

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»
кафедра Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета технологического
предпринимательства



Сартакова О.А.

"22" 09 2022 г.

рабочая программа дисциплины (модуля)

**Б1.О.1.18 Физическая
культура и спорт**

Учебный план В38.03.02-22-1ТМ.plx
38.03.02 Менеджмент Профиль Управление бизнесом
Квалификация бакалавр
Форма обучения очная
Общая трудоемкость 2 ЗЕТ
Часов по учебному плану 72
Виды контроля в семестрах:
зачет - 7
в том числе:
контактная работа 18
самостоятельная работа 54
часы на контроль

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	уП	рП		
Неделя	15 1/6			
Вид занятий	уП	рП	уП	рП
Лекции	16	16	16	16
Консультации	2	2	2	2
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	18	18	18	18
Сам. работа	54	54	54	54
Итого	72	72	72	72

Кемерово 2022 г.

Программу составил(и):

канд. мед. наук, доцент, Куркина Л.В. _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

составлена на основании учебного плана:

38.03.02 Менеджмент Профиль Управление бизнесом

утвержденного учёным советом вуза от 30.05.2022 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

физической культуры и спорта

Протокол №1 от 1 сентября 2022 г.

Срок действия программы: 2022-2025 уч.г.

Зав. кафедрой _____ Сидорова Н.А. доцент

Рабочая программа одобрена и утверждена методической комиссией инженерного факультета

Протокол № 1 от 01 09 2022 г.

Председатель методической комиссии _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры физической культуры и спорта

подпись расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры физической культуры и спорта

подпись расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры физической культуры и спорта

подпись расшифровка

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры физической культуры и спорта

подпись расшифровка

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- 5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Цикл (раздел) ОП:	
2.1	Входной уровень знаний:
2.1.1	Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для изучения дисциплины(модуля), определяется федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Дисциплина не определяет входные знания, умения и опыт деятельности последующих дисциплин и практик

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

УК-7.1: Соблюдает здоровый образ жизни, поддерживает необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

Уровень 1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;
-----------	---

Уметь:

Уровень 1	самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения
-----------	---

Владеть:

Уровень 1	навыками соблюдения здорового образа жизни, поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
-----------	---

УК-7.2: Владеет навыками и средствами разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Знать:

Уровень 1	принципы и способы правильного питания, планирования индивидуальных тренировок различной целевой направленности.
-----------	--

Уметь:

Уровень 1	использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.
-----------	---

Владеть:

Уровень 1	навыками и средствами разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
-----------	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;
3.1.2	- принципы и способы правильного питания, планирования индивидуальных тренировок различной целевой направленности.
3.2	Уметь:
3.2.1	- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
3.2.2	- использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.
3.3	Владеть:
3.3.1	- навыками соблюдения здорового образа жизни, поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.3.2	- навыками и средствами разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код зан.	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Уровень сформ-ти комп.	Акт. и инт. формы обуч-я.	Литература	Формы контроля
	Раздел 1. Базовая физическая культура студента							
1.1	Лекция №1. Физическая культура в системе профессиональной подготовки студентов /Лек/	7	2	УК-7.1 УК-7.2	31,32	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10	Собеседование, тест
1.2	Лекция №2. Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливости, гибкости ловкости) /Лек/	7	2	УК-7.1 УК-7.2	31,32	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10	Собеседование, тест
1.3	Лекция №3. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма /Лек/	7	2	УК-7.1 УК-7.2	31,У1,В1,32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10	Собеседование, тест

1.4	Лекция №4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры /Лек/	7	2	УК-7.1 УК-7.2	31,У1,В1,32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10	Собеседование, тест
1.5	Подготовка к реферативным сообщениям /Конс/	7	1	УК-7.1 УК-7.2	31,32; У1,У2; В1,В2	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10	Собеседование, тест
1.6	Подготовка к лекциям /Ср/	7	27	УК-7.1 УК-7.2	31,32; У1,У2; В1,В2	27	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10	Собеседование, тест
Раздел 2. Оздоровительная физическая культура студента								
2.1	Лекция №5. Спортивная культура студента /Лек/	7	2	УК-7.1 УК-7.2	31,У1,В1,32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10	Собеседование, тест
2.2	Лекция №6. Международное олимпийское движение как фактор развития физической культуры студентов /Лек/	7	2	УК-7.1 УК-7.2	31,У1,В1,32,У2,В2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10	Собеседование, тест

2.3	Лекция №7. Спортивная-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в Вузе /Лек/	7	2	УК-7.1 УК-7.2	31, 32	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10	Собеседование, тест
2.4	Лекция №8. Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в Вузе /Лек/	7	2	УК-7.1 УК-7.2	31, 32	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10	Собеседование, тест
2.5	Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры /Конс/	7	1	УК-7.1 УК-7.2	31, 32	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10	Собеседование, тест
2.6	Подготовка к реферативным сообщениям /Ср/	7	27	УК-7.1 УК-7.2	31,32; У1,У2; В1,В2	27	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10	Собеседование, тест

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Вопросы лекции № 1 по теме: «Физическая культура в системе профессиональной подготовке студентов»

1. Понятие физическая культура?

- а) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;
- б) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности, часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- в) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

2. Основные показатели состояния физической культуры в обществе?

- а) Уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;
- б) степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;
- в) уровень здоровья и физического развития людей.

3. Что такое составляющие части физической культуре?

- а) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ, профессионально-прикладная физкультура, физкультурное образование, физическая реабилитация;
- б) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ;
- в) массовая физическая культура, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ;
- г) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, физкультурное образование, физическая реабилитация;
4. Понятие массовой физкультуры?
5. Понятие физической рекреации?
6. Количество задач адаптивной физкультуры?
- а) 12;
- б) 9;
- в) 8;
- г) 4.
7. Количество форм физического воспитания?
- а) 3;
- б) 7;
- в) 2.
8. Количество физической культуры и ее составляющие?
- а) 5;
- б) 3;
- в) 2.
9. Понятие средства физической культуры?
- а) Физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздуха, и воды), факторы личной и общественной гигиены, гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, гигиена сна), режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спорт. обувь и одежда, мест занятий, отказ от вредных привычек;
- б) Физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздуха, и воды), гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, гигиена сна), режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спорт. обувь и одежда, мест занятий, отказ от вредных привычек;
- в) Физические упражнения, трудовой деятельности, гигиена тела, спорт. обувь и одежда, мест занятий, отказ от вредных привычек;
10. Понятие здоровье?
- а) физическое здоровье, нравственное здоровье и психическое;
- б) физическое здоровье, нравственное здоровье, психическое здоровье, духовное и социальное здоровье;
- в) психическое здоровье, духовное и социальное здоровье;
11. Количество делений учебных групп?
- а) 4;
- б) 8;
- в) 2.
12. Понятие закаливание?
- а) Закаливание – это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Закаливание укрепляет организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, а главное – укрепляет иммунитет и снижает частоту простудных заболеваний. Закаливание – это тренировка всего организма и прежде всего – терморегуляционного аппарата;
- б) Закаливание – это тренировка всего организма и прежде всего – терморегуляционного аппарата;
- в) Закаливание – это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса.
13. Какие бывают типы спортивных сооружений?
- а) открытые и закрытые;
- б) открытые;
- в) закрытые.
14. Законодательная база?
- а) Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008 г., 7 мая, 18 июля 2009 г.), приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от «21» ноября 2008 г. № 48 ПОЛОЖЕНИЕ «о Единой всероссийской спортивной классификации», Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года;
- б) Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008 г., 7 мая, 18 июля 2009 г.), Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года;
- в) Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008 г., 7 мая, 18 июля 2009 г.), приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от «21» ноября 2008 г. № 48 ПОЛОЖЕНИЕ «о Единой всероссийской спортивной классификации».

Вопросы по лекции № 2 по теме: «Развитие основных физических качеств»

1. Количество основных качеств?

- а) 3;
- б) 5;
- в) 7;

2. Понятие физические способности?

- а) устойчивость;
- б) функциональные возможности организма;
- в) относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействия которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий.

3. Понятие сила?

Сила -

4. Виды действия силы?

- а) абсолютная;
- б) относительная и абсолютная;
- в) относительная.

5. Виды силовые способности определяются мышечными напряжениями

- а) динамическая и статическая сила;
- б) статическая сила;
- в) динамическая сила.

6. Понятие выносливости и фазы утомления?

- а) продолжительность механической работы до утомления, фазы - начальное, компенсированное и некомпенсированное утомление;
- б) фазы - начальное, компенсированное и некомпенсированное утомление;
- в) продолжительность механической работы до утомления.

7. Какие виды выносливости?

- а) специальная;
- б) общая и специальная;
- в) общая.

8. Классификация специальной выносливости?

- а) игровая;
- б) прыжковая;
- в) игровая, прыжковая и силовая выносливость;
- г) силовая.

9. Понятие ловкости?

- а) ловкость воспитывает посредством обучения двигательных действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действия;
- б) фазы - начальное, компенсированное и некомпенсированное утомление;
- в) продолжительность механической работы до утомления.

10. Понятие быстроты?

- а) быстроту воспитывают посредством обучения двигательных задач, успех решений которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия;
- б) быстроту воспитывают посредством обучения двигательных задач;
- в) быстроту воспитывают посредством за счет успеха решений, которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия.

11. Классификация скоростных способностей?

- а) быстроту двигательных реакций, скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением, темп движения;
- б) скорость одиночного движения;
- в) не отягощенного внешним сопротивлением;
- г) темп движения.

12. Классификация гибкость?

- а) пассивная;
- б) активная;
- в) пассивная и активная.

13. Классификация гибкость по амплитуде движения?

- а) специальная;
- б) общая и специальная;
- в) общая.

14. Группировка физических упражнений по проявлению физических качеств?

- а) скоростно-силовые упражнения;
- б) упражнения на выносливость;
- в) упражнения на координацию;
- г) скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, упражнения на координацию.

15. Виды методов, используемых для воспитания физических качеств?

- а) игровой, круговой;
- б) интервальный, соревновательный;
- в) равномерный и переменный;
- г) повторный;
- д) игровой, круговой, интервальный, соревновательный, равномерный и переменный, повторный.

16. Классификация по способу движения?

- а) по характеру;
- б) по способу движения (ациклические и циклические);

- в) по биохимическому признаку;
г) по интенсивности;
д) по характеру, по способу движения (ациклические и циклические), по биохимическому признаку, по интенсивности.
17. Виды методы выполнения физических упражнений?
а) повторный, переменный, до отказа;
б) контрольные, отягощенные, игровые;
в) круговые, соревновательный;
г) повторный, переменный, до отказа, контрольные, отягощенные, игровые, круговые, соревновательный.
18. Понятие силы?
а) средствами воспитания силы является упражнения преодоления сопротивление различных отягощений (штанга, гири, гантели и т.д.), упругих предметов (резиновый эспандер), массы собственного тела (подтягивание, приседание) и другие методы воспитания силы (максимальных усилий и динамических усилий);
б) средствами воспитания силы является упражнения преодоления сопротивление различных отягощений (штанга, гири, гантели и т.д.);
в) средствами воспитания силы является упражнения преодоления сопротивление упругих предметов (резиновый эспандер),
- Вопросы по лекции № 3 по теме: «Социально-биологические основы жизнедеятельности организма»
1. Понятие термина «здоровья»?
а) Физическое здоровье + Нравственное здоровье;
б) Физическое здоровье + Нравственное здоровье + Психическое здоровье;
в) Нравственное здоровье + Психическое здоровье.
2. Из чего складывается понятие «здоровье»?
а) отсутствие болезней + здоровье и норма как тождественные понятия;
б) как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических понятий + отсутствие болезней;
в) отсутствие болезней + здоровье и норма как тождественные понятия + как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических понятий.
3. Понятие индекс здоровья?
а) комплексный показатель по нескольким компонентам здоровья индивидуума или определенной группы населения + комплексный инструмент для оценки образа жизни, контроля за ним слежение за динамикой основных показателей;
б) комплексный показатель по нескольким компонентам здоровья индивидуума или определенной группы населения;
в) комплексный инструмент для оценки образа жизни, контроля за ним слежение за динамикой основных показателей.
4. Критерии здоровья человека?
а) Медицинские;
б) Психолого-педагогический;
в) Медицинские + Психолого-педагогический.
5. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»
а) Деятельность учреждений здравоохранение + Генетические факторы + Условия и образа жизни + Состояние окружающей среды;
б) Деятельность учреждений здравоохранение + Состояние окружающей среды;
в) Деятельность учреждений здравоохранение + Генетические факторы + Условия и образа жизни.
6. Количество составляющих частей модели здоровья человека?
а) 10;
б) 7;
в) 3;
г) 5.
7. Количество частей, которые составляет интегральный показатель здоровья человека?
а) 6;
б) 3;
в) 5.
8. Понятие термина «Закаливание»?
Закаливание –
9. Какие бывают принципы закаливание?
а) системность + самоконтроль;
б) постепенность + учет индивидуальных особенностей;
в) системность + самоконтроль + постепенность + учет индивидуальных особенностей.
10. Количество врачебного контроля?
а) 7;
б) 9;
в) 10.
11. Основные цели Первой медицинской помощи?
а) спасение + устранение продолжающегося воздействия поражающего фактора;
б) устранение продолжающегося воздействия поражающего фактора + организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы;
в) спасение + устранение продолжающегося воздействия поражающего фактора + организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы.
12. Классификация кровотечений?
а) венозные + артериальные;

- б) артериальные+капиллярные;
- в) венозные + капиллярные;
- г) венозные + артериальные+ капиллярные.

13. На какое время можно наложить жгут при кровотечении летом?

- а) 1,5-2 часа;
- б) 30 минут;
- в) 5 час.

14. На какое время можно наложить жгут при кровотечении зимой?

- а) 1,5-2 часа;
- б) 5 час.;
- в) 30 минут.

15. Какие виды перелома бывают?

- а) открытые+закрытые;
- б) закрытые;
- в) открытые.

Вопросы к лекции № 4 по теме: «Основы здоровый образ жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культурой»

1. Количество принципов здорового образа жизни (ЗОЖ)?

- а) 3;
- б) 6;
- в) 9.

2. Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека?

- а) положительные+отрицательные;
- б) положительные;
- в) отрицательные.

3. Из чего складывается здорового образа жизни (ЗОЖ)?

- а) рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание;
- б) искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание;
- в) рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, личную гигиену, закаливание, оптимальный двигательный режим.

4. Количество элементов составляющий здоровый образ жизни?

- а) 10;
- б) 7;
- в) 5.

5. От чего зависит здоровья человека?

- а) образ жизни, внешняя среда и природоклиматические условия, генетика и биология человека, система здравоохранения;
- б) образ жизни, внешняя среда и природоклиматические условия, генетика и биология человека;
- в) генетика и биология человека, система здравоохранения.

6. Модель здоровья человека?

- а) наследственные особенности человека, двигательный режим, ценностная ориентация личности, социально- экономическая среда, реакция на внешние раздражения, режим отдыха и работы, режим питания, характер дыхания, биологическая среда;
- б) социально-экономическая среда, реакция на внешние раздражения, режим отдыха и работы, режим питания, характер дыхания, биологическая среда;
- в) наследственные особенности человека, двигательный режим, ценностная ориентация личности.

7. Виды физического здоровья человека?

- а) рациональное питание, соблюдение личной гигиены и безопасной поведения, двигательная активность, отказ от вредных привычек, оптимальное сочетания умственного и физического труда;
- б) отказ от вредных привычек, оптимальное сочетания умственного и физического труда;
- в) рациональное питание, соблюдение личной гигиены и безопасной поведения, двигательная активность.

8. Количество принципов рационального питания?

- а) 10;
- б) 9;
- в) 7.

9. Что влияет на здоровье человека?

- а) здоровый образ жизни, экология;
- б) наследственность, медицина;
- в) здоровый образ жизни, экология, наследственность, медицина.

Вопросы к лекции № 5 по теме: «Спортивная культура студента»

1. Понятие термина спорт?

- а) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека+часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей +представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и

абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков.

б) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека+представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков;

в) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека+часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей.

2. Классификация видов спорта?

а) массовый спорт+ спорт высших достижений;

б) спорт высших достижений;

в) базовый спорт.

3. Отличие спорта от других видов физической культуры?

а) оптимальная форма физического совершенствование+специфическая форма культуры;

б) специфическая форма культуры+наличие соревновательной деятельности;

в) оптимальная форма физического совершенствование+специфическая форма культуры+ наличие соревновательной деятельности.

4. Понятие термина массовой физической культуры?

а) физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации;

б) физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации+часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

в) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

5. Классификация спортивных достижений?

а) массовый спорт (школьный спорт, студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и др.);

б) спорт высоких достижений (любительский спорт, профессиональный спорт, достиженческий спорт и зрелищный спорт);

в) массовый спорт (школьный спорт, студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и др.)+ спорт высоких достижений (любительский спорт, профессиональный спорт, достиженческий спорт и зрелищный спорт).

6. Количество групп факторов спортивных достижений?

а) 1 группа факторов;

б) 5 групп факторов;

в) 3 группы факторов.

7. Цель занятий массового спорта?

а) укрепить здоровье;

б) улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть;

в) укрепить здоровье+ улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть.

8. Задачи массового спорта?

а) повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок;

б) достижение высоких результатов в спорте;

в) укрепить здоровье+ улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть.

9. Какие цели поставлены в спорте?

а) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях;

б) достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях, и т.п., и, естественно, на Олимпиадах;

в) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях + достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях, и т.п., и, естественно, на Олимпиадах.

10. Понятие термина спорта в учебном заведении?

а) Спорт в свободное время - неотъемлемая часть физического воспитания студентов;

б) Спорт в высшем учебном заведении - учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и спортивного отделений;

в) Спорт в высшем учебном заведении - учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и спортивного отделений. + Спорт в свободное время - неотъемлемая часть физического воспитания студентов.

11. Понятия термина самостоятельные занятия?

а) одна из форм массового спорта;

б) одна из форм спортивной подготовки.

12. Понятия термина спортивные соревнования?

а) одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы;

б) одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной работы;

в) одна из наиболее эффективных форм организации спортивной работы.

13. Понятия термина Системы студенческих спортивных соревнований?

Система студенческих спортивных соревнований -

14. Классификация спортивных мероприятий?

а) внутривузовские соревнования по видам спорта;

б) межвузовские соревнования по видам спорта+товарищеские соревнования между курсами, факультетами, Вузами;

в) внутривузовские соревнования по видам спорта+ межвузовские соревнования по видам спорта+товарищеские соревнования между курсами, факультетами, Вузами+ районные, городские соревнования+ областные соревнования+ зональные соревнования+ Российские студенческие соревнования+ Международные спортивные соревнования студентов+ чемпионаты и универсиады Международной федерации университетского спорта (ФИСУ)+ участие в составе сборных команд России в чемпионатах Европы, Мира и Олимпиадах.

15. Понятия термина спортивный клуб?

а) создаётся в виде объединения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников с образованием юридического лица;

б) создаётся в виде объединения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников без образования юридического лица+ организует свою работу на добровольном членстве, демократических принципах, при широкой гласности, творческой инициативы, выборности руководящих органов и их отчетности перед коллективом.;

в) создаётся в виде объединения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников с образованием или без образования юридического лица+ организует свою работу на добровольном членстве, демократических принципах, при широкой гласности, творческой инициативы, выборности руководящих органов и их отчетности перед коллективом.

16. Какие задачи реализует спортивный клуб?

Задачи спортивного клуба:

17. Какие имеет права спортивный клуб?

Вопросы к лекции 6 по теме: «Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов»

1. Понятие термина «Агон»?

а) состязание, турнир, праздник;

б) турнир;

в) праздник;

г) состязание.

2. В каком году объявлено о возрождении Олимпийских игр?

а) 1992 г.;

б) 1892 г.;

в) 1725г.

3. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр?

а) Пьер Ришар;

б) Михаил Грешилов;

в) Пьер де Кубертен.

4. В каком году был создан МОК?

а) 1697 г.;

б) 1894 г.;

в) 1794г.

5. Когда и где прошли первые Олимпийские игры?

а) 1797 г., г. Рим;

б) 1896 г., г. Афины;

в) 1980 г., г. Москва.

6. Понятие термина «Олимпизм» - это?

а) состояние ума;

б) основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными и демократичными;

в) состояние ума, основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными и демократичными.

7. Что входит в Олимпийскую хартию?

а) основополагающие принципы, Олимпийское движение;

б) основополагающие принципы, Олимпийское движение, Международный олимпийский комитет (МОК), Международные федерации (МСФ), Национальные олимпийские комитеты (НОК), Олимпийские игры, Протокол;

в) Международный олимпийский комитет (МОК), Международные федерации (МСФ).

8. Один из главных символов Олимпийских игр?

а) Олимпийская клятва;

б) Олимпийский огонь;

в) Олимпийский флаг.

9. Дистанция эстафеты Олимпийского огня?

- а) 100 000км;
- б) 78000км;
- в) 57000км.

10. Что означает понятие «Олимпийский девиз»?

- а) главное участие, а не победа;
- б) главная – не победа, а участие;
- в) быстрее, выше, сильнее.

11. Когда был предложен Пьером Кубертена символы Олимпийских игр (флаг и кольца)?

- а) 1912 г.;
- б) 1927 г.;
- в) 1914г.

12. В каком году была произведена впервые Олимпийский клятвы?

- а) 1930 г.;
- б) 1920 г.;
- в) 1939г.

13. Какие талисманы зимних Олимпийских игр 2014 г. Сочи?

- а) белый мишка, тигр;
- б) леопард, рысь, заяка;
- в) белый мишка, леопард и заяка.

14. Какой был талисман X зимних Олимпийских игр 1968 г. Гренобль?

- а) мишка;
- б) стилизованный лыжник Шюсс;
- в) рысь.

15. Какой был талисман XII зимних Олимпийских игр 1976 г. Инсбрук?

- а) заяка;
- б) рысь;
- в) Снеговик Олимпиямандл.

16. Какой был талисман XIII зимних Олимпийских игр 1980 г. Лейк-Плсизэд?

- а) енот Рони;
- б) ежик;
- в) волчонок Вучко.

17. Какой был талисман XIV зимних Олимпийских игр 1984 г. Сараево?

- а) тигр;
- б) волчонок Вучко;
- в) жираф.

18. Количество золотых медалей России на зимних Олимпийских игр г. Сочи?

- а) 20;
- б) 25;
- в) 18.

19. Когда был организован и открыт музей физкультуры и спорта Кузбасса

- а) 2009 г.;
- б) 2012 г.;
- в) 1999г.

Вопросы к лекции № 7 по теме: «Спортивная -массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в Вузе»

1. Что означает термин «Общая физическая культура (ОФП)»?

Общая физическая культура (ОФП) – _____

Общая физическая культура (ОФП) – _____

2. Как понимается термин «Общая физическая культура (ОФП) и спортивная подготовка в системе школьного образования»?

Общая физическая культура (ОФП) и спортивная подготовка – _____

3. Количество задач Общей физической культуры (ОФП)?

- а) 7;
- б) 6;
- в) 3.

4. Какие задачи решает Общая физическая культура (ОФП)?

– _____
 – _____
 – _____

— _____

— _____

— _____

5. Что понимается под термином «Эффективность средств Общей физической культуры (ОФП)»?
Эффективность средств Общей физической культуры (ОФП) – _____

— _____

— _____

6. Как понимается термин «Специальная физическая подготовка (СФП)»?
Специальная физическая подготовка (СФП) – _____

— _____

— _____

Специальная физическая подготовка (СФП) – _____

— _____

— _____

7. Какое понимание термина «Спортивная подготовка (тренировка) и «Физическая подготовленность»?
Спортивная подготовка (тренировка) – _____

— _____

— _____

Физическая подготовленность – _____

— _____

— _____

8. Основные средства тренировки?

— _____

— _____

— _____

9. Какие существуют средства тренировки?

— _____

— _____

— _____

10. Как формируется двигательное умение и двигательный навык?
а) знание+мышление+ двигательное умение + двигательный навык;
б) знание+ двигательное умение + двигательный навык;
в) мышление+ двигательное умение + двигательный навык.

11. Из чего складывается частей медико-практическое занятие?
а) доступность+системность;
б) системность+постепенность;
в) доступность +системность+постепенность.

12. Классификация физических упражнений?
а) идеомоторные+гимнастические+спортивно-прикладные;
б) идеомоторные+гимнастические;
в) гимнастические+спортивно-прикладные.

13. Что означает термин «Общая и Моторная плотность учебно-тренировочного занятия»?
Общая плотность учебно-тренировочного занятия – _____

— _____

— _____

Моторная плотность учебно-тренировочного занятия – _____

— _____

— _____

14. Количество делений физических нагрузок на зоны?
а) 3;
б) 4;
в) 7.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

6.1 Перечень программного обеспечения

Adobe Acrobat Reader DC
Apache OpenOffice 4.1.1.
Архиватор 7-zip
Браузер Mozilla Firefox

6.2 Перечень информационных справочных систем

"Консультант Плюс" - законодательство РФ
ЭБС "Земля знаний"

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
Номер ауд.	Назначение	Оборудование и ПО	Вид
1325	Лекционная аудитория	Столы ученические – 22 шт., стол преподавателя – 1 шт., стулья – 45 шт., проектор Epson EMP-X52 – 1 шт., экран Screen Media Economy-P 180*180см – 1 шт., ПК рабочее место – 1 шт., доска меловая – 1 шт., учебно-наглядные материалы	Лекции
1102	Спортивный зал	Мяч волейбольный – 4 шт.; мяч баскетбольный – 4 шт.; мяч футбольный – 7 шт.; сетка для мини футбола – 1 шт.; сетка баскетбольная – 1 шт.; сетка волейбольная – 3 шт.; ворота для мини футбола – 2 шт.; щит баскетбольный – 2 шт.; сетка ограждения – 1 шт.; кольцо баскетбольное – 2 шт.; ферма баскетбольная игровая – 2 шт.; ботинки лыжные – 4 шт.; палки лыжные пар – 25 шт.; лыжи пластиковые – 27 шт.; лыжи прогулочные – 25 шт.; крепление для лыж – 25 шт.; брусья-турник навесные на шведскую стенку – 1 шт.; палка гимнастическая – 2 шт.; коврик гимнастический – 1 шт.; утяжелители 6 шт.; скакалка резиновая – 9 шт.; доска наклонная навесная – 1 шт.; обруч – 2 шт.; штанга – 1 шт.; гантели – 1 шт.; коврик туристический – 1 шт.; секундомер – 3 шт.; шахматы – 3 шт.; часы шахматные – 1 шт.; шашки – 1 шт.; набор бадминтона – 4 шт.; ракетка для бадминтона – 1 шт.; сетка бадминтона – 1 шт.; набор настольного тенниса – 1 шт.; стол теннисный – 1 шт.; весы – 1 шт.; скамейка атлетическая – 1 шт.; шведская стенка - 12 шт.; стол для армреслинга – 1 шт.; ботинки беговые ATOMIC ASHERA – 1 шт.; диск «Здоровье» JOEREX - 2 шт.; тренажер «Геркулес» – 1 шт.; тренажер Weider – 1 шт.	Семинарские занятия, самостоятельная работа

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
8.1. Рекомендуемая литература			
8.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ильинич В.И.	Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта	Москва: Гардарики, 2008
Л1.2	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Альфа-М; ИНФРА-М, 2010
8.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В., Железняк Ю.Д., Портнов	Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. пед. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура"	М.: Академия, 2010
Л2.2	Блеер А.Н., Сулов Ф.П., Тышлер Д.А.	Терминология спорта: Толковый словарь-справочник	М.: Академия, 2010
Л2.3	Журавин М.Л., Меньшиков Н.К.	Гимнастика: Учебник	Москва: Академия, 2010
Л2.4	Барчуков И.С., Нестеров А.А., Маликов Н.Н.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по напр. "Педагогика"	Москва: Академия, 2009
8.1.3. Материалы, разработанные ППС кафедры			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Куркина Л. В., Суворова М.В., Овчинникова Л.Л.	Физическая культура. Часть 1. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов: методические рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой по напр.: 050000 "Образование и педагогика", 080000 "Экономика и управление", 110000 "Сельское и рыбное хоз-во"	Кемерово: ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010

Л3.2	Куркина Л. В., Суворова М.В., Овчинникова Л.Л.	Физическая культура. Часть 2. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов: методические рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой по напр.: 050000 "Образование и педагогика", 080000 "Экономика и управление", 110000 "Сельское и рыбное хозяйство"	Кемерово: ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010
8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	ЭБС znanium.com (Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 201 с. - Высшее образование: Бакалавриат)		
Э2	ЭБС "Лань"		
Э3	Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.		
Э4	Программы спортивного совершенствования и спорта высших достижений студентов АПК и студентов других специальностей и ВУЗов России / Головкин Н.Г., Филиппов А.И., Божук Т.Н. – Белгород, 2010		
Э5	Некоторые методические особенности воспитания личности студента в сфере физической культуры в аграрных ВУЗах России / Головкин Н.Г., Коршунов В.М., Головкин О.М. - Белгород, 2010		
Э6	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.		
Э7	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с.		
Э8	Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.		
Э9	Электронная информационно-образовательная среда (Система электронного обучения)		
Э10	Электронная информационно-образовательная среда (Электронно-библиотечная система "Земля Знаний")		

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по изучению дисциплины и выполнению самостоятельной работы

Куркина, Лариса Владимировна. Физическая культура. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов [Текст] : метод. рекомендации для самостоят. занятий физической культурой по напр.: 050000 - Образование и педагогика, 080000 - Экономика и управление, 110000 - Сельское и рыбное хозяйство / Л.В. Куркина, М.В. Суворова, Л.Л. Овчинникова; КемерГСХИ. - Кемерово : ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010. - 232 с. : ил. - 48 экз.

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура. Раздел 3. Здоровый образ жизни: электронное наглядное пособие [Электронный ресурс] / Л. В. Куркина, Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2016

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура. Лечебная физическая культура и фитотерапия – залог здоровья [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие / сост. Л. В. Куркина, К. Г. Громов, М. В. Суворова; Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2017.

Чалкова Татьяна Сергеевна Физическая культура. Основные принципы рационального питания [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие / сост. Т. С. Чалкова; Кемеровский ГСХИ – Кемерово, 2017

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура. Лечебная физическая культура и фитотерапия [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие / сост. Л. В. Куркина, С. Ю. Иванова, К. Г. Громов, М. В. Суворова. - 2-е изд., перераб. и доп.; Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2018.

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: электронные методические указания по изучению дисциплины и выполнению самостоятельной работы / сост. Л. В. Куркина; Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2019.

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура [Электронный ресурс]: электронное учебное наглядное пособие / Л. В. Куркина; Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2019

Куркина Лариса Владимировна Физическая культура [Электронный ресурс]:наглядное учебное пособие/ Л. В. Куркина; Кемеровский ГСХИ. - Кемерово, 2019.

Куркина Лариса Владимировна, Глеб Юрьевич Аникин Физическая культура [Электронный учебное пособие]:ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА, Кемерово, 2020.

