

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябинин Алексей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.01.2026 16:37:42
Уникальный программный ключ:
f5b92585d87b316237a7e4fb462e752b9baf0402

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ В ПРОМЫШЛЕННОСТИ»**
**Экономический факультет
Кафедра Экономики**

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт
экономики и управления в
промышленности»



Рябинин А.В.
«13» октября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»
(профиль – Экономика и управление)

Квалификация выпускника: бакалавр

Москва, 2025 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Прикладная физическая культура»: формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний практических основ прикладной физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий прикладной физической культурой, формирование универсальной компетенции;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;
- укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Физическая культура и спорт.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Безопасность жизнедеятельности.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)	1	47	-	44	-	3
2. Легкая атлетика	2,3	92	-	88	-	4
3. Спортивные игры	4	47	-	44	-	3
4. Гимнастика	5	47	-	44	-	3
5. Самбо	6	47	-	44	-	3

4.2 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)

Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов:

- модифицированная проба Ромберга;
- проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге);
- тест Руфье.

Основы техники безопасности на занятиях ОФП. Общая физическая подготовка (обучение и совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств). Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы. Использование упражнений с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Развитие быстроты. Развитие двигательной реакции повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Развитие выносливости. Увеличение числа повторений упражнений или их элементов в единицу времени за счет увеличения моторной плотности занятий. Непрерывное чередование интенсивности выполнения упражнений. Повторение выполнения занятий с повышенной скоростью и различными интервалами времени для отдыха. Последовательное выполнение упражнений в различных сочетаниях. Развитие гибкости. Выполнение движений с оптимальной амплитудой. Пружинящие, маховые движения, упражнения с самозахватами или с помощью партнера.

Развитие ловкости. Непрерывное освоение новых упражнений; специальные упражнения, совершенствующие координационные способности. Упражнения на точность и согласованность движений. Подвижные игры, акробатические и гимнастические упражнения. Упражнения психофизического воздействия на организм. Снятие умственного и физического утомления, повышение работоспособности; восстановление; мышечная релаксация; массаж и самомассаж.

Раздел 2. Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Обучение и совершенствование техники бега на короткие (60 м, 100 м), средние (400 м, 1000 м) и длинные дистанции (2000 м, 3000 м).

Эстафетный бег.

Прыжок в длину с места.

Бег по пересеченной местности.

Средства: комплексы специальных упражнений, бег по прямой и по повороту, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу, передача эстафетной палочки

Раздел 3. Спортивные игры

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Обучение и совершенствование техники игры в баскетбол. Правила игры и основы судейства.

Средства: комплексы специальных упражнений; учебные и контрольные игры.

Воспитание скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в баскетболе. Техника перемещений: стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника овладения мячом: ловля, передача мяча, броски, ведение. Техника игры в защите и нападении. Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальная, групповая, командная. Тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Психологическая подготовка: выработка «чувства мяча», «чувства времени», лидерства, предвидения ситуации, оперативного мышления. Роль баскетбола в формировании организаторских способностей, настойчивости, решительности, честности, уверенности, чувства коллективизма.

Волейбол. Обучение и совершенствование техники игры в волейбол. Правила игры и основы судейства. Средства: комплексы специальных упражнений; учебные и контрольные игры. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Техника перемещений: стойки и перемещения. Техника овладения мячом: передачи мяча двумя руками сверху и снизу, подача мяча, нападающий удар, блокирование. Техника игры в защите и нападении, при подачах и приеме мяча. Тактическая подготовка. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Упражнения, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению

игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом строго по заданию в соответствии с тактическим планом игры. Психологическая подготовка. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости.

Футбол. Обучение и совершенствование техники игры в футбол. Правила игры и основы судейства. Средства: комплексы специальных упражнений; учебные и контрольные игры. Развитие физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты. Техническая подготовка. Перемещение, удары по мячу ногами, удары по мячу головой, приемы мяча, отбор мяча, финты. Техника игры вратаря. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия, групповые и командные действия игроков. Тактика игры при атакующих и оборонительных действиях. Психологическая подготовка. Воспитание воли, мужества, развитие оперативного мышления, предвидения ситуации, интенсивности внимания, целеустремленности, чувства коллективизма.

Раздел 4. Гимнастика

Основы техники безопасности на занятиях гимнастики.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).

Обучение методам снятия психофизического и мышечного напряжения (расслабление под музыку, релаксация).

Развитие подвижности позвоночника и суставов, чувства ритма и мышечной чувствительности. Формирование психофизических свойств личности студента, развитие коммуникативности, эмоционально-волевых качеств, устойчивости внимания.

Обучение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений: упоры, седы, перекаты, группировки, равновесие. Акробатические элементы: мост, шпагат, кувырок вперед, назад, боком, длинный кувырок прыжком с места, стойка на лопатках, стойка на голове и руках силой. Акробатические комбинации.

Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости, быстроты.

Развитие подвижности позвоночника и суставов, мышечной чувствительности, укрепление вестибулярного аппарата.

Формирование психофизических свойств личности студента, воспитание сознательной дисциплины, выдержки, настойчивости.

Раздел 5. Самбо

Основы техники безопасности на занятиях самбо.

Обучение и совершенствование техники выполнения элементов самбо. Стойка. Группировка. Приемы самостраховки. Упражнения для удержания, выведения из равновесия. Захваты. Зацепы. Броски. Подсечки. Удержание. Уходы от удержания. Переворачивание. Выведение из равновесия.

Совершенствование приемов самозащиты.

Развитие физических качеств: координации движений, силы, ловкости, быстроты.

Развитие подвижности позвоночника и суставов, мышечной чувствительности, укрепление вестибулярного аппарата.

Формирование психофизических свойств личности студента, воспитание сознательной дисциплины, выдержки, настойчивости.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

3. Технология «тренинг диагностического мышления» направлена на развитие и формирование у будущих специалистов системы общих и специфических умений которые способствуют решению профессиональных задач проблемного типа. Структурирование диагностической информации разворачивается посредством трёх основных способов логического рассуждения: дедукции, индукции и трансдукции. Технологию применяется для проведения практических и семинарских занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде

(ЭИОС) института, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС института и других информационно-коммуникационных технологий (видео-конференц-связь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточного контроля

Промежуточный контроль знаний студентов осуществляется на 1,2,3 курсах в 1,2,3,4,5,6 семестрах в форме зачета

Примерные вопросы для промежуточного контроля:

- 1 Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2 Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
- 3 Цель, средства и формы физической культуры.
- 4 Социальные функции физической культуры и спорта.
- 5 Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.
- 6 Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
- 7 Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)
- 8 Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
- 9 Основные положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 10 История появления физических упражнений (теории происхождения физических упражнений)
- 11 История физической культуры в Древнем мире, в период средних веков и новое время.
- 12 История физической культуры в России с древнейших времен до начала 19 века.
- 13 История физической культуры в России во второй половине 19 века и до 1917 гг.
- 14 История физической культуры в России с 1917 по 1941 гг.
- 15 Роль спортсменов и физической культуры в период Великой Отечественной войны.
- 16 История физической культуры в России в послевоенное время.
- 17 Создание ОКР. Выступление российских спортсменов на международной арене.
- 18 Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

- 19 Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.
- 20 Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
- 21 Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма.
- 22 Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
- 23 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
- 24 Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
- 25 Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

- 1 Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- 2 Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.
- 3 Регуляция деятельности организма (гуморальная и нервная). Особенности функционирования центральной нервной системы.
- 4 Взаимосвязь двигательных функций организма с уровнем адаптации и устойчивости человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления на ранних этапах онтогенеза.
- 5 Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.
- 6 Влияние биологических и социальных факторов на индивидуальное развитие человека в истории науки.
- 7 Факторы воздействия на фенотип человека.
- 8 Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему: крови и кровообращение.
- 9 Влияние физической нагрузки на дыхательную систему организма человека
- 10 Влияние физической нагрузки на органы пищеварения и выделения.
- 11 Влияние физической нагрузки на сенсорные системы и железы внутренней секреции.
- 12 Влияние физической нагрузки на нервную систему организма человека.
- 13 Рефлекторная природа двигательной деятельности человека. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности человека.
- 14 Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
- 15 История древнегреческих Олимпийских игр.
- 16 Создание международного олимпийского комитета.
- 17 Биография П. Кубертена и его вклад в возрождение Олимпийских игр современности.
- 18 Исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр современности.
- 19 Официальная символика и атрибутика современного олимпийского движения.
- 20 Проблемы современного спортивного движения.

- 21 Особенности подготовки и проведения современных Олимпийских игр.
- 22 Создание международных спортивных федераций и их значение в современном спорте.
- 23 Структура и система управления олимпийским спортом в мире.
- 24 Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека.
- 25 Этапы развития Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.

- 1 Теории возникновения физической культуры и спорта.
- 2.Цели и задачи физической культуры.
- 3.Средства физического воспитания.
- 4.Физическая культура как вид культуры.
- 5.Характеристика понятий: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая рекреация, физическое развитие, физическая реабилитация, физические качества (способности), двигательный навык.
- 6 Критерии оценки физического развития.
- 7 Спорт и классификация видов спорта.
- 8 Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
- 9 Типичные травмы на занятиях отдельными видами физических упражнений.
- 10 Профилактические мероприятия по предотвращению травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
- 11 Возрастные изменения двигательных возможностей.
- 12 Понятия о двигательных качествах и их классификация.
- 13 Понятие выносливости.
- 14 Классификация видов выносливости.
- 15 Особенности проявления отдельных видов выносливости.
- 16 Способы оценки выносливости.
- 17 Понятие о быстроте и скоростных способностях.
- 18 Классификация форм проявлений быстроты.
- 19 Основные теоретические подходы к понятию – ловкость.
- 20 Способы оценки быстроты и ловкости.
- 21 Понятие о силе и силовых способностях.
- 22 Классификация силовых способностей.
- 23 Понятие о гибкости (активная и пассивная гибкость, запас гибкости).
- 24 Способы оценки силы и гибкости.
- 25 Виды спорта, основанные на применении основных двигательных качеств.

- 1 Определения здоровья в концепции ВОЗ.
- 2 Основные факторы, определяющие здоровье человека.
- 3 Определение здорового образа жизни, культуры здоровья.
- 4 Физиологический смысл рационального режима дня.
- 5 Рациональное питание: определение, основные принципы.
- 6 Суточная калорийность питания студентов с учетом пола и возраста.
- 7 Основные приемы адекватного отношения к стрессовым ситуациям.
- 8 Гиподинамия: определение понятия, влияние на состояние основных физиологических систем организма.

- 9 Недельный объем двигательной активности студента, оптимальная интенсивность физической нагрузки.
- 10 Основные направления физиологического действия физических упражнений на организм человека.
- 11 Характеристика стимулирующего воздействия физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы
- 12 Характеристика трофостимулирующего действия физических упражнений на организм человека.
- 13 Механизм энергообеспечения двигательного акта: основные метаболические системы
- 14 Характеристика анаэробных энергетических систем
- 15 Характеристика аэробной (окислительной) энергетической системы.
- 16 Классификация физических упражнений в зависимости от характера мышечного сокращения
- 17 Основные эффекты динамических упражнений аэробного характера
18. Основные эффекты анаэробных нагрузок
- 19 Механизм воздействия статических упражнений на организм человека.
- 20 Мышечное расслабление: техника достижения, влияние на функциональное состояние организма.
- 21 Физическое развитие: определение понятия, взаимосвязь с другими показателями здоровья человека
- 22 Нормальное физическое развитие: определение понятия
- 23 Характеристика основных отклонений физического развития
- 24 Методы оценки физического развития: стандарты и индексы.
- 25 Основные критерии отнесения студента к медицинской группе для занятий физической культурой.

6.2 Критерии оценивания

Текущий контроль: активная работа на практических занятиях, выступления с докладами и сообщениями оценивается в баллах, от 2 до 5. Особой оценки заслуживает ведение диалога во время дискуссии (умение аргументировано высказать и отстаивать свою точку зрения).

Критерии оценки устных выступлений:

- оценка «отлично» выставляется, если студент дал правильный и развернутый ответ, привел факты и примеры;
- оценка «удовлетворительно» ставится, если студент не полный ответ;
- оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент дал неправильный ответ.

Требования, предъявляемые к устному выступлению на практической работе:

- Логическое изложение индивидуального впечатления, соображения, видения по конкретному вопросу, претендующее на исчерпывающую полноту данного вопроса; оценивается стилистика автора, лаконичность изложения, интересные примеры, сравнения.
- Время – не более 5-7 минут.
- Выступление должно завершаться указанием на литературные источники или указанием адреса электронного ресурса.

Оценивается:

- содержательность выступления, раскрытие темы;
- знание теоретических источников по теме;
- аргументированное изложение собственного мнения по данной проблеме;
- использование иллюстративного материала (примеров, статистических данных и т.д.);
- творческий подход к осмыслению предложенной темы;
- свободное владение материалом;
- уважение к оппоненту;
- вежливое поведение.

Промежуточный контроль (проверка) проводится регулярно на всех видах групповых занятий и имеет цель получать оперативную информацию о текущей успеваемости. Методами традиционного контроля являются устный и письменный опросы; контрольная беседа; проверка домашних заданий; ответы на вопросы, поставленные для самоконтроля и т.п. Оценочные средства для контроля сформированности компетенций содержатся в документе Оценочные материалы по дисциплине (ОМД).

Критерии оценки знаний на зачете/экзамене

Зачет выявляет знание базовых понятий, основных методов и направлений психологической науки, понимание основных подходов, фактов и закономерностей поведения человека в обществе.

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине учитываются итоги выполнения практических заданий, устных выступлений и выполнение контрольных работ, а также ответ на вопрос, предложенный студенту на зачете.

К зачету допускаются студенты, выполнившие все виды учебных работ в течение семестра в установленные сроки. При условии пропусков занятий студенты должны выполнять их во внеаудиторное время.

Зачет выставляется, когда:

- студент показывает глубокое знание предмета обязательной и дополнительной литературы, аргументированно и логически стройно излагает материал, может применить знания для анализа конкретных ситуаций, профессиональных проблем;
- при твердых знаниях предмета, обязательной литературы, знакомстве с дополнительной литературой, аргументированном изложении материала, умении применить знания для анализа конкретных ситуаций, профессиональных проблем;
- когда студент в основном знает предмет, обязательную литературу, может практически применять свои знания.

Зачет не выставляется, когда:

- студент не усвоил основного содержания предмета и слабо знает рекомендованную литературу.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения промежуточного контроля и промежуточной аттестации.
2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа с мультимедийным оборудованием.
3. Спортивный зал.
4. Помещения для самостоятельной работы.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

8.1 Основная литература

1. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — 2-е изд. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-3407-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142110.html>

2. Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика: учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-590-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/128227.html>

3. Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: учебное пособие / Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, О. В. Лимаренко, Т. А. Мартиросова. — Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2021. — 122 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116652.html>

8.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — 2-е изд. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-3407-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142110.html>

2. Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. — Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-7944-3814-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.html>

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. —

Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

8.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотека. Режим доступа <https://www.iprbookshop.ru/>