

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.  
Н.И. Лобачевского»

Институт информационных технологий, математики и механики

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума  
Ученого совета ННГУ  
от 14.12.2021 г.  
протокол № 4

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура**  
Physical Education

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**

---

Направление подготовки  
**02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии**  
**02.03.02 Fundamental computer science and information technology**

Направленность образовательной программы  
**Общий профиль**  
**General profile**

Квалификация (степень) выпускника  
**бакалавр**  
**Bachelor**

Форма обучения  
**Очная**  
**full-time**

Нижний Новгород  
2022

## 1. Место и цели дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.16 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 ОПОП по направлению подготовки 02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии (общий профиль), обязательна для освоения на 1 курсе в 1 семестре. Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, зачет по окончании 1 семестра.

The discipline "Physical Education" belongs to the basic part of Block 2 in the area of studies 02.03.02 "Fundamental Computer Science and Information Technology" (general profile), it is a mandatory discipline for the 1st year of studies (1st semester).

№ варианта	Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД
1	Блок 1. Дисциплины (модули) Обязательная часть	Дисциплина Б1.О.16 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части ООП направления подготовки 02.03.02 «Фундаментальная информатика и информационные технологии».

### Целями освоения дисциплины являются:

формирование и развитие компетенции применения методов и средств физической культуры 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 выпускников)

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности / to be able to use physical education methods and means for ensuring productive social and professional activities (Начальный)	<i>Знать</i> научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы релаксации; <i>To know</i> the scientific and practical foundations of physical education, the foundations of a healthy lifestyle, the means and methods for relaxation; <i>Уметь</i> применять методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности; <i>To be able to</i> apply methods and means of physical education in the regulation of working capacity; <i>Владеть</i> опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки; <i>To have</i> the experience in independent learning of individual elements of physical training;

## 3. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

### 3.1. Трудоемкость дисциплины

	Очная форма обучения	
	Всего	1 семестр
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72	72
в том числе		

<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
- занятия лекционного типа	4	4
- занятия семинарского типа	0	0
- занятия лабораторного типа	0	0
- текущий контроль (КСР)	1	1
<b>ЭЛКУ</b>	<b>67</b>	<b>67</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля),  Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе				ЭЛКУ, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них				
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего	
Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / Topic1. Physical culture in general cultural and professional training of students	8	1			1	7
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. / Topic 2. Socio-biological foundations of physical culture.	8	1			1	7
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. / Topic 3. Basics of a student’s healthy lifestyle.	8	1			1	7
Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности / Topic 4. Psychophysical fundamentals of educational work and intellectual activity. Means of physical culture in the regulation of working capacity	8	1			1	7
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания../ Topic 5. General physical and special training in the system of physical education.	7					7
Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО. / Topic 6. Preparation and passing tests for compliance with GTO standards.	8					8
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями / Topic 7. Basics of independent exercise techniques	8					8
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Topic 8. Self-monitoring of those engaged in physical exercises and sports.	8					8

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. / Topic 9. Professional applied physical training of students.	8					8
В т.ч., текущий контроль Including the ongoing monitoring of academic progress	1				1	
<b>Всего Total</b>	72	4			5	67
<b>Промежуточная аттестация – зачет Intermediate certification - test</b>						

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа.  
Промежуточный контроль осуществляется на зачете.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА (SPECIAL MEDICAL GROUP)**  
(студенты данной группы после освоения тем 1-4 выполняют практические занятия в соответствии с указанными ниже требованиями)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля),  форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			ЭЛКУ, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Всего	
	Очная	Очная	Очная	Очная	Очная
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль во время занятий физической культурой <a href="#">Basics of independent exercise techniques. Self-control during physical training sessions</a>	17	1		1	16
<b>Обучение технике ходьбы и оздоровительного бега</b> <a href="#">Training in walking and wellness running techniques.</a> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Медленный бег с ходьбой 1000-1500м, 1500-2000м, специальные беговые упражнения по 15-20 м, по 20-30 м. Ходьба с переходом в бег на отрезках до 40-50 м (скорость до 70% от максимальной). <a href="#">Instruction on safety in the classes in track-and-field athletics. Slow running with walking for 1000-1500m, 1500-2000m, special running exercises for 15-20 m, 20-30 m. Walking with the transition to running on stretches up to 40-50 m (speed up to 70% of the maximum).</a> Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. <a href="#">Breathing exercises and exercises for flexibility and relaxation.</a>	18	1		1	17
<b>Обучение технике ходьбы и оздоровительного бега.</b> <a href="#">Training in walking and wellness running techniques.</a> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Медленный бег с ходьбой 1000-1500м, 1500-2000м, специальные беговые упражнения по 15-20 м, по 20-30 м. Ходьба с переходом в бег на отрезках до 40-50 м	18	1		1	17

(скорость до 70% от максимальной). Instruction on safety in the classes in track-and-field athletics. Slow running with walking for 1000-1500m, 1500-2000m, special running exercises for 15-20 m, 20-30 m. Walking with the transition to running on stretches up to 40-50 m (speed up to 70% of the maximum). Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. Breathing exercises and exercises for flexibility and relaxation.					
<b>Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений.</b> Training in the technique of performing general development exercises. Комплекс упражнений ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. A complex of general physical training exercises. Breathing exercises and exercises for flexibility and relaxation. Complexes of exercises with and without objects. Комплекс упражнений с использованием нетрадиционных видов спорта. Использование упражнений из игровых видов спорта. A complex of exercises with the use of non-traditional sports. Use of exercises from game sports.	18	1		1	17
В т.ч., текущий контроль	1				
<b>Всего Total</b>	72	4		4	67
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>					

### Образовательные технологии

Образовательные технологии в учебном процессе используются с целью:

- обеспечения здоровья занимающихся;
- обучения двигательному действию;
- обучения планированию и контролю при занятиях физическими упражнениями.

**На практических занятиях** более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и усвоения следующих тем:

- постановка задач, подбор средств, использование методов, методических приемов обучения двигательным действиям, развитие и совершенствование физических способностей занимающихся с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

In practical classes, the program material is studied in more detail to master practical skills and learn the following topics:

- Task setting, selection of tools, use of methods and techniques for training motor activities, development and improvement of students' physical abilities with the use of the technologies of physical culture and sports that have been studied.

**Другое, используемое на занятиях практического типа:**

- Частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия.
- Практический раздел формирует организационно-методические основы физического воспитания.
- Контрольный раздел формирует способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

- Профессионально-прикладной раздел формирует способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

##### **4.1. Методические указания для обучающихся**

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности, воспитывает ответственность, целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов, развивает у них бережное отношение к своему времени, способность доводить до конца начатое дело.

##### **Изучение понятийного аппарата дисциплины**

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные учебные материалы, указанные в списке литературы.

##### **Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану**

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала.

##### **Работа над основной и дополнительной литературой**

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к материалам периодических изданий и Интернет источникам. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

##### **Самоподготовка к практическим занятиям**

На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов;
- 3) изучить рекомендованную учебной программой литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия.

##### **РЕФЕРАТ**

Реферат является одной из важных составляющих учебного процесса и выполняется студентом самостоятельно в соответствии с учебным планом.

Выполнение реферата по дисциплине «Физическая культура» предусмотрено для обучающихся, входящих в специальную медицинскую группу. Студенту предоставляется право выбора темы реферата из числа указанных в списке.

Все части реферата должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.

Содержание работы можно иллюстрировать схемами, таблицами, диаграммами, графиками, рисунками и т.п. Графическому материалу по тексту необходимо давать пояснение.

Объем работы составляет – 12 страниц.

При оценке работы учитывается содержание работы, ее актуальность, степень самостоятельности, правильность выводов и предложений, качество используемого практического материала, а также уровень грамотности и владение терминологией. Одновременно отмечаются ее положительные стороны и недостатки, а в случае необходимости указываются вопросы, подлежащие доработке.

### **Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету**

Фактором успешного завершения освоения дисциплины является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины. В этом случае подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к зачету, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

### **Изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет**

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и дополнительных сведений по изучаемым материалам.

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

### **5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине**

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 несущественных 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	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи.

	вследствие отказа обучающегося от ответа	умения. Имели место грубые ошибки.	негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	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.	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстрирован 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»

### 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

Для оценки сформированности познавательной компоненты УК-7 применяется подготовка рефератов (для СМГ)

Темы рефератов

1. Здоровый образ жизни студента.



2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.
5. Содержание уроков физического воспитания в специальной медицинской группе.
6. Построение занятия физического воспитания в СМГ в ВУЗе.
7. Особенности проведения занятий в СМГ при артериальной гипертензии.
8. Особенности проведения занятий при гипотонической болезни.
9. Особенности проведения занятий в СМГ при пневмонии.
10. Особенности проведения занятий при бронхитах и бронхоэктатической болезни.
11. Особенности проведения занятий при бронхиальной астме.
12. Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях органов дыхания.
13. Особенности проведения занятий в СМГ при сахарном диабете.
14. Особенности проведения занятий в СМГ при ожирении.
15. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях ЖКТ.
16. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях мочевыделительной системы.
17. Понятие о правильной осанке. Виды нарушений осанки.

#### Themes for the essay

1. Student's healthy lifestyle.
2. The concept of "health", its content and criteria.
3. Working capacity and how it is affected by various factors.
4. The main tasks of physical education of students in special health groups.
5. Content of physical education lessons in a special health group.
6. Organizing physical education in special health groups (SHG) at the university.
7. Peculiarities of conducting classes in SHG with arterial hypertension.
8. Peculiarities of conducting classes for students with hypotension.
9. Peculiarities of conducting classes in SHG with pneumonia.
10. Peculiarities of conducting classes for students with bronchitis and bronchiectasis.
11. Peculiarities of conducting classes for students with bronchial asthma.
12. Special exercises used in case of diseases of the respiratory system.
13. Peculiarities of conducting classes in SHG with diabetes mellitus.
14. Peculiarities of conducting classes in SHG with obesity.
15. Peculiarities of conducting classes in SHG with gastrointestinal diseases.
16. Peculiarities of conducting classes in SHG with diseases of the urinary system.
17. The notion of correct posture. Types of postural disorders.

#### **Процедура защиты реферата происходит на практических занятиях**

Реферат оценивается оценкой «зачтено», «не зачтено».

#### **The procedure for the protection of the essay takes place in practical exercises**

The essay is evaluated by the evaluation " Pass", " Fail".

#### **Задания для оценки сформированности умений и навыков компетенции УК-7**

1. Техника выполнения упражнения
- Задание 1. Техники бега на короткие дистанции
- Задание 2. Техники бега на средние дистанции
- Задание 3. Техника выполнения прыжков в длину

#### **Tasks for assessing the development of skills and competencies of the UC-7**

1. Techniques for performing the exercise
- Task 1. Running techniques for short distances
- Task 2. Running techniques for medium distances
- Task 3. Long jump techniques

Выполнение контрольных нормативов / Qualifying standards

### *Юноши / Young men*

<b>Контрольные нормативы / приоритетные нормативы</b> <b>Qualify ingstandards/priority standards</b>	Удовлетворительно / Satisfactory	Хорошо / Good	Отлично / Excellent
Упражнение на брюшной пресс (кол-во/мин) Abdomi nalexer cise (number/min)	25	35	45
Подтягивание (кол-во) Pull-up(number)	7	8	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во) Dip-up (number)	30	40	50
Прыжки в длину с места (см) Standing long jump (cm)	170	190	210

### *Девушки/ Girls*

<b>Контрольные нормативы / приоритетные нормативы</b> <b>Qualify ingstandards/priority standards</b>	Удовлетворительно / Satisfactory	Хорошо / Good	Отлично / Excellent
Исходное положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во/мин) Starting position - standing normal - squat position-push-up position- starting position(number/min)	20	30	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во) Dip-up from a bench (number)	15	20	25
Приседание (кол-во) Squat (number)	35	45	55
Прыжки в длину с места (см) Standing long jump (cm)	130	150	170

### **Вопросы к зачету**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Задачи программы ГТО.
8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Основы здорового образа жизни студента
12. Социально-биологические основы физической культуры.

### **Questions for credit**

1. Physical education and sport as social phenomena in society.

2. Components of physical culture: physical education; physical development; professionally applied physical culture; health-rehabilitation physical culture; background types of physical culture.
3. Means of physical culture.
4. Physical culture in the structure of professional activity.
5. Physical education and sport as a means for preserving and strengthening students' health, their physical and sports development.
6. Professional orientation of physical culture.
7. The objectives of the GTO program.
8. Physiological characteristics of fatigue and recovery.
9. The concept of "health", its content and criteria.
10. Fundamentals of the methods for independent physical exercise.
11. Fundamentals of students' healthy life style
12. Socio-biological basis of physical education.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
2. [Tian B. \(2013\) The Practice of Physical Training Based on Virtual Trainer Concept. In: Du Z. \(eds\) Proceedings of the 2012 International Conference of Modern Computer Science and Applications. Advances in Intelligent Systems and Computing, vol 191. Springer, Berlin, Heidelberg](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-33030-8_51)  
[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-33030-8\\_51](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-33030-8_51)

### б) дополнительная литература:

1. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>
2. David G. McDonald, James A. Hodgdon. The Psychological Effects of Aerobic Fitness Training. Research and Theory. [Recent Research in Psychology](https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3182-0). 1991. Springer-Verlag New York. eBook ISBN 978-1-4612-3182-0. DOI 10.1007/978-1-4612-3182-0. Softcover ISBN 978-0-387-97603-7. Series ISSN 1431-7532.  
<http://www.springer.com/gp/book/9780387976037>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Имеются в наличии аудитории и спортивный зал для проведения практических занятий, а также соответствующий спортивный инвентарь.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО /ОС ННГУ \_\_\_\_\_.

Составитель - Кутасин А.Н. \_\_\_\_\_

Рецензент \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой -Кутасин А.Н. \_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании методической комиссии института информационных технологий, математики и механики от 01.12.2021 года, протокол № 2.