

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**образования**  
**«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ»**

Структурное подразделение «Центр спортивной подготовки (208)»

**УТВЕРЖДЕНА:**  
на заседании кафедры  
Протокол №6 от 25 февраля 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

---

Направление: 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

---

---

Системы и средства автоматизации в металлургической промышленности

---

---

Квалификация: Бакалавр

---

---

Форма обучения: очная

---

Документ подписан простой электронной  
подписью  
Составитель программы: Яловенко Ольга  
Викторовна  
Дата подписания: 04.06.2026

Документ подписан простой электронной  
подписью  
Утвердил: Демидов Александр Геннадьевич  
Дата подписания: 05.06.2026

Год набора – 2026

Иркутск, 2026 г.

# 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

## 1.1 Дисциплина «Общая физическая подготовка» обеспечивает формирование следующих компетенций с учётом индикаторов их достижения

| Код, наименование компетенции                                                                                                                            | Код индикатора компетенции |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| УК ОС-7 Способность поддерживать уровень физической подготовленности, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.2                  |

## 1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы

| Код индикатора | Содержание индикатора                                                                                | Результат обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК ОС-7.2      | Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма | <b>Знать</b> разновидности современных здоровьесберегающих технологий, цели, задачи и методические рекомендации.<br><b>Уметь</b> выполнять физические упражнения с использованием современных здоровьесберегающих технологий и с учетом особенностей организма<br><b>Владеть</b> техникой выполнения основных общеразвивающих физических упражнений. |

## 2 Место дисциплины в структуре ООП

Изучение дисциплины «Общая физическая подготовка» базируется на результатах освоения следующих дисциплин/практик: «Физическая культура и спорт»

Дисциплина является предшествующей для дисциплин/практик:

## 3 Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет – 0 ЗЕТ

| Вид учебной работы                                      | Трудоемкость в академических часах<br>(Один академический час соответствует 45 минутам астрономического часа) |             |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                         | Всего                                                                                                         | Семестр № 1 |
| Общая трудоемкость дисциплины                           | 328                                                                                                           | 328         |
| Аудиторные занятия, в том числе:                        | 64                                                                                                            | 64          |
| лекции                                                  | 0                                                                                                             | 0           |
| лабораторные работы                                     | 0                                                                                                             | 0           |
| практические/семинарские занятия                        | 64                                                                                                            | 64          |
| Самостоятельная работа (в т.ч. курсовое проектирование) | 264                                                                                                           | 264         |
| Трудоемкость промежуточной аттестации                   | 0                                                                                                             | 0           |

|                                                                    |       |       |
|--------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Вид промежуточной аттестации<br>(итогового контроля по дисциплине) | Зачет | Зачет |
|--------------------------------------------------------------------|-------|-------|

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Сводные данные по содержанию дисциплины

###### Семестр № 1

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела и темы<br>дисциплины | Виды контактной работы |              |    |              |         |              | СРС |              | Форма<br>текущего<br>контроля                                                            |
|----------|----------------------------------------------|------------------------|--------------|----|--------------|---------|--------------|-----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                              | Лекции                 |              | ЛР |              | ПЗ(СЕМ) |              |     |              |                                                                                          |
|          |                                              | №                      | Кол.<br>Час. | №  | Кол.<br>Час. | №       | Кол.<br>Час. | №   | Кол.<br>Час. |                                                                                          |
| 1        | 2                                            | 3                      | 4            | 5  | 6            | 7       | 8            | 9   | 10           | 11                                                                                       |
| 1        | Общая физическая подготовка                  |                        |              |    |              | 1       | 28           | 1   | 264          | Оценка объема двигательной активности и                                                  |
| 2        | Техническая подготовка                       |                        |              |    |              | 2       | 30           |     |              | Оценка объема двигательной активности и, Оценка техники выполнения двигательных действий |
| 3        | Тестирование физической подготовленности     |                        |              |    |              | 3       | 4            |     |              | Оценка физической подготовленности                                                       |
| 4        | Изучение теоретического материала            |                        |              |    |              | 4       | 2            |     |              | Тест                                                                                     |
|          | Промежуточная аттестация                     |                        |              |    |              |         |              |     |              | Зачет                                                                                    |
|          | Всего                                        |                        |              |    |              |         | 64           |     | 264          |                                                                                          |

##### 4.2 Краткое содержание разделов и тем занятий

###### Семестр № 1

| № | Тема                        | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | Система физических упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. Включает упражнения для укрепления здоровья и развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (координационных способностей). |
| 2 | Техническая                 | Формирование двигательных умений и навыков по                                                                                                                                                                                                                                |

|   |                                          |                                                                                                                                                                                                                           |
|---|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | подготовка                               | дисциплине легкая атлетика, атлетическая гимнастика, спортивные игры.                                                                                                                                                     |
| 3 | Тестирование физической подготовленности | Определение уровня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". |
| 4 | Изучение теоретического материала        | Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.                                                                                                                                                                     |

#### 4.3 Перечень лабораторных работ

Лабораторных работ не предусмотрено

#### 4.4 Перечень практических занятий

##### Семестр № 1

| № | Темы практических (семинарских) занятий                                                  | Кол-во академических часов |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка                                                              | 28                         |
| 2 | Техническая подготовка                                                                   | 30                         |
| 3 | Тестирование физической подготовленности                                                 | 4                          |
| 4 | Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма | 2                          |

#### 4.5 Самостоятельная работа

##### Семестр № 1

| № | Вид СРС                            | Кол-во академических часов |
|---|------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Подготовка к практическим занятиям | 264                        |

В ходе проведения занятий по дисциплине используются следующие интерактивные методы обучения: Тренинг и работа в малых группах

#### 5 Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины

##### 5.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

##### 5.1.1 Методические указания для обучающихся по практическим занятиям

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика: методические указания к проведению практических занятий по легкой атлетике / О. В. Яловенко, Л. Н. Просвирина; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 29 с. Экземпляры:er-44108ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры. Футбол: методические указания к проведению практических занятий по футболу. Технические приемы игры в футбол / А. И. Пономарев; Иркутский национальный исследовательский

технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 49 с.

Экземпляры:ег-44100ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

3. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Лыжная подготовка: методические указания к проведению практических занятий по лыжной подготовке. Техники классических лыжных ходов / О. В. Яловенко; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 44 с.

Экземпляры:ег-44114ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

4. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Подвижные игры: методические указания к проведению практических занятий / Е. Н. Грицай, Л. Ф. Наталевич, Л. Н. Просвирина; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 63 с. Экземпляры:ег-44063ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

5. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры. Волейбол: методические указания к проведению практических занятий по волейболу / Е. Н. Грицай; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 74 с.

Экземпляры:ег-44064ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

6. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Мини-футбол: методические указания к практическим занятиям по мини-футболу / А. И. Пономарев, М. Н. Оробей; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 49 с.

Экземпляры:ег-44096ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

7. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика": методические указания к выполнению практических занятий / А. И. Несмеянов, Л. В. Кузнецова; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 39 с.

Экземпляры:ег-44089ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в вузе: методические указания к выполнению практических занятий по общефизической подготовке / О. В. Яловенко; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 44 с.

Экземпляры:ег-44113ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

### **5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:**

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина "Общая физическая подготовка": методические указания по выполнению самостоятельной работы (1с-264) / О. В. Яловенко, М. Ю. Кривенков; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 17 с.

Экземпляры:ег-44110ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

## **6 Фонд оценочных средств для контроля текущей успеваемости и проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

### **6.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля**

#### **6.1.1 семестр 1 | Тест**

##### **Описание процедуры.**

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения.  
Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODL.  
Тест включает в себя 10 вопросов.

Вопросы по теме «Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма» формируются на основании прилагаемого перечня:

1. Определите составляющие входящие в понятие «здоровье».
2. Виды деятельности, способствующие укреплению здоровья и профилактике заболеваний.
3. Понятие, цель и задачи здоровьесберегающих технологий.
4. Методические компоненты здоровьесберегающих технологий.
5. Виды здоровьесберегающих технологий.
6. Методы здоровьесберегающих технологий.
7. Основные компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий.
8. Что предусматривает здоровьесбережение в процессе обучения и воспитание студентов.
9. Влияние здоровьесберегающих технологий на успеваемость студентов.
10. Физкультурно-оздоровительный компонент здоровьесберегающих технологий.

### **Критерии оценивания.**

Освоение теоретического материала считается успешно пройденным, если студент набирает 80 % правильных ответов.

#### **6.1.2 семестр 1 | Оценка объема двигательной активности**

##### **Описание процедуры.**

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствие с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.

Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствие с его возможностями (функциональная группа здоровья).

До 30% посещений может быть зачтено участием в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых спортивным клубом ИРНИТУ во внеучебное время (одно посещение за один день соревнований).

### **Критерии оценивания.**

Критерии "Оценка объема двигательной активности":

- 5 баллов - 100 %;
- 4 балла - 90 %;
- 3 балла - 80 %;
- 2 балла - 70 %; 1 балл - 60 %; 0 баллов - 60 %.

#### **6.1.3 семестр 1 | Оценка физической подготовленности**

##### **Описание процедуры.**

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у девушек и 8 показателям у юношей.

Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе

анализа значений (среднего арифметического) показателей.

### **Критерии оценивания.**

Критерии оценки.

Девушки.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз);
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(раз);
3. Наклон вперед из положения стоя (см);
4. Прыжок в длину с места (см);
5. Бег 100 м (с);
6. Бег 1000 м (мин, с);
7. Бег 2000 м (мин, с).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):

5 баллов -> 15;

4 балла - 12-15;

3 балла - 8-11;

2 балла - 4-7;

1 балл – 1-3;

0 баллов - 0.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз):

5 баллов -> 45;

4 балла – 40-45;

3 балла – 33-39;

2 балла – 26-32; 1 балл – 19-25;

0 баллов <19.

Наклон вперед из положения стоя (см):

5 баллов – >16;

4 балла – 12-16;

3 балла – 8-11;

2 балла – 4-7;

1 балл – 0-3;

0 баллов – <0.

Прыжок в длину с места (см):

5 баллов – >182;

4 балла – 167-182;

3 балла –151-166;

2 балла –135-150; 1 балл –120-134;

0 баллов – <120.

Бег 100 м (с):

5 баллов – <16, 6;

4 балла – 16,6-17,0;

3 балла – 17,1-17,5;

2 балла – 17,6-18,0;

1 балл – 18,1-18,5;

0 баллов – >18,5.

Бег 1000 м (мин, с):

5 баллов – <4,01;

4 балла – 4,01-4,41;

3 балла – 4,40-5,21;

2 балла – 5,20-6,01;

1 балл – 6,00-6,40;

0 баллов – >6,40.

Бег 2000 м (мин, с):

5 баллов – <9,40;

4 балла – 9,40-11,10;

3 балла – 11,11-12,40;

2 балла – 12,41-14,10;

1 балл – 14,11-15,40;

0 баллов – >15,40.

Юноши.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз);

2. Подтягивание из виса на перекладине (раз);

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз);

4. Наклон вперед из положения стоя (см);

5. Прыжок в длину с места (см);

6. Бег 100 м (с);

7. Бег 1000 м (с);

8. Бег 3000 м (мин, с).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):

5 баллов -> 43;

4 балла - 35 - 43;

3 балла - 26-34;

2 балла - 17-25;

1 балл – 10-16;

0 баллов - <18.

Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз):

5 баллов – >15;

4 балла – 12-15;

3 балла – 8-11;

2 балла – 4-7;

1 балл – 1-3;

0 баллов – 0.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз):

5 баллов – >50;

4 балла – 44-50;

3 балла – 37-43;

2 балла – 30-36;

1 балл – 23-29;

0 баллов – <23.

Наклон вперед из положения стоя (см):

5 баллов – >14;

4 балла – 11-14;

3 балла – 7-10;

2 балла – 3-6;

1 балл – 0-(-1);

0 баллов – <(-1).

Прыжок в длину с места (см):

5 баллов – >240;

4 балла – 226 - 240;  
 3 балла – 211 - 225;  
 2 балла – 196- 210; 1 балл – 180-195;  
 0 баллов – <180.  
 Бег 100 м (с):  
 5 баллов – <13,2;  
 4 балла – 13,2-13,8;  
 3 балла – 13,9-14,5;  
 2 балла – 14,4 – 15,0; 1 балл – 15,1-15,7;  
 0 баллов – >15,7.  
 Бег 1000 м (мин, с):  
 5 баллов – <3,25;  
 4 балла – 3,25 – 3,40;  
 3 балла – 3,41 – 3,55; 2 балла – 3,56 – 4,10;  
 1 балл – 4,11-4,25;  
 0 баллов – >4,25.  
 Бег 3000 м (мин, с):  
 5 баллов – <12,20;  
 4 балла – 12,20 -13,50;  
 3 балла – 13,51-15,20;  
 2 балла – 15,21-16,50;  
 1 балл – 16,51-18,20;  
 0 баллов – >18,20.

#### 6.1.4 семестр 1 | Оценка техники выполнения двигательных действий

##### Описание процедуры.

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам. Оценивается по пятибалльной шкале.

##### Критерии оценивания.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:

5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;  
 4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;  
 3 балла - Присутствуют незначительные ошибки в технике выполнения упражнения;  
 2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;  
 1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники; 0 баллов - Упражнение не выполнено.

#### 6.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

##### 6.2.1 Критерии и средства (методы) оценивания индикаторов достижения компетенции в рамках промежуточной аттестации

| Индикатор достижения компетенции | Критерии оценивания | Средства (методы) оценивания |
|----------------------------------|---------------------|------------------------------|
|----------------------------------|---------------------|------------------------------|

|           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                | <b>промежуточной аттестации</b>                                                                                                                  |
| УК ОС-7.2 | Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья. | Тестирование физической подготовленности.<br>Оценка объема двигательной активности.<br>Оценка техники выполнения двигательных действий.<br>Тест. |

## 6.2.2 Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

### 6.2.2.1 Семестр 1, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине

#### 6.2.2.1.1 Описание процедуры

Промежуточная аттестация проводится на основе критериев оценивания:

1. Тест теоретических знаний по соответствующей компетенции (индикаторам её достижения) пройден на 80% и более правильных ответов;
2. Анализ значений (среднее арифметическое значение) показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий; оценка физической подготовленности) по всем изучаемым в соответствующем семестре темам составляет - 3 балла и более.

#### 6.2.2.1.2 Критерии оценивания

| <b>Зачтено</b>                                                 | <b>Не зачтено</b>                                                           |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Выполнение всех критериев оценивания промежуточной аттестации. | Невыполнение одного или всех критериев оценивания промежуточной аттестации. |

## 7 Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. – 271 с. – ISBN 978-5-4497-4249-0 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 1. Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А.

А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 225 с. – ISBN 978-5-8038-1790-1. – (дата обращения: 25.02.2026).

[Сайт] – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 2. Особенности физического воспитания студентов / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 243 с. – ISBN 978-5-8038-1791-8. – (дата обращения: 25.02.2026).

[Сайт] – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 56 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

## **8 Дополнительная учебная литература и справочная**

1. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. – 214 с. – ISBN 978-5-7937-2134-9. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.html>

2. Быченков, С. В. Легкая атлетика: учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. – 2-е изд. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 117 с. – ISBN 978-5-4497-3433-4. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142078.htm>

3. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. – 111 с. – ISBN 978-5-00151-401-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/393290>

4. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. – 2-е изд. – Саратов: Вузовское образование, 2024. – 377 с. – ISBN 978-5-4487-1002-5. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142077.html>

5. Ткач, И. М. Физическая культура: направления и формы оздоровления организма: учебное пособие / И. М. Ткач, Е. В. Матухно. - Комсомольск-на-Амуре: Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2024. - 69 с. - ISBN 978-5-7765-1570-5. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/140672.html>

6. Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой: монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. - Казань: Издательство КНИТУ, 2021. - 132 с. - ISBN 978-5-7882-3041-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html>

7. 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]. - (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.htm>

8. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2025. - 128 с. - ISBN 978-5-507-50716-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/458393>

## **9 Ресурсы сети Интернет**

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

## **10 Профессиональные базы данных**

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

## **11 Перечень информационных технологий, лицензионных и свободно распространяемых специализированных программных средств, информационных справочных систем**

1. Свободно распространяемое программное обеспечение 1. Microsoft® Office Professional Plus 2010 Russian OpenLicensePack NoLevel AcademicEdition 2. Microsoft Windows High Performance Computing (HPC) Server 2008

## **12 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Мяч футбольный.
2. Сетка волейбольная.
3. Шведская стенка.
4. Гимнастика – перекладина.
5. Комплект лыж.
6. Мяч волейбольный.