

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от
протокол № 13 от 30.11.2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования
специалитет

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность
38.05.02 Таможенное дело

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы
Таможенные операции и таможенный контроль

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

Очная, заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

2023 год

1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части ООП

| № 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.05 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части ООП направления подготовки |

Целями освоения дисциплины является 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 и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции | |
|---|--|--|
| | 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. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Знать значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. Уметь самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. Владеть навыками беседы по физическому воспитанию. |
| | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной | Знать основные показатели физического развития. Уметь оценивать уровень физической подготовленности. |

| | | |
|--|-------------------------------|---|
| | профессиональной деятельности | Владеть технологией оценки уровня развития личных физических качеств. |
|--|-------------------------------|---|

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

| | очная форма обучения | очно-заочная форма обучения |
|--|----------------------|-----------------------------|
| Общая трудоемкость | <u>2 ЗЕТ</u> | <u>2 ЗЕТ</u> |
| Часов по учебному плану | 72 | 72 |
| в том числе | | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | 4 | 4 |
| - занятия лекционного типа | 4 | 4 |
| - занятия семинарского типа | | |
| самостоятельная работа | 66 | 66 |
| КСР | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация – зачет | | |

3.2. Содержание дисциплины

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины | Всего (часы) | | | в том числе | | | | | | | | | | | | Самостоятельная работа обучающегося, часы | | |
|--|--------------|--------------|---------|---|---------|-------|---------------------------|---------|-------|----------------------------|---------|-------|--------------|---------|---|---|--|--|
| | | | | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | из них | | | | | | | | | | | | | | |
| | Очная | Очно-заочная | Заочная | Занятия лекционного типа | | | Занятия семинарского типа | | | Занятия лабораторного типа | | | КСР | | | | | |
| Очная | | | | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | | | | |
| Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной | 9 | 9 | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | | 7 | 7 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|--|--|--|---|---|--|--|--|--|---|---|----|----|--|--|
| подготовке студентов | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. | 8 | 8 | | | | 1 | 1 | | | | | | | 7 | 7 | | |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | | |
| Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | | |
| Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | 4 | 4 | | |
| Текущий контроль | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация – 1 семестр - зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО. | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | 8 | 8 | | |
| Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 10 | 10 | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 8 | 8 | | |
| Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 9 | 9 | | | | 1 | 1 | | | | | | | 8 | 8 | | |
| Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | 8 | 8 | | |
| Текущий контроль | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация – 2 семестр - зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | 72 | 72 | | | | 4 | 4 | | | | | 2 | 2 | 66 | 66 | | |

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных форма (зачет).

Содержание материала учебных занятий

для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

В группы обучающихся с отклонением в состоянии здоровья зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы в специальном отделении комплектуются с учетом пола, заболеваемости и уровня физической работоспособности студентов.

Учебный процесс в группах студентов с отклонением в состоянии здоровья направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии,

ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты с отклонением в состоянии здоровья овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в целом и состояния здоровья в текущий момент времени в частности.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО. Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.

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, 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.

Подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

Самоподготовка к практическим занятиям

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина должна быть тесно связана с позднее изучаемыми дисциплинами. 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 учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа практического материала.

Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету

Фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестров). 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.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине, 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> Знать значение физической культуры как фактора развития | Полное отсутствие знаний материала. | Знание основного материала с рядом негрубых ошибок. |

| | | |
|---|---|---|
| человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни, методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС, физиологические особенности организма. | | |
| <u>Умения</u> Уметь выбрать и применять средства физической культуры для развития и восстановления работоспособности. | Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок |
| <u>Навыки</u> Владеть технологией оценки уровня развития личных физических качеств, методами физического воспитания. | Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития личных физических качеств. | Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития физических качеств. |

Критерии оценки письменной реферативной работы:

"Отлично" - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"Хорошо" - реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического 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 путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

Критерии оценки тестирования:

"Отлично" - 90-100% правильных ответов.

"Хорошо" - 70-89% правильных ответов.

"Удовлетворительно" – 50-69% правильных ответов.

| 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 полностью | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых | Уровень знаний в объеме, соответствующем программным требованиям подготовки. Допущено | Уровень знаний в объеме, соответствующем программным требованиям подготовки. Допущено | Уровень знаний в объеме, соответствующем программным требованиям подготовки, | Уровень знаний в объеме, превышающем программные требования подготовки. |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|---|--|---|---|
| | знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | ошибки. | ошибки. | несколько негрубых ошибок | несколько несущественных ошибок | без ошибок. | |
| <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 несущественным 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 | Неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на |

| | | |
|---------|-------|---|
| зачтено | | уровне «плохо» |
| | Плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

Для оценки результатов обучения в виде знаний применяются процедуры и технологии: индивидуальное собеседование; тестирование

Для оценки результатов обучения в виде умений и владений применяются процедуры и технологии: практические выполнение нормативов.

6.1 Контрольные вопросы

| вопросы | Код формируемой компетенции |
|--|-----------------------------|
| 1. Что такое спортивная травма? | УК – 7 |
| 2. Каковы причины спортивного травматизма? | УК – 7 |
| 3. От чего зависит тяжесть спортивной травмы? | УК – 7 |
| 4. Какие факторы влияют на возникновение спортивной травмы? | УК – 7 |
| 5. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале | УК – 7 |
| 6. Порядок проведения занятия по физической культуре | УК – 7 |
| 7. Порядок выполнения общеразвивающих упражнений | УК – 7 |
| 8. Термин ЗОЖ | УК – 7 |
| 9. Физические качества человека | УК – 7 |
| 10. Упражнения для развития физических качеств | УК – 7 |
| 11. Методы оценки физического состояния | УК – 7 |

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс «Физическая культура и спорт» <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=2616>, а так же MOOK ННГУ <https://mooc.unn.ru/course/index.php?categoryid=26>, и MOOK Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого <https://lms.spbstu.ru/course/view.php?id=210>.

6.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции **УК - 7**

1. Под «физической культурой личности» следует понимать:

1. Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.
2. Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.
3. Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

2. Физическое воспитание как термин - это:

1. Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ВУЗах.

2. Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.

3. Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

3. Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:

1. Наглядность
2. Сознательность и активность
3. Доступность и индивидуализация
4. Системное чередование нагрузок и отдыха

4. Что является средством физического воспитания:

1. Оздоровительные силы природы
2. ЗОЖ

6.3. Типовые задания для оценки сформированности компетенции

Задания для оценки сформированности умений и навыков компетенции УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Техника выполнения упражнения

Задание 1. Техники подтягивания

Задание 2. Техники бега на средние дистанции

Задание 3. Техника выполнения прыжков в длину

Задание 4. Техника выполнения сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа

2. Выполнение контрольных нормативов

Юноши

| Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы | удовлетворительно | хорошо | отлично |
|--|-------------------|--------|---------|
| Подъём ног к перекладине в висе(кол-во) | 10 | 12 | 15 |
| Подтягивание (кол-во) | 10 | 12 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во) | 30 | 40 | 50 |
| Прыжки в длину с места (см) | 170 | 190 | 210 |

Девушки

| Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы | удовлетворительно | хорошо | отлично |
|--|-------------------|--------|---------|
| Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во/мин) | 20 | 30 | 40 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во) | 12 | 25 | 20 |
| Приседание (кол-во) | 30 | 40 | 50 |
| Прыжки в длину с места (см) | 130 | 150 | 170 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

6.4. Темы рефератов

Для оценки сформированности знаниевой компоненты УК-7 применяется собеседование и подготовка рефератов и сообщений

Примеры тем рефератов (УК-7)

1. Здоровый образ жизни студента
2. Физическая культура как одна из сфер жизни человека
3. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
4. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
5. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; 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. Принцип программы ГТО.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
11. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
14. Основы здорового образа жизни студента
15. Основы техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
16. Основные требования к санитарно-гигиеническим нормам.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD>.
2. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 1 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах - М. : Человек, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885809.html>

б) дополнительная литература:

1. Гутко А.В., Гутко С.Н. Физическая подготовка бадминтониста. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 1367.17.22.
<http://www.unn.ru/books/resources.html>
2. Лосев А.С., Малышев А.А. Силовые виды спорта. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 838.14.23.
<http://www.unn.ru/books/resources.html>

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

1. Сайт министерства физической культуры и спорта // <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru/>
3. Сайт «Здоровая Россия» // <http://www.takzdorovo.ru/>
4. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
5. Спортивная электронная библиотека <http://sportfiction.ru/>
6. Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
7. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
8. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

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: секундомер, скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, эстафетные палочки, стойки для прыжков, тренажеры.

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 38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика, международный бизнес и предпринимательство».

Автор _____ Великанов П.В

Заведующий кафедрой физического воспитания _____ Кутасин А. Н

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 14.11.2022, протокол № 6.