | Общая физическая подготовка /Пр/                                                                                                                                 | 2 | 10 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.7Л2.1<br>Л2.2 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9Л3.2 Л3.3<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5                                        |  |
| 1.7 | Общая физическая подготовка /Ср/                                                                                                                                 | 2 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.7Л2.1<br>Л2.2 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9Л3.2 Л3.3<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5                                        |  |
| 1.8 | /Зачёт/                                                                                                                                                          | 2 | 0  | УК-7.3 |                                                                                                                                           |  |
|     | <b>Раздел 2. Этап специализации в виде двигательной активности</b>                                                                                               |   |    |        |                                                                                                                                           |  |
| 2.1 | История возникновения и современное состояние развития вида двигательной активности / Характеристика двигательной активности оздоровительной направленности /Ср/ | 3 | 2  | УК-7.3 | Л1.4 Л1.5<br>Л1.6 Л1.7<br>Л1.8Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9Л3.1 Л3.2<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |

|     |                                                                                               |   |    |        |                                                                                                                                                                     |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2.2 | Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Пр/                | 3 | 8  | УК-7.3 | Л1.2 Л1.3<br>Л1.4 Л1.5<br>Л1.6 Л1.7<br>Л1.8Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9Л3.1 Л3.2<br>Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5         |  |
| 2.3 | Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Ср/                | 3 | 2  | УК-7.3 | Л1.2 Л1.3<br>Л1.4 Л1.5<br>Л1.6 Л1.7<br>Л1.8Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9Л3.1 Л3.2<br>Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5         |  |
| 2.4 | Общая физическая подготовка /Пр/                                                              | 3 | 52 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7 Л1.8Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 Л2.9Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.5 | Структура и содержание занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 3 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7 Л1.8Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 Л2.9Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.6 | /Зачёт/                                                                                       | 3 | 0  | УК-7.3 |                                                                                                                                                                     |  |

|      |                                                                                                          |   |    |        |                                                                                                                                                                     |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2.7  | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 4 | 6  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7 Л1.8Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 Л2.9Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.8  | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Ср/ | 4 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7 Л1.8Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 Л2.9Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.9  | Общая физическая подготовка /Пр/                                                                         | 4 | 58 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7 Л1.8Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 Л2.9Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.10 | /Зачёт/                                                                                                  | 4 | 0  | УК-7.3 |                                                                                                                                                                     |  |
|      | <b>Раздел 3. Этап физического совершенствования</b>                                                      |   |    |        |                                                                                                                                                                     |  |
| 3.1  | Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью /Ср/          | 5 | 4  | УК-7.3 | Л1.4 Л1.5<br>Л1.6 Л1.7<br>Л1.8Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6<br>Л2.7 Л2.8<br>Л2.9Л3.1 Л3.2<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.6 Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5                      |  |

|     |                                                                                                          |   |    |        |                                                                                                                                                                     |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3.2 | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 5 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7 Л1.8Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 Л2.9Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.3 | Общая физическая подготовка /Пр/                                                                         | 5 | 44 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7 Л1.8Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 Л2.9Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.4 | /Зачёт/                                                                                                  | 5 | 0  | УК-7.3 |                                                                                                                                                                     |  |
| 3.5 | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 6 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7 Л1.8Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 Л2.9Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.6 | Общая и специальная физическая подготовка /Пр/                                                           | 6 | 44 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7 Л1.8Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 Л2.9Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |

|     |                                                                                                                                      |   |   |        |                                                                                                                                                                 |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3.7 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Пр/ | 6 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4 Л1.5 Л1.6<br>Л1.7 Л1.8Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 Л2.9Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.6 Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.8 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Ср/ | 6 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4 Л1.5 Л1.6<br>Л1.7 Л1.8Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 Л2.9Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.6 Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.9 | /Зачёт/                                                                                                                              | 6 | 0 | УК-7.3 |                                                                                                                                                                 |  |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                                                                                              | Заглавие                                                         | Издательство, год                                                                      | Колич-во |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Л1.1 | Барчуков И. С.,<br>Назаров Ю. Н., Кикоть<br>В. Я., Барчуков И. С.,<br>Кикоть В. Я.                               | Физическая культура и физическая подготовка: Учебник             | Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012,<br>электронный<br>ресурс                                     | 1        |
| Л1.2 | Гелецкая Л. Н.                                                                                                   | Физическая культура студентов специального учебного<br>отделения | Красноярск:<br>Сибирский<br>федеральный<br>университет, 2014,<br>электронный<br>ресурс | 1        |
| Л1.3 | Пешкова Н. В., Бушева<br>Ж. И., Шутова М. В.,<br>Ахтемзянова Н. М.,<br>Кан Н. Б., Пешков А.<br>А., Салахов И. М. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие              | Сургут:<br>Издательский<br>центр СурГУ,<br>2018, электронный<br>ресурс                 | 1        |



|                                         | Авторы, составители                                                                                                                                                                                | Заглавие                                                                                                                                      | Издательство, год                                                                                                                                                                                                                              | Колич-во |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Л1.4                                    | Сапожникова О. В.                                                                                                                                                                                  | Фитнес: Учебное пособие                                                                                                                       | Екатеринбург:<br>Уральский<br>федеральный<br>университет, ЭБС<br>АСВ, 2015,<br>электронный<br>ресурс                                                                                                                                           | 1        |
| Л1.5                                    | Власова  . А., <br>ваненко О. А. | Оздоровительный фитнес: Учебное пособие                                                                                                       | Челябинск:<br>Челябинский<br>государственный<br>институт культуры,<br>2017, электронный<br>ресурс                                                                                                                                              | 1        |
| Л1.6                                    | Поздеева, Е. А.                                                                                                                                                                                    | Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий:<br>учебное пособие                                                                      | Омск: Сибирский<br>государственный<br>университет<br>физической<br>культуры и спорта,<br>2018, электронный<br>ресурс                                                                                                                           | 1        |
| Л1.7                                    | Булгакова, О. В.,<br>Брюханова, Н. А.                                                                                                                                                              | Фитнес-аэробика: учебное пособие                                                                                                              | Красноярск:<br>Сибирский<br>федеральный<br>университет, 2019,<br>электронный<br>ресурс                                                                                                                                                         | 1        |
| Л1.8                                    | Сидоров, Д. Г.                                                                                                                                                                                     | Теоретические и практические аспекты занятий<br>атлетической гимнастикой. Организационно-методические<br>основы: учебно -методическое пособие | Нижний Новгород:<br>Нижегородский<br>государственный<br>архитектурно-<br>строительный<br>университет, ЭБС<br>АСВ, 2022,<br>электронный<br>ресурс                                                                                               | 1        |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b> |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                |          |
|                                         | Авторы, составители                                                                                                                                                                                | Заглавие                                                                                                                                      | Издательство, год                                                                                                                                                                                                                              | Колич-во |
| Л2.1                                    | Бомин В. А.,<br>Сухинина К. В.                                                                                                                                                                     | Здоровьесберегающие технологии в сохранении и<br>формировании здоровья студентов: Учебно-методическое<br>пособие                              | Иркутск:<br>Иркутский филиал<br>Российского<br>государственного<br>университета<br>физической<br>культуры, спорта,<br>молодёжи и<br>туризма, Иркутская<br>государственная<br>сельскохозяйствен<br>ная академия, 2011,<br>электронный<br>ресурс | 1        |

|                                       | Авторы, составители                                          | Заглавие                                                                                                                                    | Издательство, год                                                                                                             | Колич-во |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Л2.2                                  | Башмаков В. П.                                               | Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие | Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011, электронный ресурс | 1        |
| Л2.3                                  | Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Маштакова М. Н., Салахов И. М. | Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Элективная дисциплина "фитнес-тренинг": учебно-методическое пособие                    | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2017, электронный ресурс                                                                    | 2        |
| Л2.4                                  | Серженко Е.В., Плетцер С.В.                                  | Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений                                                         | Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2015, электронный ресурс                             | 1        |
| Л2.5                                  | Быченков С. В.                                               | Атлетическая гимнастика для студентов: Учебно-методическое пособие                                                                          | Саратов: Вузовское образование, 2016, электронный ресурс                                                                      | 1        |
| Л2.6                                  | Юденко И. Э., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешкова Н. В.    | Физическая культура и спорт для студентов специальной медицинской группы. Ч. 1                                                              | , 2019, электронный ресурс                                                                                                    | 1        |
| Л2.7                                  | Криживецкая, О. В., Ивко, И. А.                              | Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие                                                                        | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018, электронный ресурс                            | 1        |
| Л2.8                                  |                                                              | Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие                | Иркутск: ИГМУ, 2018, электронный ресурс                                                                                       | 1        |
| Л2.9                                  | Юденко И. Э. [и др.]                                         | Физическая культура и спорт для студентов специальной медицинской группы: Ч. 2: учебно-методическое пособие                                 | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022, электронный ресурс                                                                    | 1        |
| <b>6.1.3. Методические разработки</b> |                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                               |          |
|                                       | Авторы, составители                                          | Заглавие                                                                                                                                    | Издательство, год                                                                                                             | Колич-во |

|                                                                           | Авторы, составители                                                                        | Заглавие                                                                                                                | Издательство, год                                                                                                | Колич-во |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| ЛЗ.1                                                                      | Ахтемзянова Н. М.                                                                          | Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие                                                                   | Сургут: Сургутский государственный университет, 2011, электронный ресурс                                         | 1        |
| ЛЗ.2                                                                      | Салахов И. М.,<br>Маштакова М. Н.                                                          | Основы организации занятий по атлетической гимнастике для девушек в вузе: учебно-методическое пособие                   | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2015, электронный ресурс Основы организации занятий по атлетической гимнастике | 1        |
| ЛЗ.3                                                                      | Маштакова М. Н.,<br>Салахов И. М.                                                          | Методика занятий женской атлетической гимнастикой: учебно-методическое пособие                                          | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2011, электронный ресурс                                                       | 1        |
| ЛЗ.4                                                                      | Кан Н. Б., Пешкова Н. В.                                                                   | Основы организации и проведения релаксационной и дыхательной гимнастики: учебно-методическое пособие                    | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013, электронный ресурс                                                       | 1        |
| ЛЗ.5                                                                      | Аракелян ✦. Г.                                                                             | Фитнес и физическая культура: Методические указания                                                                     | Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013, электронный ресурс       | 1        |
| ЛЗ.6                                                                      | Ташманова Н. В.                                                                            | Общая физическая подготовка (фитнес-аэробика): методические рекомендации                                                | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс                                                       | 1        |
| ЛЗ.7                                                                      | Ташманова Н. В.,<br>Бушева Ж. И.,<br>Салахов И. М.,<br>Карпова А. О.,<br>Викулов Е. А.     | Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022, электронный ресурс                                                       | 1        |
| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" |                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                  |          |
| Э1                                                                        | Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации   https://www.minsport.gov.ru/   |                                                                                                                         |                                                                                                                  |          |
| Э2                                                                        | Всероссийский портал ВФСК ГТО   https://gto.ru/                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                  |          |
| Э3                                                                        | Журнал "Культура физическая и здоровье"   http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/                   |                                                                                                                         |                                                                                                                  |          |
| Э4                                                                        | Информационный сайт по физической культуре и спорту   http://www.fizkult-ura.ru/           |                                                                                                                         |                                                                                                                  |          |
| Э5                                                                        | Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" http://www.teoriya.ru/ |                                                                                                                         |                                                                                                                  |          |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения                                   |                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                  |          |
| 6.3.1.1                                                                   | Операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office         |                                                                                                                         |                                                                                                                  |          |

**6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

|         |                                                                                                                                                                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.2.1 | Информационно-правовой портал Гарант.ру, <a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>                                                                   |
| 6.3.2.2 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, <a href="http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156">http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156</a>    |
| 6.3.2.3 | КиберЛенинка - научная электронная библиотека, <a href="http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156">http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156</a> |
| 6.3.2.4 | Российская национальная библиотека, <a href="http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156">http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156</a>            |

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | Спортивные залы для проведения практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:                                                                               |
| 7.2 | Зал оздоровительной гимнастики, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса |
| 7.3 | Тренажерный зал (зал ОФП), оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, турник навесной комбинированный, гантели, скамейки, зеркала                                |
| 7.4 | Зал физической реабилитации, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, гантели, скамейки, зеркала, спортивный инвентарь для фитнеса.                            |