

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт экономики и предпринимательства

---

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

38.03.02 - Менеджмент

---

Направленность образовательной программы

Менеджмент организации

---

Форма обучения

очная, очно-заочная

---

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.24 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 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	<p>УК-7.1: Знает виды физических упражнений; практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3: Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1:</p> <p>7.1.1.Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.</p> <p>7.1.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>7.1.3. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами физического воспитания для физического самосовершенствования,</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p>УК-7.2:</p> <p>7.2.1.Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>7.2.2. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, самостоятельно определять</p>	<p>Практическое задание</p> <p>Тест</p> <p>Реферат</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Практическое задание</p> <p>Тест</p> <p>Реферат</p>

		<p>содержание подготовки к сдаче нормативов.</p> <p>7.2.3. Владеть: -технологиями</p> <p>Практическое задание - очная форма обучения ( основная медицинская группа и специальная группа А).Тест - обучающиеся на всех отделениях обучения.</p> <p>Реферат - все обучающиеся на очно-заочном и</p> <p>3</p> <p>УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>УК-7.3:</p> <p>7.3.1.Знает: средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</p> <p>7.3.2. Умеет: применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>7.3.3.Владеет основами организации здорового образа жизни, средствами поддержания должного</p>		
--	--	---	--	--

		уровня физической подготовленности.		
--	--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>328</b>	<b>328</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	0	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	256	0
- КСР	4	2
<b>самостоятельная работа</b>	<b>68</b>	<b>0</b>
<b>электронный курс (ЭЛКУ)</b>	<b>0</b>	<b>322</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>Зачёт</b>	<b>0</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 разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося/электронный курс (ЭЛКУ), часы	
	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О
Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	21	21			16		16	0	5	21
Общая физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Специальная физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	20	20		1	16		16	1	4	19
Контроль	0	0					0	0		
Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	21	21			16		16	0	5	21
Общая физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20

Специальная физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	20	20		1	16		16	1	4	19
Контроль	0	0					0	0		
Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	21	21			16		16	0	5	21
Общая физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Специальная физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	20	21		1	16		16	1	4	20
Контроль	0	0					0	0		
Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	21	21			16		16	0	5	21
Общая физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Специальная физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	20	21		1	16		16	1	4	20
Контроль	0	0					0	0		
Аттестация	0	0								
КСР	4	2					4	2		
Итого	328	328	0	4	256	0	260	6	68	322

### Содержание разделов и тем дисциплины

Контроль и самооценка уровня физической подготовленности

Общая физическая подготовка в виде спорта

Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта

Специальная физическая подготовка в виде спорта

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

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" (<https://e-learning.unn.ru/>).

- открытый онлайн-курс МООС "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" (<https://moos.unn.ru/>).

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

2. Адаптивная двигательная рекреация. Учебное пособие. / Ю.А. Бахарев, М.В. Курникова, В.А. Оринчук – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2017. – 120 с.

<https://search.rsl.ru/ru/record/01008930278>

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

б) дополнительная литература:

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

2. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Л.В. Акулина, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2012 – 13с.

<http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/skiakulina.pdf>

в) интернет-источники:

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

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

## **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 - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7:**

зачтено более 50% правильных ответов

не зачтено менее 49% правильных ответов

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	зачтено более 50% правильных ответов
не зачтено	не зачтено менее 49% правильных ответов

#### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7:**

зачтено более 50% правильных ответов не зачтено менее 49% правильных ответов

### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	зачтено более 50% правильных ответов
не зачтено	не зачтено менее 49% правильных ответов

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

Зачтено - Знание материала, ответы на дополнительные вопросы

Не зачтено - Не знание материала

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Знание материала, ответы на дополнительные вопросы
не зачтено	Не знание материала

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

#### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения 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. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	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 и 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 базовых навыков. 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 оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	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
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «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».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7

Нормативы – 1 семестр		
Челночный бег – 3х10 (юн – 9,00с); 3х10 (дев – 10,00с)		
Подъём туловища из положения лёжа на спине	девушки – 25 раз	
Подтягивания на перекладине – юноши – 6 раз		
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки	– 16 раз	
Бадминтон: передача в парах – 30 передач (юноши и девушки)		
Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 2 попадания из 10 попыток (юноши и девушки)		
Волейбол: 16 любых передач в паре (юноши и девушки)		
Нормативы – 2 семестр		
Бег на лыжах –3 км – юноши -15,50		
Бег на лыжах – 2 км девушки -13,30		

Бег:	100м – юноши – 14,8сек; девушки – 18,0 с
Бег:	3000м – юноши 13,00с
Бег:	2000м – девушки 12,10с
Подъём	туловища из положения лёжа на спине – девушки – 30 раз
Подтягивания	на перекладине – юноши – 8 раз
Сгибание,	разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз
Подъём	ног к перекладине в висе - юноши- 8 раз
Бадминтон:	передача в парах – 35 передач (юноши и девушки)
Бросок	мяча в баскетбольное кольцо –3 попадания из 10 попыток (юноши и девушки)
Волейбол:	18 любых передач в паре (юноши и девушки)
<b>Нормативы – 3 семестр</b>	
Челночный	бег – 3х10 (юн –8,2 сек); 3х10 (дев –9,7 сек)
Подъём	туловища из положения лёжа на спине –девушки – 30 раз

Подтягивания	на перекладине – юноши – 8 раз	
Сгибание,	разгибание рук в упоре лёжа – девушки	– 20 раз
Бадминтон:	передача в парах – 40 передач (юноши и	девушки)
Бросок	мяча в баскетбольное кольцо – 3	попадания из 10 попыток (юноши и девушки)
Волейбол:	20 любых передач в паре (юноши и девушки)	
Подъём	ног к перекладине в висе - юноши- 10 раз	
Подъём	туловища из положения лёжа на спине	– девушки – 35 раз
Подтягивания	на перекладине – юноши – 10 раз	
Сгибание,	разгибание рук в упоре лёжа – девушки	– 20 раз
Подъём	ног к перекладине в висе - юноши- 12	
Бадминтон:	передача в парах – 50 передач (юноши и	девушки)
Бросок	мяча в баскетбольное кольцо – 4 попадания	из 10 попыток (юноши и девушки)
Волейбол:	24 любых передач в паре (юноши и девушки)	

Бег	на лыжах –3 км – юноши -15,40
Бег	на лыжах – 2 км - девушки -13,20
Бег:	100м – юноши – 13,0 с; девушки – 16,4 с
Бег:	3000м – юноши 12,50с
Бег:	2000м – девушки 12,00с

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	пять выполненных контрольных нормативов. Студент активно работал на практических занятиях.
не зачтено	менее пяти выполненных контрольных нормативов. Студент отсутствовал на большинстве практических занятий.

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

##### **1.Элементы здорового образа жизни:**

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

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

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

**3. Термин «гигиена»:**

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

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

- 1.
2. ног
3. туловища
4. рук
5. произвольно

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

- 1.
2. 2-4 часа
3. 4-7 часа
4. 6-9 часов
5. 8-12 часов

**6. Самый быстрый вид техники лыжных ходов?**

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

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

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

**8. Циклические виды спорта преимущественно развивают физические качества:**

- 1.
2. быстроту
3. силу

4. выносливость

**9. Элементы здорового образа жизни:**

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

**10. Протяженность марафонской дистанции:**

- 1.
2. 37 км 100 м
3. 42 км 195 м
4. 50 км 170 м
5. 54 км 230 м

**11. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?**

- 1.
2. 14-16С
3. 18-20С
4. 20-22С
5. 23-25С

**12. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?**

- 1) не менее 30 минут
- 2) более 5 часов
- 3) не более 10 минут
- 4) не более 30 минут

**13. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**

- 1) поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
- 2) поднимание ног и таза лежа на спине+
- 3) прыжки
- 4) подтягивание в висе на перекладине

**14. Какой процент от всего тела составляет мышечная масса среднестатистического здорового человека?**

- 1) до 40%; 2) около 50%; 3) 20%; 4) свыше 70%.

**Критерии оценивания тестирования**

Зачтено - не менее 70% правильных ответов.

Не зачтено – 69% и менее правильных ответов.

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

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	не менее 70% правильных ответов.
не зачтено	69% и менее правильных ответов.

Оценка	Критерии оценивания

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

1. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных способностей человека посредством использования средств различных видов спорта (вид спорта...).
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни. Оздоровительный бег, его основные виды.
4. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.).
5. Особенности оздоровительного лыжного спорта.
6. Самостоятельные занятия студентов физической культурой.
7. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Физические упражнения - основное средство физической культуры.
10. Классификация физических упражнений.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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).
не зачтено	реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент не может дать ответы на заданные вопросы.

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

Основная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва : Юрайт, 2023. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840810&idb=0>.
2. Физическое самосовершенствование : учебное пособие / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 108 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12579-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=845293&idb=0>.

#### Дополнительная литература:

1. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 148 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11519-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=847453&idb=0>.
2. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для спо / Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Минеев В. С., Трунин В. В.; Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Трунин В. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 128 с. - Допущено Региональным научно-методическим центром при РОО «Совет директоров СПО Санкт-Петербурга» в качестве учебного пособия для обучающихся по специальности «Физическая культура». - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-45329-0., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=882555&idb=0>.

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

1. Самыличев А.С. Теория физической культуры и спорта. Основные понятия и термины. Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород: Нижегородский университет, 2017–33с. Режим доступа: <https://studizba.com/files/show/pdf/113673-1-teoriya-fizicheskoy-kul-tury-i-sporta.html>
2. Основные положения адаптивной физической культуры : учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев, Ю. А. Бахарев, А. М. Морозов [и др.]. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283157> (дата обращения: 25.05.2023). — Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2022/04/Uchebno-metod.-posobie-Osnovy-AFK.pdf>
3. Бахарев Ю.А. Адаптивная двигательная рекреация: учебное пособие : [по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"] / Ю. А. Бахарев, М. В. Курникова, В. А. Оринчук ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Нац. исслед. Нижегород. гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Издательство Нижегородского госуниверситета, 2017. - 119 с. : ил. ; 21 см. - Библиогр.: с. 105. — Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2022/04/Uchebno-metod.-posobie-Osnovy-AFK.pdf>

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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная

аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов; большой спортивный зал 12х24м; малый спортивный зал 9х18 м; лыжная база; тренажерный зал. Специальное оборудование: скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, тренажеры, инвентарь для спортивных игр. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

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 подготовки 38.03.02 - Менеджмент.

Автор(ы): Малышева Татьяна Александровна.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 12.12.2023, протокол № 6.