

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Арзамасский филиал ННГУ - Психолого-педагогический факультет

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Физкультура и спорт - путь к успеху

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
43.03.02 - Туризм

---

Направленность образовательной программы  
Экскурсионная деятельность

---

Форма обучения  
заочная

---

г. Арзамас

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина ФТД.01 Физкультура и спорт - путь к успеху является факультативом в образовательной программе.

## 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	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Знает научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования	УК-7.1: Знать научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма  УК-7.2: Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  УК-7.3: Владеть средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования	Опрос Реферат Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	заочная
--	---------

<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>4</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>4</b>
- КСР	<b>2</b>
<b>электронный курс (ЭЛКУ)</b>	<b>54</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>8</b> <b>зачёт</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Электронный курс (ЭЛКУ), часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	з ф о	з ф о	з ф о	з ф о	з ф о
Тема 1. Интегральная спортивная подготовка. Теоретическая подготовка по избранному виду спорта / системе физических упражнений	12	2		2	10
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений.	12	2		2	10
Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений.	12		2	2	10
Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений.	10		2	2	8
Тема 5. Психологическая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений	8			0	8
Тема 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика в избранном виде спорта / системе физических упражнений.	8			0	8
Аттестация	8				
КСР	2			2	
Итого	72	4	4	10	54

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

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции УК-7**

Разделы в избранном виде спорта: легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, лыжи, волейбол, плавание.

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.
3. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.
4. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.
5. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
6. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.
7. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.
8. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.
9. Практика судейства.
10. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.
11. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.
12. Характеристика баскетбола как вида спорта?
13. Определение понятий «техника игры», «технический прием».
14. Предмет и задачи гимнастики.
15. Основные средства и методические особенности гимнастики.
16. Характеристика гимнастической терминологии.
17. Задачи и методические особенности гимнастики.
18. Оздоровительные виды гимнастики.
19. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
20. Спортивные виды гимнастики.
21. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
22. Правила сокращения гимнастических терминов.
23. Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.
24. Лыжные гонки (определение). Виды лыжных гонок их краткая характеристика.
25. История развития лыжных гонок.
26. Основные особенности техник передвижения в лыжных гонках.
27. Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.
28. Предупреждение травматизма, обморожений.
29. Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения лыжным ходам и их задачи.

30. Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.
31. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
32. Виды лыжного спорта, их характеристика.
33. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.
34. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.
35. Площадка, сетка, мяч - размеры.
36. Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).
37. Техника нижней прямой подачи.
38. Техника верхней прямой подачи.
39. Техника передачи двумя руками сверху.
40. Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.
41. Прямой нападающий удар. Анализ техники.
42. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.
43. Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.
44. Определение понятия «Лёгкая атлетика».
45. История развития лёгкой атлетики.
46. Основы техники легкоатлетических видов.
47. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
48. Основы техники прыжков.
49. Основы техники метаний.

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий.
удовлетворительно	выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении

Оценка	Критерии оценивания
	практических заданий.
неудовлетворительно	выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7

Вопросы:

1. Физическая культура в Древнем Мире.
2. Физическая культура в Средние века.
3. Физическая культура и спорт новой истории.
4. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура и спорт Российской империи.
6. Физическая культура и спорт СССР.
7. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
8. История международного спортивного движения. Идеино-педагогические основы спорта.
9. Создание международных спортивных объединений.
10. История возникновения и развития лёгкой атлетики
11. История развития лёгкой атлетики в России
12. Основные методы и задачи обучения по лёгкой атлетики
13. Физическая подготовка легкоатлета
14. Лёгкая атлетика в системе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура»
15. Значимость лёгкой атлетики в системе обучения студентов по дисциплине "Физическая культура"
16. Общая характеристика легкоатлетических видов спорта
17. Анализ техники легкоатлетических видов спорта
18. Основы техники спортивной ходьбы
19. Организация и судейство соревнований по баскетболу.
20. Правила игры в баскетбол.
21. Тактическая подготовка баскетболистов.
22. История гимнастики.
23. Гимнастика в системе физического воспитания.
24. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
25. Обучение гимнастическим упражнениям.
26. Характеристика гимнастических упражнений.
27. Места занятий и их оборудование в гимнастике.
28. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
29. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.

30. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
31. Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения. Факторы их формирования.
32. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
33. Социально-экономические функции физической культуры спорта в обществе.
34. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.
35. Спортивный ритуал, традиции, символика в спорте.
36. Социологические методы изучения физической культуры и спорта.
37. История развития лыжного спорта.
38. Правила соревнований по лыжным гонкам.
39. Организация и проведение судейства по лыжным гонкам.
40. Оборудование, инвентарь, место занятий в лыжном спорте.
41. гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятии лыжными гонками.
42. Физиологические основы спортивной тренировки лыжников.
43. Технические действия волейболистов.
44. Тактические действия волейболистов.
45. Правила и судейства соревнований по волейболу.
46. Пляжный волейбол.
47. Действия связующего.
48. К мастерству в волейболе.
49. Задачи, средства и методы тактической подготовки.
50. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега.
51. Методика обучения технике прыжков в длину.
52. Методика обучения технике метания мяча (гранаты).
53. Историческая справка о плавании.
54. Правила безопасности во время занятий плаванием и купанием.
55. Оборудование и инвентарь для занятий плаванием.
56. Организация занятий плаванием, техника спортивных способов плаванием.
57. Методы и этапы обучения плаванию.
58. Практические рекомендации для умеющих плавать.
59. Игры и развлечения на воде.
60. Организация и проведение соревнований по плаванию.
61. Первая доврачебная помощь пострадавшему во время купания.
62. Организация и проведение соревнований по плаванию.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов.
хорошо	реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического

Оценка	Критерии оценивания
	материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.
удовлетворительно	реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.
неудовлетворительно	реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме. реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме. реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме. реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме. реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме.

### 5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7

#### 1. Какой способ (ход) передвижения на лыжах, появился раньше — коньковый или классический?

1. коньковый
2. классический

#### 2. Самым скоростным лыжным ходом является:

1. одновременный двухшажный коньковый ход;
2. двухшажный классический ход;
3. одновременный одношажный классический ход;
4. одновременный бесшажный классический ход.

#### 3. Основным способом передвижения на лыжах является:

1. переступание;
2. скольжение;
3. подъем.

#### 4. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:

1. со ступающего и скользящего шага;
2. с поворотов на месте;
3. с преодоления неровностей.

#### 5. Способ торможения на лыжах, подходящий для начинающего лыжника:

1. плугом



2. торможение падением
3. боком

**6. Волейбол играют на площадке размером:**

1. 24 x 12 м
2. 18 x 9 м
3. 16 x 9 м

**7. Время, отведенное игроку на подачу после свистка судьи:**

1. 8 с
2. 10 с
3. 5 с

**8. Высота сетки для мужчин в волейболе:**

1. 2 м 43 см
2. 2 м 64 см
3. 2 м 46 см

**9. Высота сетки для женщин в волейболе:**

1. 2 м 20 см
2. 2 м 24 см
3. 2 м 34 см

**10. Игрок, выполняющий вторую передачу называется:**

1. нападающий
2. передающий
3. связующий

**11. Слово "волейбол" означает:**

1. "летающий мяч"
2. "игра с мячом через сетку"
3. "игра в мяч"

**12. Во время игры на площадке находятся:**

1. двенадцать игроков
2. шесть игроков
3. десять игроков

**13. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:**

1. «с разбега»
2. «перешагиванием»
3. «перекатом»
4. «ножницами»

**14. Дистанция в лёгкой атлетике не являющаяся классической:**

1. 100м
2. 200м

3. 400м
4. 500м

**15. В лёгкой атлетике ядро:**

1. метают
2. бросают
3. толкают
4. запускают

**16. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...**

1. быстрота
2. сила
3. выносливость
4. ловкость

**17. Спортивные способы плавания:**

1. кроль, брасс, по-собачьи
2. дельфин, кроль на спине, по-морскому
3. кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

**18. Самый скоростной способ плавания:**

1. брасс
2. баттерфляй
3. кроль на груди
4. кроль на спине

**19. Самый бесшумный способ плавания:**

1. брасс
2. кроль на груди
3. баттерфляй

**20. Средство разграничения дорожки в бассейне:**

1. волногасители
2. канаты
3. поплавки

**21. Количественный состав команды в эстафетном плавании:**

1. 6
2. 5
3. 4

**22. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку:**

1. нет, будет дисквалифицирован
2. может, если не мешает другому пловцу
3. будет перезаплыв

**Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80 – 100 % правильных ответов
хорошо	60 – 79 % правильных ответов
удовлетворительно	40 – 59% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 40 % правильных ответов

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	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, без ошибок
<u>Умения</u>	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 с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	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 навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
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»
	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	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

зачтено	ельно	
---------	-------	--

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

#### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

#### Оценочное средство - Контрольные вопросы

#### Зачёт

#### Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации
не зачтено	выставляется студенту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания

#### Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

Разделы в избранном виде спорта: легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, лыжи, волейбол, плавание.

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.
3. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.
4. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.
5. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
6. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.
7. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.
8. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.
9. Практика судейства.
10. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.
11. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.

12. Характеристика баскетбола как вида спорта?
13. Определение понятий «техника игры», «технический прием».
14. Предмет и задачи гимнастики.
15. Основные средства и методические особенности гимнастики.
16. Характеристика гимнастической терминологии.
17. Задачи и методические особенности гимнастики.
18. Оздоровительные виды гимнастики.
19. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
20. Спортивные виды гимнастики.
21. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
22. Правила сокращения гимнастических терминов.
23. Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.
24. Лыжные гонки (определение). Виды лыжных гонок их краткая характеристика.
25. История развития лыжных гонок.
26. Основные особенности техник передвижения в лыжных гонках.
27. Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.
28. Предупреждение травматизма, обморожений.
29. Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения лыжным ходам и их задачи.
30. Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.
31. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
32. Виды лыжного спорта, их характеристика.
33. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.
34. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.
35. Площадка, сетка, мяч - размеры.
36. Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).
37. Техника нижней прямой подачи.
38. Техника верхней прямой подачи.
39. Техника передачи двумя руками сверху.
40. Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.
41. Прямой нападающий удар. Анализ техники.
42. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.
43. Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.
44. Определение понятия «Лёгкая атлетика».
45. История развития лёгкой атлетики.
46. Основы техники легкоатлетических видов.
47. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
48. Основы техники прыжков.
49. Основы техники метаний.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

## Основная литература:

1. Бажанов В. В. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В. В. Бажанов, К. Н. Канатьев ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2018. - 68 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=796318&idb=0>.
2. Буйлова Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов : учебное пособие / Буйлова Л. А. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГИФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=726150&idb=0>.
3. Волейбол : учебно-методическое пособие / Курочкина В. Ю., Климова Е. В., Мухаметова О. В., Сотникова О. С., Лозученко В. В. - Новосибирск : СГУПС, 2021. - 47 с. - Книга из коллекции СГУПС - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-00148-178-2., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=801277&idb=0>.
4. Плавание : Учебник для вузов / под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 344 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07939-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=766408&idb=0>.
5. Сизоненко В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие / В. В. Сизоненко. - Москва : Юрайт, 2022. - 115 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/479048> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-14684-4 : 389.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=821789&idb=0>.

## Дополнительная литература:

1. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Ланда Б.Х. - Москва : Спорт, 2017., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=650730&idb=0>.
2. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 158 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492763> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-07260-0 : 579.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=820279&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].– Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://lib.arz.unn.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

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 ННГУ по направлению 43.03.02 - Туризм.

Автор(ы): Махонин Максим Юрьевич.

Рецензент(ы): Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.23, протокол № 5.