ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления

ЮУрГУ
Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Максимова Т. В.
Пользователь: maksimovatv
Дата подписания: 09.07.2026

Т. В. Максимова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура
для направления 38.03.02 Менеджмент
уровень Бакалавриат
форма обучения очно-заочная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 970

Зав.кафедрой разработчика,
к.пед.н., доц.

ЮУрГУ
Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Стовба И. Р.
Пользователь: stovbair
Дата подписания: 05.07.2026

И. Р. Стовба

Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент

ЮУрГУ
Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Федоров А. И.
Пользователь: fedorovai
Дата подписания: 03.07.2026

А. И. Федоров

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является воспитание физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, формирование физической и психической готовности к осуществлению будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение образовательных, воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Образовательные задачи предполагают следующее: • осознание студентами социальной значимости и роли физической культуры в жизни современного человека • освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта • освоение теоретических знаний и практических умений ведения здорового стиля жизни • формирование двигательных умений и навыков на основе использования средств различных видов спорта Воспитательные задачи предполагают следующее: • содействие развитию психических и двигательных качеств студентов • формирование у студентов позитивного отношения к своему здоровью, ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в регулярных и систематических занятиях физическими упражнениями • формирование у студентов этических и эстетических представлений на основе различных видов спорта и двигательной активности Оздоровительные задачи предполагают следующее: • содействие положительной адаптации организма студента к физическим нагрузкам, формированию морфофункциональных приспособительных структур в организме человека • содействие повышению устойчивости организма студента к воздействию внешних факторов окружающей среды • повышение уровня функциональной подготовленности студентов

Краткое содержание дисциплины

Задачи учебное дисциплины «Физическая культура» решаются в процессе физического воспитания студентов, который осуществляется на протяжении 6-го семестра и включает в себя два раздела: практический и контрольный. Практический раздел предусматривает освоение студентами теоретических знаний и практических умений и навыков в сфере физической культуры и спорта (на примере избранного вида спорта или вида двигательной активности): • общеразвивающие упражнения (отдельные виды легкой атлетики, гимнастика, плавание и другие виды спорта) • общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения (отдельные виды легкой атлетики, гимнастика, плавание) • контрольные и соревновательные упражнения (отдельные виды легкой атлетики, гимнастика, плавание) Практический раздел учебной дисциплины состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Методико-практический подраздел предусматривает овладение студентами средствами и методами физического воспитания, а также различными формами организации занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочный подраздел предусматривает приобретение студентами опыта организации и проведения занятий физическими упражнениями, освоение средств и методов развития двигательных и психических качеств, способов повышения функциональной подготовленности и физической работоспособности человека. Контрольный раздел учебной дисциплины предполагает освоение студентами способов комплексной оценки и мониторинга физического состояния человека.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Умеет: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физической подготовленности и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Имеет практический опыт: - укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, приобщения к ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 20,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		5
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия:	16	16
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	51,75	51,75
Домашнее задание. Плавание. Типовое занятие. Общеразвивающие упражнения — 3-5 минут. Подготовительные упражнения в воде — 3-5 минут. Освоение и совершенствование техники различных стилей	9	9

плавания. Свободное плавание — 500-600 метров.		
Домашнее задание. Отдельные виды легкой атлетики. Типовое занятие. Бег — 12-15 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Специальные беговые упражнения — 7-10 минут. Прыжковые упражнения — 3-5 минут. Общая физическая подготовка — 20 минут. Дыхательные упражнения — 3-5 минут	16	16
Выполнение тестового задания	0,75	0.75
Подготовка к зачетному занятию. Двигательные качества и физическая подготовка студентов. Понятие о двигательных качествах и их краткая характеристика. Факторы, влияющие на проявление и развитие двигательных качеств человека. Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Методические аспекты развития двигательных качеств студентов (на примере отдельных видов легкой атлетики, гимнастики, плавания)	12	12
Домашнее задание. Отдельные виды гимнастики. Типовое занятие. Бег — 5-8 минут, прыжки на скакалке — 3-5 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности на основе использования средств различных видов гимнастики (калистеника, воркаут, атлетическая гимнастика)	14	14
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Отдельные виды легкой атлетики (ходьба, спортивный и оздоровительный бег, кроссовый бег, беговые и прыжковые упражнения)	6	0	6	0
2	Отдельные виды гимнастики (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика, воркаут)	6	0	6	0
3	Плавание	2	0	2	0
4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	0	2	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Отдельные виды лёгкой атлетики. Основы спортивной ходьбы. Кроссовый бег 2-3 км (10-15 минут). Общеразвивающие упражнения (5-8 минут). Специальные беговые и прыжковые упражнения (10-15 минут). Повторный бег 3-5 х 30-60 метров	6
2	2	Отдельные виды гимнастики. Строевые упражнения (2-3 минуты). Общеразвивающие упражнения (5-8 минут). Калистеника, упражнения с	6

		собственным весом (20-30 минут). Силовые упражнения с внешними отягощениями (10-15 минут). Упражнения на гимнастических снарядах или на воркаут-площадке (10-15 минут)	
3	3	Плавание. Освоение техники основных видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Совершенствование техники плавания. Свободное плавание 600-800 метров	2
4	4	Методический практикум. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущего специалиста. Тестирование двигательных качеств студентов (бег на 60 или 100 метров, бег на 1000 метров, прыжок в длину с места, тест Купера)	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Домашнее задание. Плавание. Типовое занятие. Общеразвивающие упражнения — 3-5 минут. Подготовительные упражнения в воде — 3-5 минут. Освоение и совершенствование техники различных стилей плавания. Свободное плавание — 500-600 метров.	ЭУМД, доп. лит. 6, гл. 2, с. 12-21, гл. 4, с. 29-35	5	9
Домашнее задание. Отдельные виды легкой атлетики. Типовое занятие. Бег — 12-15 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Специальные беговые упражнения — 7-10 минут. Прыжковые упражнения — 3-5 минут. Общая физическая подготовка — 20 минут. Дыхательные упражнения — 3-5 минут	ЭУМД, доп. лит. 5, гл. 2, с. 15-44, гл. 3, с. 45-63, гл. 4, с. 67-85	5	16
Выполнение тестового задания	ЭУМД, доп. лит. 3, с. 5-15, доп. лит. 4, с. 7-26, доп. лит. 5, с. 45-63, с. 67-85, доп. лит. 6, гл. 2, с. 12-21, гл. 4, с. 29-35, доп. лит. 7, с. 27-66	5	0,75
Подготовка к зачетному занятию. Двигательные качества и физическая подготовка студентов. Понятие о двигательных качествах и их краткая характеристика. Факторы, влияющие на проявление и развитие двигательных качеств человека. Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Методические аспекты развития двигательных качеств студентов (на примере отдельных видов легкой атлетики, гимнастики, плавания)	ЭУМД, доп. лит. 4, с. 7-26, доп. лит. 5, гл. 3, с. 45-63, гл. 4, с. 67-85, доп. лит. 6, гл. 2, с. 12-21, гл. 4, с. 29-35, доп. лит. 7, с. 27-66	5	12
Домашнее задание. Отдельные виды	ЭУМД, доп. лит. 3. с. 5-15, доп. лит. 4, с.	5	14

гимнастики. Типовое занятие. Бег — 5-8 минут, прыжки на скакалке — 3-5 минут. Общеразвивающие упражнения — 5-7 минут. Упражнения общей физической и профессионально-прикладной направленности на основе использования средств различных видов гимнастики (калистеника, воркаут, атлетическая гимнастика)	7-26, доп. лит. 7, с. 27-66		

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	5	Текущий контроль	Выполнение методико-практического задания	0,4	25	В соответствии с рабочей программой дисциплины учебные занятия проводятся с использованием средств легкой атлетики и гимнастики. Применение средств легкой атлетики предполагает использование спортивной ходьбы, кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции, а также специальные беговые и прыжковые упражнения. Применение средств гимнастики предполагает использование общеразвивающих упражнений, силовых упражнений с весом собственного тела (калистеника), упражнений из арсенала спортивной гимнастики и воркаута. На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности, сопряжённых с развитием двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям	зачет

						и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — повышающий (развивающий) функциональные возможности организма 4 балла — объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности 3 балла — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки — поддерживающий 2 балла — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — снижение функциональных возможностей организма 1 балл — объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия — детренированность, предрасположенность к гиподинамическому состоянию	

						организма 0 баллов — ДУТЗ не выполнено	
2	5	Текущий контроль	Выполнение методико-практического задания	0,3	15	На учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ) по определению своих аэробных возможностей с использованием 12-ти минутного теста К. Купера. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов: • знание основ методики тренировки и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью • знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме • ориентация в основном и дополнительном материале по теме • глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию задания • тест Купера выполнен, результаты теста трактуются объективно и достоверно 4 балла: • знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок и методов самоконтроля • недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма • дополнительный материал по изучаемой теме используется фрагментарно • при выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки • тест Купера выполнен, результаты теста трактуются объективно и достоверно 3 балла: • приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок и методов самоконтроля • отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм • недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля • тест Купера выполнен, при трактовке	зачет

						результатов теста допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы 2 балла: • большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля • проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны • не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях в СРС • тест Купера выполнен не полностью, анализа результатов теста нет 1 балл: • большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок и методов самоконтроля • незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля • отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие • тест Купера не выполнен 0 баллов: • неявка студента	
3	5	Текущий контроль	Контроль самостоятельной работы студента (СРС)	0,2	5	Контроль самостоятельной работы студента предусматривает выполнение учебно-исследовательского задания, которое ориентировано на освоение студентами способов комплексной оценки и мониторинга физического состояния человека. Учебно-исследовательское задание предполагает изменение и регистрацию различных показателей физического состояния человека (физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность), сравнительный анализ показателей физического состояния и разработку методических рекомендаций по режиму двигательной активности. Качество выполнения учебно-исследовательского задания оценивается в баллах в диапазоне от 1 до 5 баллов.	зачет

						5 баллов: • учебно-исследовательское задание выполнено в полном объеме, зарегистрированы все показатели физического состояния студента • выполнен сравнительный анализ показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • выполнена правильная интерпретация результатов анализа показателей физического состояния • подготовлены рекомендации по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 4 балла: • учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента • имеются незначительные неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • имеются незначительные неточности при выполнении интерпретации результатов анализа показателей физического состояния • имеются незначительные неточности при подготовке рекомендаций по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 3 балла: • учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента • имеются неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • имеются неточности при выполнении интерпретации результатов анализа показателей физического состояния • имеются неточности при подготовке рекомендаций по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 2 балла: • учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме,	

						зарегистрированы не все показатели физического состояния студента • имеются грубые неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • имеются грубые неточности при выполнении интерпретации результатов анализа показателей физического состояния • имеются грубые неточности при подготовке рекомендаций по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 1 балл: • учебно-исследовательское задание выполнено не в полном в полном объеме, зарегистрированы не все показатели физического состояния студента • имеются грубые неточности при выполнении сравнительного анализа показателей физического состояния с должными (нормативными) показателями • отсутствуют данные анализа показателей физического состояния • отсутствуют рекомендации по режиму двигательной активности с учетом данных анализа физического состояния студента 0 баллов: • учебно-исследовательское задание не выполнено	
4	5	Текущий контроль	Тестовое задание	0,1	10	Тестовое задание выполняется в 6-м семестре. Тестовое задание в электронном учебном курсе. Для прохождения теста студенту предоставляется три попытки, каждая попытка включает в себя 10 вопросов. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из трех возможных. За правильный ответ на каждый вопрос начисляется 1 балл, за неправильный ответ — баллов. Пороговое значения результатов тестового задания — 6 баллов.	зачет
5	5	Проме-жуточная аттестация	Зачёт	-	5	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации.	зачет

						Для этого предусмотрено КРМ — устный ответ по билетам. В билете два вопроса. Время на подготовку — 30 минут. Максимальная оценка — 5 баллов. 5 баллов: • ориентация в основном и дополнительном материале по теме • знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу • знания и умения по основам тренировки и самоподготовки • глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине • использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки 4 балла: • знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности • знание основ тренировки и самоподготовки • знание методов оценки двигательной подготовленности • при изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки • недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами 3 балла: • приблизительное знание формулировок, определений и понятий • нет дополнений к изученному материалу • недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки • при изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы • не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами 2 балла: • формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не	

						позволяет понять программный материал образовательной программы • знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности • методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности 1 балл: • знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок • отсутствуют формулировки определений, понятий • отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке • связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена • отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине 0 баллов: • отсутствие студента на КРМ Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.	

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
УК-7	Знает: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	+	+	+	+	+
УК-7	Умеет: - использовать средства и методы физического воспитания для	+	+	+	+	+

	профессионально-личностного развития, физической подготовленности и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни					
УК-7	Имеет практический опыт: - укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, приобщения к ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	+	+	+	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	ЭБС IPR SMART	Быченков, С.В. Физическая культура: учебник / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – М.: Ай Пи Ар, Медиа, 2025. – 271 с. – Текст: электронный https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=142107
2	Основная литература	ЭБС IPR SMART	Быченков, С.В. Лёгкая атлетика: учебное пособие / С.В. Быченков, С.Ю. Крыжановский. – 2-е изд. – М.: Ай Пи Ар, Медиа, 2024. – 117 с. – Текст: электронный https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=142078
3	Дополнительная литература	ЭБС IPR SMART	Маскаева, Т.Ю. Функциональный тренинг в системе занятий по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие к практическим занятиям / Т.Ю. Маскаева. – М.: Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. – 46 с. – Текст: электронный https://www.iprbookshop.ru/122065.html (дата обращения: 29.06.2026)

4	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Назаренко, И.А. Воркаут: упражнения для начинающих: практическое руководство / И.А. Назаренко, Д.А. Хихлуха, Д.А. Ковалев. – Гомель: Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, 2026. – 29 с. – Текст: электронный https://e.lanbook.com/book/519113
5	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Степанов, С.В. Циклические виды спорта: легкая атлетика: учебное пособие / С.В. Степанов, Н.А. Толстикова, Т.А. Михайлова. – Кемерово: Кемеровский государственный университет. – 158 с. – Текст: электронный https://e.lanbook.com/book/495503
6	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Аикина, Л.И. Оздоровительное плавание: учебно-методическое пособие / Л.И. Аикина. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 96 с. – Текст: электронный https://e.lanbook.com/book/118597
7	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Файзрахманов, И.И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры: учебное пособие / И.И. Файзрахманов, Е.А. Фонарева, Д.В. Фонарев. - Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – 146 с. – Текст: электронный https://e.lanbook.com/book/452057

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (https://edu.susu.ru)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Спортивный инвентарь
Самостоятельная работа студента		Электронная информационно-образовательная среда организации
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Спортивный инвентарь
Практические занятия и семинары	101 (ДС)	Спортивный инвентарь
Пересдача	101 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации
Контроль самостоятельной работы	101 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации
Зачет	101	Электронная информационно-образовательная среда организации

	(ДС)	