

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

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

Дзержинский филиал ННГУ

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
Протокол от «31» мая 2023 г. № 6

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

Уровень высшего образования

Бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА

Направленность (профиль) образовательной программы

**ИТ-СЕРВИСЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ В ЭКОНОМИКЕ
И ФИНАНСАХ**

Форма обучения

Очная, очно-заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Год набора: 2023

Дзержинск

2023 год

1. Место и цели дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части ООП направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

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

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать способы поддержания физической формы. Уметь поддерживать физическую подготовленность. Владеть подходами к ведению здорового образа жизни	Реферат, сообщение, доклад, тест, контрольные вопросы
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать способы поддержания здоровья. Уметь учитывать влияние профессиональной деятельности на состояние здоровья. Владеть методами сохранения здоровья	

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Трудоемкость дисциплины

	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану,	72	72
в том числе:		
аудиторные занятия (контактная работа):	29	5
- занятия лекционного типа	4	4
- занятия семинарского типа (практические занятия)	24	0
самостоятельная работа	43	67
КСРИФ	1	1
Промежуточная аттестация - зачет		

Содержание дисциплины

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						Самостоятельная работа обучающегося, часы		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Всего				
	Очное	Очно-Заочное	Очное	Очно-Заочное	Очное	Очно-Заочное	Очное	Очно-Заочное	Очное	Очно-Заочное	
Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте	12	11,5	1	0,5	4	0	5	0,5	7	11	
Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12	11,5	1	0,5	4	0	5	0,5	7	11	
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека	11	11,5		0,5	4	0	4	0,5	7	11	
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж	12	11,5	1	0,5	4	0	5	0,5	7	11	
Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания	11	12		1	4	0	4	1	7	11	
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	13	13	1	1	4	0	5	1	8	12	
КСРИФ	1	1		0	0	0	1	1	0	0	
Промежуточная аттестация - Зачет	72	72	4	4	24	0	29	5	43	67	
ИТОГО	12	11,5	1	0,5	4	0	5	0,5	7	11	

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

4. Учебно- методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента. Качество усвоения учебной дисциплины находится в прямой зависимости от способности студента самостоятельно и творчески учиться.

Цель самостоятельной работы — подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом,

который выполняет ряд дидактических функций: способствует формированию диалектического мышления, 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.

Самостоятельная работа студента - это вся его работа по овладению содержанием учебной дисциплины и соответствующими практическими навыками и умениями, активная интеллектуальная деятельность.

Содержанием самостоятельной работы студентов являются следующие ее виды:

- изучение понятийного аппарата дисциплины;
- изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану;
- работа над основной и дополнительной литературой;
- самостоятельная работа студента в библиотеке;
- изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет.

Изучение понятийного аппарата дисциплины

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена осмыслению категорий общего управления, усвоению понятийного аппарата курса, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Попытка понять природу профессиональной работы специалиста вне изучения соответствующего «языка», на уровне бытовых представлений обречена на провал.

Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные в соответствующих темах дисциплины.

Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ курса, раскрытия сущности основных категорий управления, проблемных аспектов темы и анализа фактического материала.

Работа над основной и дополнительной литературой

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к нормативно-правовым актам, научным монографиям и материалам периодических изданий. При этом очень полезно делать выписки и конспекты наиболее интересных материалов. Это не только мобилизует внимание, но и способствует более глубокому осмыслению материала и лучшему его запоминанию. Записи как бы контролируют восприятие прочитанного. Кроме того, такая практика учит студентов отделять в тексте главное от второстепенного, а также позволяет проводить систематизацию и сравнительный анализ изучаемой информации, что чрезвычайно важно в условиях большого количества разнообразных по качеству и содержанию сведений. Таким образом, 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.

Для аккумуляции информации по изучаемым темам рекомендуется формировать личный архив, а также каталог используемых источников. При этом если уже на первых

курсах обучения студент определяет для себя наиболее интересные сферы для изучения, то подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания выпускной квалификационной работы на выпускном курсе.

Самостоятельная работа студента в библиотеке

Важным аспектом самостоятельной подготовки студентов является работа с библиотечным фондом.

Это работа многоаспектна и предполагает различные варианты повышения профессионального уровня студентов так и заочной формы обучения, в том числе:

- получение книг для подробного изучения в течение семестра на научном абонементе;
- изучение книг, журналов, газет - в читальном зале;
- возможность поиска необходимого материала посредством электронного каталога;
- получение необходимых сведений об источниках информации у сотрудников библиотеки.

При подготовке письменных работ студентов, представляемых ими на семинарских занятиях, важным является формирование библиографии по изучаемой тематике. При этом рекомендуется использовать несколько категорий источников информации: учебные пособия для вузов, монографии, периодические издания, законодательные и нормативные документы, статистические материалы, информацию государственных органов власти и управления, органов местного самоуправления, переводные издания, а также труды зарубежных авторов в оригинале.

Весь собранный материал следует систематизировать, выявить ключевые вопросы изучаемой тематики и осуществить сравнительный анализ мнений различных авторов по существу этих вопросов. Конструктивным в этой работе является выработка умения обобщать большой объем материала, делать выводы. Весьма позитивным при этом также следует считать попытку студента выработать собственную точку зрения по исследуемой проблематике.

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.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс «Физическая культура и спорт» (URL: <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=6983>), созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru>.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала.	Уровень знаний ниже минимальных	Минимально допустимый уровень	Уровень знаний в объеме, соответствующий	Уровень знаний в объеме, соответствующий	Уровень знаний в объеме, соответствующий	Уровень знаний в объеме, превышающий

	Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	требований. Имели место грубые ошибки.	знаний. Допущено много негрубых ошибок.	ющем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	ющем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	ющем программе подготовки, без ошибок.	ющем 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.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продемонстрированы 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	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.	Продемонстрированы творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
зачтено	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

5.2.1 Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вопрос к зачёту	Код компетенции
1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	УК-7
2. Спорт – явление культурной жизни.	УК-7
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.	УК-7
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.	УК-7
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.	УК-7
6. Профессиональная направленность физической культуры.	УК-7
7. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.	УК-7
8. Общее представление о строении тела человека.	УК-7
9. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.	УК-7
10. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.	УК-7
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.	УК-7
12. Здоровый образ жизни студента.	УК-7
13. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.	УК-7
14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.	УК-7
15. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.	УК-7
16. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.	УК-7
17. Формы самостоятельных занятий.	УК-7
18. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.	УК-7
19. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.	УК-7
20. Студенческий спорт, его организационные особенности.	УК-7
21. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.	УК-7
22. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.	УК-7
23. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях	УК-7
24. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.	УК-7
25. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.	УК-7
26. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.	УК-7
27. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.	УК-7
28. Методические основы производственной физической культуры.	УК-7
29. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	УК-7

Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций

Критерии оценки тестов:

- «превосходно» - 96-100% правильных ответов;
- «отлично» – 86-95% правильных ответов;
- «очень хорошо» - 81-85% правильных ответов;
- «хорошо» – 66-80% правильных ответов;
- «удовлетворительно» – 56-65% правильных ответов.
- «неудовлетворительно» - 46-55% правильных ответов;
- «плохо» - 45% и меньше правильных ответов.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции

Задания для оценки сформированности компетенции УК-7 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности

Задание 1. Провести 1-ю часть занятия.

Задание 2. Провести 2-ю часть занятия.

Задание 3. Провести 3-ю часть занятия .

Задания для оценки сформированности умений компетенции УК-7 способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

Задание 1. Провести контроль за физическими нагрузками

Задание 2. Визуально определить самочувствие по внешним признакам

Задания для оценки сформированности навыков компетенции УК-7 способность формировать осознанные отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

Задание 1. Определить исторические аспекты развития физической культуры.

Задание 2. Применить мотивационные инструментариумы к различным группам населения.

Задания для оценки сформированности навыков компетенции УК-7 способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий

Задание 1. Составить перспективный многолетний план подготовки

Задание 2. Составить годовой план подготовки

Задание 3. Составить месячный план подготовки

Задание 4. Составить конспект урока

Задания для оценки сформированности навыков компетенции УК-7 способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.

Задание 1. Определить общую плотность урока

Задание 2. Определить моторную плотность урока

Задание 3. Провести анализ урока

Задания для оценки сформированности навыков компетенции УК-7 способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.

Задание 1. Расписать структуру тренировочной и соревновательной деятельности.

Тестовые задания

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2.Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3.Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений.

Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Требования к работе: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы

Перечень заданий к зачёту

для студентов основной и подготовительной групп

временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий

1. Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура и спорт», «Оздоровительная физическая культура», «Рекреационная физическая культура» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

Варианты содержания перечней Интернет-ресурсов:

- порталы учебно-методических объединений;
- сайты:
- электронных библиотек;
- электронных учебников, пособий;
- электронных версий журналов, научных сборников, статей;

- спортивных телевизионных каналов;
- популярных систем физических упражнений (традиционных, нетрадиционных и т.п.);
- публицистического содержания информации по оздоровительной и лечебной физической культуре (методики занятий аэробикой, оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, занятий в тренажёрном зале и т.п.);
- информационного характера (о новейших методиках лечения и оздоровления человека и т.п.).
- медико-биологического содержания (объективные и субъективные методики оценки физического состояния человека: физического развития, физической работоспособности, физической подготовленности; оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями).

2. Подберите видео-ролики; выдержки из блогов известных спортсменов; информацию, имеющую содержание дисциплины «Физическая культура в Вузе», с преимущественной смысловой оздоровительной, лечебной направленностью.

3. Возможен, придуманный, предложенный Вами вариант выполненной работы в виде роликов, презентаций, портфолио и т.п.

Требования к работе: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) основная литература:

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2016. - 240 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>) (Дата обращения: 03.06.2021)

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-412791?shareimageid=#page/1>) (Дата обращения: 03.06.2021)

3. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 153 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-416220#page/2>) (Дата обращения: 03.06.2021)

дополнительная литература:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н., И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. // Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522> (Дата обращения: 03.06.2021)

1. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс]: Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М.: Человек, 2013. - 832 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html>) (Дата обращения: 03.06.2021)

2. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования. - М.: Прометей, 2013. - 140 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223283.html>) (Дата обращения: 03.06.2021)

программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Библиотека международной спортивной информации, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru/> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 26.03.2020]
2. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 26.03.2020]
3. Министерство спорта РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 26.03.2020]
4. Министерство образования РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.mon.gov.ru — Загл. с экрана. [Дата обращения: 26.03.2020]
5. Фонд «Вечная молодость» Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 26.03.2020]
6. Здоровый образ жизни Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusmedserver.ru/> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 26.03.2020]
7. Фонд образовательных электронных ресурсов ННГУ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. <http://www.unn.ru/books/resources.html> - Загл. с экрана. [Дата обращения: 26.03.2020]

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Реализация программы предполагает наличие:

- спортивного зала, спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта);
- аудиторий для лекционных занятий с необходимым оборудованием;
- компьютерного класса, имеющего компьютеры, объединенные сетью с выходом в Интернет;

- лицензионного (операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office) и свободно распространяемого программного обеспечения.

В ходе проведения занятий рекомендуется использовать компьютерные иллюстрации для поддержки различных видов занятий, подготовленные с использованием Microsoft Office или других средств визуализации материала.

Доступ к электронным информационным ресурсам осуществляется в компьютерном классе и библиотеке филиала.

7.1 Спортивное оборудование и инвентарь Дзержинского филиала ННГУ по видам спорта

№, п/п	Наименование	Наличие оборудования
1.1	Бадминтон	
1.2	Волан	✓
1.3	Ракетка для бадминтона	✓
1.4	Сетка для бадминтона	✓
1.5	Стойки для крепления бадминтонной сетки (стационарные, пара)	✓
1.6	Струны для бадминтона	✓
2.1	Баскетбол	
2.2	Кольцо баскетбольное	✓
2.2	Стойка баскетбольная стационарная	✓
2.3	Ферма для щита баскетбольного	✓

2.4	Щит баскетбольный	✓
2.5	Мяч баскетбольный (размер 3,5,6,7)	✓
3.1	Волейбол	
3.2	Мяч волейбольный	✓
3.3	Сетка волейбольная	✓
4.1	Футбол	
4.2	Мяч футбольный	✓
4.3	Ворота футбольные	✓
5.1	Легкая атлетика	
5.2	Барьер легкоатлетический	✓
5.3	Брусok для отталкивания	✓
5.4	Граната спортивная для метания	✓
5.5	Диск легкоатлетический	✓
5.6	Дорожка для разбега	✓
5.7	Зона приземления для прыжков	✓
5.8	Линейка для прыжков в длину	✓
5.9	Метательный снаряд	✓
5.10	Мяч малый для метания	✓
5.11	Планка для прыжков в высоту	✓
5.12	Стартовая колодка легкоатлетическая (пара)	✓
5.13	Стойка для прыжков в высоту (пара)	✓
5.14	Эстафетная палочка	✓
6.1	Настольный теннис	
6.2	Мяч для настольного тенниса	✓
6.3	Ракетка для настольного тенниса	✓
6.4	Сетка	✓
6.5	Стол теннисный	✓

7.2 Спортивное оборудование и инвентарь Дзержинского филиала ННГУ универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)

№ п/п	Наименование	Наличие оборудования
1.	Батут	✓
2.	Бревно	✓
3.	Брусья гимнастические	✓
4.	Гантели	✓
5.	Гимнастический снаряд	✓
6.	Гири	✓
7.	Доска наклонная универсальная	✓
8.	Канат для лазанья	✓
9.	Канат для перетягивания	✓
10.	Коврик индивидуальный	✓
11.	Компрессор	✓
12.	Мат спортивный	✓
13.	Мяч гимнастический	✓
14.	Обруч алюминиевый 80 см.	✓
15.	Обруч алюминиевый 90 см.	✓
16.	Обруч металлический 100 см.	✓
17.	Перекладина разновысокая	✓
18.	Перекладина универсальная	✓

19.	Скакалка гимнастическая	✓
20.	Скамья атлетическая прямая	✓
21.	Стенка гимнастическая	✓
22.	Стенка гимнастическая	✓
23.	Финишные стойки	✓
24.	Флажки разметочные на опоре	✓
25.	Эспандер	✓

Программа дисциплины **Физическая культура и спорт** составлена в соответствии с
СУОС ВО 09.03.03 Прикладная информатика

Автор(ы):
к.э.н., доцент

Пчелинцев В.А.

Программа одобрена Методической комиссией Дзержинского филиала ННГУ,
от 31.05.2023 года, протокол № 13