

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт экономики и предпринимательства

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол от «30» ноября 2022 г. № 13

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная
дисциплина)

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

09.03.03 Прикладная экономика

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Прикладная информатика в экономике

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная, заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2023 год

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.17 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины – лёгкая атлетика) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.-

Целями освоения дисциплины являются

– формирование и развитие компетенции применения методов и средств физической культуры в занятиях лёгкой атлетикой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе системы ценностных ориентаций в сфере физической культуры, знаний и понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	7.1.1.Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. 7.1.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья. 7.1.3. Владеть: - методами физического воспитания для физического самосовершенствования, - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности.	Практическое задание - очная форма обучения (основная медицинская группа и специальная группа А).Тест - обучающиеся на всех отделениях обучения. Реферат - все обучающиеся на очно-заочном и заочном отделении и специальная медицинская группа Б очной формы обучения
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	7.2.1.Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. 7.2.2. . Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, самостоятельно определять содержание подготовки к сдаче нормативов. 7.2.3. Владеть: -технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических	Практическое задание - очная форма обучения (основная медицинская группа и специальная группа А).Тест - обучающиеся на всех отделениях обучения. Реферат - все обучающиеся на

		особенностей организма, -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.	очно-заочном и заочном отделении и специальная медицинская группа Б очной формы обучения
	<p>УК-7.3.</p> <p>Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>7.3.1.Знает: средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</p> <p>7.3.2. Умеет: применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>7.3.3.Владеет основами организации здорового образа жизни, средствами поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>	<p>Практическое задание - очная форма обучения (основная медицинская группа и специальная группа А).Тест - обучающиеся на всех отделениях обучения.</p> <p>Реферат - все обучающиеся на очно-заочном и заочном отделении и специальная медицинская группа Б очной формы обучения</p>

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость			
Часов по учебному плану	328		328
в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа):	195		10
- занятия лекционного типа			
- занятия семинарского типа	191		310
самостоятельная работа	133		318
КСР	2		2
Промежуточная аттестация – зачет	2,3,4		8

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе														
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них												Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего					
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
1. Бег на короткие дистанции Семенящий бег	16	16	16				10	1	1				10	1	1	6	15	15
2. Бег с высоким подниманием бедра	16	16	16				10	1	1				10	1	1	6	15	15
3. Прыжкообра	16	16	16				10	1	1				10	1	1	6	15	15

зный бег																		
4. Бег с забрасывани ем голени назад	16	16	16				10	1	1				10	1	1	6	15	15
5. бег на месте с высоким поднимание м бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50 ⁰)	16	16	16				10	1	1				10	1	1	6	15	15
6. движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом	16	16	16				10	1	1				10	1	1	6	15	15
7. Бег с ускорением на 30-60 м	16	16	16				10	1	1				10	1	1	6	15	15
8. Низкий старт Бег с низкого старта	16	16	16				10	1	1				10	1	1	6	15	15
9. бег по дистанции по прямой	16	16	16				10	1	1				10	1	1	6	15	15
10. бег по виражу	16	16	16				10	1	1				10	1	1	6	15	15
11. финиширов ание	16	15	15				10						10			6	15	15
12. бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60,	16	15	15				10						10			6	15	15

100м.																	
13. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты	16	15	15				10					10			6		15
14. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения	16	15	15				10					10			6		15
15. Семенящий бег	16	15	15				10					10			6		15
16. Бег с забрасыванием голени назад	16	15	15				10					10			6		15
17. прыжкообразный бег	16	20	20				10					10			6		20
18. Ускорение на различные отрезки дистанции	16	20	20				10					10			6		20
19. медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием	11	10	10				5					5			6		10
20. повторный бег	11	10	10				5					5			6		10
21. медленный бег а)ознакомление с техникой высокого старта б)ознакомление с техникой бега на средние	10	10	10				2					2			8		10

дистанции в)ознакомл ение с тактикой бега г)финишир ование, бег после финиша																	
Текущий контроль	4	2	2														
Промежуточная аттестация - зачет																	
Итого	328	328	328				192		10			202		13	3		310

Практические занятия (семинарские занятия /лабораторные работы) организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка предусматривает: выполнение проекта,

На проведение практических занятий (семинарских занятий /лабораторных работ) в форме практической подготовки отводится 4 часов

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем ОП
- компетенций - УК-7

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных форма (зачет)

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы. Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>, и/или в системе открытых онлайн-курсов - МООС - <https://moos.unn.ru/>, специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература.

4.1. Методические рекомендации по подготовке реферата

Согласно программе по дисциплине «Физическая культура и спорт(элективная дисциплина)» студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе Б, обучающиеся на очно-заочной и заочной формах обучения в конце семестра представляют реферат. Реферат является одним из видов учебной работы студентов. В переводе с латыни слово «реферат» означает краткое письменное изложение сущности какой-либо проблемы.

Реферат - это не только анализ, но и аргументированное изложение собственной точки зрения на рассматриваемую проблему. Написание реферата является самостоятельным творческим исследованием студента, предполагающим углубленное овладение теоретическим материалом по физической культуре.

Общие требования к оформлению

При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом. Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером 2, помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц. Общий объем реферата не должен превышать 15-20 страниц печатного варианта, но не быть менее 12 страниц. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см). Поля

страницы: левое - 3 см, правое - 2 см, нижнее 2 см, верхнее - 2 см. Текст печатается через 1,5 интервала. Текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word. Рекомендуется использовать шрифт Times New Roman, размер шрифта - 14 пт. Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала. После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся вверху в середине листа.

Все листы работы скрепляются скоросшивателем. Не скрепленный текст работы не принимается к проверке и защите.

Написание реферата

Приступая к написанию реферата, студент должен, прежде всего, решить следующие задачи:

- ☐ осмыслить избранную тему;
- ☐ подобрать и изучить литературу по теме (не менее трех источников);
- ☐ обосновать актуальность рассматриваемой проблемы;
- ☐ сформулировать предмет и объект исследования.

Форма реферата должна способствовать четкому и доступному изложению основной идеи при раскрытии выбранной темы. Реферат должен содержать введение с обоснованием темы и конкретными задачами работы, обзор литературы по теме, результаты собственного исследования (если такие имели место быть), выводы и список литературы.

Порядок написания и оформления реферата

Написание реферата осуществляется поэтапно.

Этапы работы:

1. Ознакомление с тематикой рефератов.
2. Выбор темы и составление плана работы.
3. Подбор литературных источников, составление библиографического списка.
4. Работа над планом и составлением чернового варианта рукописи.
5. Сбор фактического материала в процессе изучения литературных источников.
6. Написание, редактирование текста, оформление.
7. Тщательная проверка цитат, ссылок, приводимых фамилий, инициалов и т.п.
8. Создание чистового варианта.
9. Представление работы преподавателю и подготовка к защите.

Выбор темы

При самостоятельном выборе темы (смотрите рабочую программу) студент учитывает свои интересы, способности, уровень подготовленности к предстоящей работе. Для правильно избранной темы характерно не количество поставленных вопросов, а тщательность, глубина их разработки.

Студент может предложить реферат на собственную тему, но предварительно согласовав ее со своим преподавателем

Работа с литературой

После выбора темы и составления плана написания реферата главным становится подбор литературы по избранной теме (не менее трех источников). Изучаются прямые и косвенные данные, относящиеся к вопросам темы. В обзоре литературы анализируются, осмысливаются, сопоставляются и оцениваются положения, изложенные в изученных источниках. Необходимо обеспечить точные ссылки на источники. Излагать чужие мысли без ссылки на автора недопустимо.

Основное внимание необходимо уделить изучению важнейших фундаментальных работ, в частности новейших. Основные идеи и положения автора конспектируются, наиболее ценные выписываются в виде цитат. При выполнении реферата рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу.

Структура и содержание реферата

Объем реферата определяется ее содержанием и **количеством страниц** составляет 12-17 страниц (без дополнительного материала). **Наименование элементов**

реферата

- | | |
|-------------------|---|
| 1. Титульный лист | 1 |
| 2. Оглавление | 1 |

3. Введение	1-2
4. Основная часть (содержание рассматриваемых вопросов плана)	7-10
5. Заключение	1-2
6.Список использованной литературы, не менее трех источников	1
7. Приложение (дополнительные материалы)	3-5

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1.Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач. Зачет предусматривает теоретическую часть. Устная часть зачета заключается в ответе студентом на теоретические вопросы курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ.

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

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено
<u>Знания</u> <i>Знать</i> значение лёгкой атлетики в рамках занятий физической культурой, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни, методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами из лёгкой атлетики.	Полное отсутствие знаний материала.	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок.
<u>Умения</u> <i>Уметь</i> выбрать средства физической культуры для собственного развития и восстановления работоспособности при занятиях лёгкой атлетики.	Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при занятиях лёгкой атлетики.	Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок
<u>Навыки</u> <i>Владеть</i> технологией оценки уровня развития личных физических качеств,	Полное отсутствие навыков самостоятельного	Наличие минимальных навыков

методами физического воспитания.	освоения отдельных элементов для развития личных физических качеств.	самостоятельного освоения отдельных элементов для развития физических качеств.
----------------------------------	--	--

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

--	--	--	--	--	--	--	--

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

6.1. Типовые тестовые задание к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для всех обучающихся всех форм подготовки.

1.Элементы здорового образа жизни:

- 1) рациональное питание
- 2) отсутствие вредных привычек
- 3) занятия физической культурой
- 4) все перечисленное верно

2.Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:

- 1) отказ от занятий спортом
- 2) занятия в группах здоровья
- 3) малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

3. Термин «гигиена»:

- 1) наука о жилище
- 2) наука о форме и строении человека
- 3) наука о правильном и рациональном образе жизни
- 4) наука о жизнедеятельности живого организма

4. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- 1) ног
- 2) туловища
- 3) рук
- 4) произвольно

5. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять... .

- 1) 2-4 часа
- 2) 4-7 часа
- 3) 6-9 часов
- 4) 8-12 часов

6. Самый быстрый вид техники лыжных ходов?

- 1) коньковый ход
- 2) одновременный бесшажный ход
- 3) одновременный одношажный ход
- 4) попеременный двухшажный ход

7. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся...

- 1) переоценивают свои возможности,
- 2) следует указаниям преподавателя,
- 3) владеют навыками выполнения движений,
- 4) не умеют владеть своими эмоциями.

8. Циклические виды спорта преимущественно развивают физические качества:

- 1) быстроту
- 2) силу
- 3) выносливость

9. Элементы здорового образа жизни:

- 1) рациональное питание
- 2) отсутствие вредных привычек
- 3) занятия физической культурой
- 4) все перечисленное верно

10. Протяженность марафонской дистанции:

- 1) 37 км 100 м
- 2) 42 км 195 м
- 3) 50 км 170 м
- 4) 54 км 230 м

11. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

- 1) 14-16С
- 2) 18-20С
- 2 6

- 3) 20-22С
4) 23-25С

12. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта? 1) не менее 30 минут 2) более 5 часов 3) не более 10 минут 4) не более 30 минут

13. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): 1) поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+ 2) поднимание ног и таза лежа на спине+ 3) прыжки 4) подтягивание в висе на перекладине

14. Какой процент от всего тела составляет мышечная масса среднестатистического здорового человека? 1) до 40%; 2) около 50%; 3) 20%; 4) свыше 70%.

Критерии оценивания тестирования

Зачтено - не менее 70% правильных ответов.

Не зачтено –69% и менее правильных ответов.

6.2. Практические задания к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения)

Задание: Выполнение контрольных нормативов.

Код формируемой компетенции

Нормативы – 1 семестр

Челночный бег – 3х10 (юн – 9,00с); 3х10 (дев – 10,00с) УК - 7

Подъём туловища из положения лёжа на спине девушки – 25 раз УК - 7

Подтягивания на перекладине – юноши – 6 раз УК - 7

Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 16 раз УК - 7

Бадминтон: передача в парах – 30 передач (юноши и девушки) УК - 7

Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 2 попадания из 10 попыток (юноши и девушки) УК - 7

Волейбол: 16 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных упражнений общефизической подготовки Составители: Полозов Л.Н., Полозова С.Л., Кутасин А.Н. Учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2020. – 45 с. Режим доступа: http://old.lib.unn.ru/students/src/OFP_sam.pdf

2. Адаптивная двигательная рекреация. Учебное пособие. / Ю.А. Бахарев, М.В. Курникова, В.А. Оринчук – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2017. – 120 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01008930278>

3. Курс лекций по физической культуре: основные понятия и термины : учебно-методическое пособие / Л. В. Акулина, М. А. Беляева, Г. А. Котлова [и др.] ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. - 73 с. - Текст: электронный. Режим доступа: <http://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=795111&idb=0>

б) дополнительная литература: 2 9

1. Легкая атлетика. Основные виды и их характеристики: учебно-метод. пособие [электрон. ресурс]/сост. М. А. Беяева, Н. В. Морозова, Н. Н. Василюк– Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 36 с. Режим доступа: http://www.lib.unn.ru/students/src/leg_atl.docx

2. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Л.В. Акулина, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2012 – 13с. <http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/skiakulina.pdf>

в) интернет-источники:

1.Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

2. Электронные ресурсы учебной литературы для студентов 1 курса, 2020-2021 уч. год
Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) Профиль: «Адаптивное физическое воспитание»
<http://biblio.surgu.ru/media/files/1k/4732-ffiz.pdf>

8.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов; большой спортивный зал 12х24м; малый спортивный зал 9х18 м; лыжная база; тренажерный зал.

Специальное оборудование: скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, тренажеры, инвентарь для спортивных игр. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО с учетом рекомендаций по направлению 09.03.03 “Прикладная информатика”, профиль “Прикладная информатика в экономике”

Автор (ы) _____ Кутасин А.Н., Малышева Т.А.,
Великанов П.В., Кононенко
П.А., Щуров С.В.

Заведующий кафедрой _____ Кутасин А.Н.

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института экономики и предпринимательства от «14» ноября 2022 года, протокол № 6