

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

Павловский филиал ННГУ

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол от «31» мая 2023 г. № 6

**Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки / специальность

09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА

Направленность образовательной программы

ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА В ЭКОНОМИКЕ И УПРАВЛЕНИИ

Форма обучения

ОЧНАЯ, ОЧНО-ЗАОЧНАЯ

Павлово
2023 год

1. Место и цели дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.18 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» относится к обязательной части Блока 1. «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» (квалификация (степень) «бакалавр»).

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**	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Демонстрирует знание основ здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	Знать физиологические особенности организма, значение лёгкой атлетики в рамках занятий физической культурой, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни, основные показатели физического развития при занятиях лёгкой атлетикой. Уметь самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности для занятий лёгкой атлетикой, уметь оценивать уровень физической подготовленности при занятиях лёгкой атлетикой. Владеть навыками беседы по физическому воспитанию, технологией оценки уровня развития личных физических качеств, основами организации здорового образа жизни	<i>Устный опрос, учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины</i>
	УК-7.2. Демонстрирует умение выполнять комплекс физических упражнений, способствующих укреплению физического здоровья.	Знать методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами из лёгкой атлетики. Уметь выбрать средства физической культуры для собственного развития и восстановления работоспособности при занятиях лёгкой атлетикой. Владеть методами физического воспитания.	<i>Устный опрос, учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины</i>
	УК-7.3. Демонстрирует наличие практического опыта занятий физической культурой.	Знать приёмы профилактики профессиональных заболеваний в лёгкой атлетике. Уметь проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности. выбрать приёмы профилактики профессиональных заболеваний. Владеть способами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления.	<i>Устный опрос, учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины</i>

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Трудоемкость дисциплины

Для очной формы обучения:

Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	328
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	260
- занятия лекционного типа	
- занятия семинарского типа	256
самостоятельная работа	68
Промежуточная аттестация - зачет	

Для очно-заочной формы обучения:

Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	328
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	6
- занятия лекционного типа	4
- занятия семинарского типа	0
самостоятельная работа	322
Промежуточная аттестация - зачет	

3.2. Содержание дисциплины

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» профессионально-прикладной направленности

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	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.
Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки	54	54		1	42		42	1	12	53
Раздел 2. Лёгкая атлетика	54	54		1	43		43	1	11	53
Раздел 3. Баскетбол.	54	54		0,5	43		43	0,5	11	53,5
Раздел 4. Гимнастика.	54	54		0,5	42		42	0,5	12	53,5

Раздел 5. Футбол.	54	55	0,5	43	43	0,5	11	54,5
Раздел 6. Волейбол.	54	55	0,5	43	43	0,5	11	54,5
Контроль самостоятельной работы	4	2			4	2		
ИТОГО	328	328	4	256	260	6	68	322

**Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»
оздоровительно-профилактической направленности**

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		В том числе							Самостоятельная работа обучающегося, часы
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них				Всего			
	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа							
	Очное	Очно-заочное.	Очное	Очно-заочное.	Очное	Очно-заочное.	Очное	Очно-заочное.	Очное	Очно-заочное.
Раздел 1.1 Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры.	27	27		2	23		23	2	4	25
Раздел 1.2 Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.	27	27		2	23		23	2	4	25
Раздел 2 Лёгкая атлетика	54	54			42		42		12	54
Раздел 3. Баскетбол.	54	54			42		42		12	54
Раздел 4. Гимнастика.	54	54			42		42		12	54
Раздел 5. Футбол.	54	55			42		42		12	55
Раздел 6. Волейбол.	54	55			42		42		12	55
Контроль самостоятельной работы	4	2					4	2		
ИТОГО	328	328		4	256		260	6	68	322

**Содержание материала учебных занятий
для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

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.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа. Промежуточная аттестация проходит в традиционных формах (зачет).

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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.

Самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки реферативных работ, выполнение контрольных тестов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, контрольных упражнений, контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовка к семестровым зачётам по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

Содержание самостоятельной работы студентов по практическому разделу программы в группах обучающихся с отклонениями состояния здоровья направлено на формирование знаний самостоятельного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание самостоятельных практических занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций в процессе самостоятельной работы обучающегося в ходе освоения:

- «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» профессионально-прикладной направленности;
- «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» оздоровительно-профилактической направленности;

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Содержание разделов и тем дисциплины (модуля), реализуемых в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем	Содержание самостоятельной работы
УК-7	<i>Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки.</i> Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, медленный бег). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, скандинавская ходьба с палками и т.д.). Ведение личного дневника самоконтроля. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	изучение понятийного аппарата дисциплины

Содержание теоретического раздела дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (взамен тем разделов 2-6)		
Для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включается дополнительный теоретический раздел, основное внимание в котором уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.		
УК-7	Раздел 1.1 Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта. Понятие о здоровье. Здоровье и физическая работоспособность. Гипокинезия и ее влияние на состояние здоровья. Здоровье и болезнь. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.	исследовательская деятельность студентов
УК-7	Раздел 1.2 Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта. Возникновение функциональных отклонений в организме человека. Факторы, способствующие ликвидации этих отклонений. Вопросы адаптации, компенсации систем дыхания и кровообращения и восстановление при различных патологических процессах.	решение проблемных ситуаций для реализации технологии коллективной мыслительной деятельности

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

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Для проведения контроля сформированности компетенции используются: устный опрос на зачёте, прием контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, защита индивидуальных или групповых проектов - дневников самонаблюдений.

Шкалы оценки для проведения зачета

оценка «зачтено» выставляется студенту, если он не менее, чем на 80% посетил аудиторские занятия, без грубых ошибок в содержании (минимум на удовлетворительно) ответил на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте.

для студентов очной формы обучения дополнительно к перечисленному выполнил не менее 2/3 контрольных нормативов на минимум на удовлетворительно, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, а также принимал участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он посетил менее 80% аудиторских занятий, допустил грубые ошибки в содержании ответов на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте.

для студентов очной формы обучения дополнительно к перечисленному выполнил менее 2/3 контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, а также не принимал участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикаторы достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено			Зачтено			
Знания	Отсутствие знаний теоретического материала.	Уровень знаний ниже минимальных требований	Минимально допустимый уровень знаний. Допу-	Уровень знаний в объеме, соответствующем про-	Уровень знаний в объеме, соответствующем про-	Уровень знаний в объеме, соответствующем про-	Уровень знаний в объеме, превышающем про-

	Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	ний. Имели место грубые ошибки.	щено много негрубых ошибок.	грамме подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	грамме подготовки. Допущено несколько существенных ошибок	грамме подготовки, без ошибок.	грамму подготовки.
Умения	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 недочётами, выполнены все задания в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
Навыки	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

5.

6. Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Вся компетенция (части компетенции), на формирование которой направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Вся компетенция (части компетенции), на формирование которой направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Вся компетенция (части компетенции), на формирование которой направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Вся компетенция (части компетенции), на формирование которой направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Вся компетенция (части компетенции), на формирование которой направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
Не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна часть компетенции сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна часть компетенции сформирована на уровне «плохо»

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

5.2.1. Контрольные вопросы

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Футбол"

1. Специфические особенности двигательной и игровой деятельности футболистов.
2. Понятие о технике футбола и ее эволюция.
3. Биомеханический, физиологический аспекты техники.
4. Взаимосвязь техники, тактики и других видов подготовки.
5. Классификация тактики и ее эволюция развития.
6. Тактика нападения, индивидуальная и групповая.
7. Тактика защиты. Действия против игрока действующего с мячом и без мяча.
8. Групповая и индивидуальная тактика

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Гимнастика"

1. Предмет и задачи гимнастики.
2. Основные средства и методические особенности гимнастики.
3. Характеристика гимнастической терминологии.
4. Задачи и методические особенности гимнастики.
5. Оздоровительные виды гимнастики.
6. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
7. Спортивные виды гимнастики.
8. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
9. Правила сокращения гимнастических терминов.
10. Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.

Зачётные требования к освоению раздела "Лёгкая атлетика"

Вопросы к зачёту по теоретической части практического модуля "Лёгкая атлетика"

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.

Контрольные нормативы в беге (мин, сек)

		отлично	хорошо	удовлетворительно
Мужчины 100 м	1- 3 сем.	13.3	13.9	14.5
	4-6 сем.	12.8	13.4	14.0
Мужчины 3000 м	1- 3 сем.	11.50	12.30	13.00
	4-6 сем.	10.50	11.30	12.00
Женщины 100 м	1- 3 сем.	15.8	16.50	17.50
	4-6 сем.	15.3	16.00	17.00
Женщины 2000 м	1- 3 сем.	11.0	11.40	12.40
	4-6 сем.	10.0	10.40	11.40

Зачётные требования к освоению раздела "Волейбол"

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Волейбол"

1. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.
2. Площадка, сетка, мяч - размеры.
3. Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).
4. Техника нижней прямой подачи.

5. Техника верхней прямой подачи.
6. Техника передачи двумя руками сверху.
7. Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.
8. Прямой нападающий удар. Анализ техники.
9. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.
10. Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.

Зачётные требования к освоению раздела "Баскетбол"

Вопросы к зачёту по теоретической части практического раздела "Баскетбол"

1. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.
2. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.
3. Практика судейства.
4. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.
5. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.

5.2.2. Контрольные упражнения и контрольные нормативы, обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов

для студентов очной формы обучения

Девушки: бег 2000м. (мин, сек), бег 100 м (мин, сек), бег на, прыжки в длину с места (см), прыжки в длину и в высоту с разбега (см), отжимание, сед из положения лёжа на спине (руки за голову).

Юноши: бег 3000 м (мин, сек), бег 100 м (мин, сек), подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места (см), прыжки в длину и в высоту с разбега (см), отжимание, приседание на слабой ноге.

5.2.3. Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ

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 Российской Федерации.
8. История международного спортивного движения.
9. Идеино-педагогические основы спорта.
10. Создание международных спортивных объединений.
11. Спортивное движение после второй мировой войны.
12. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
13. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
14. Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения, факторы их формирования.
15. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
16. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
17. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.

5.2.3. Примерные тестовые задания

1. Можно ли в настольном теннисе касаться мячом сетки во время игры?
можно

нельзя

можно во время подачи

2. Можно ли повторить подачу в настольном теннисе, если подающий промахнется по мячу?

нет

да

можно если счет 20 : 20.

3. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...
с облегчённой штангой

с использованием пружинистой пластины

на специальном напольном покрытии

4. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»?

Грег Глассман

Алексей Немов

Ли Нин

5. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:

участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности

систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов

циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

6. Подрезка в настольном теннисе – это:

защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением

защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника

защитный удар, имитирующий подрезку по положению ракетки, но на самом деле со слабым верхним вращением

7. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...

аэробика

фитнес

атлетическая гимнастика

атлетическое единоборство

8. В настольном теннисе защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением, это:

подставка

свеча

срезка

9. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает

...

закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия

частоту движений в единицу времени

взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения

точность двигательного действия и его конечный результат

10. По сколько подач производит каждый игрок в настольном теннисе при счете в партии 10:10?

по одной

по две

по пять
неограниченно

11. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)?

соответствие
совокупность
гимнастика
последовательность

12. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

их формой
их содержанием
темпом движения
длительностью их выполнения

13. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

3,5м x 1,25м
2,5м x 1м
1,525м x 0,97м
2,74м x 1,525м

14. Термин «гидроаэробика» означает:

гимнастическое упражнение в воде
гидромассаж в движении
подводящие упражнения для не умеющих плавать

15. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

базовая аэробика
спортивная аэробика
тарааэробика

5.2.4. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ специальной медицинской группы

1-ый этап. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-3-ий этап. 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.

4-ый этап. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

5-6-ый этапы. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

7-8-ой этапы. 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.

5.2.4. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ

для студентов основной и подготовительной групп

временно (не более 2 семестров) освобождённых от занятий физическими упражнениями

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, 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.

Пример схемы оформления дневника самонаблюдений (исходя из особенностей диагноза)

1. Введение: основные характеристики заболевания, актуальность и возможность использования средств лечебной физической культуры при данном диагнозе, противопоказания для обязательного учета.

2. Описание комплекса упражнений, подобранного автором (указать), рекомендуемого лечебным медицинским учреждением (указать), составленного самостоятельного на основе теоретической подготовленности и практического опыта деятельности, описать обоснование.

3. Организация занятий: режим занятий, интенсивность нагрузок, планирование чередования пауз отдыха.

4. Таблица самонаблюдений: подбор показателей с учетом явных клинических проявлений и симптомов заболевания и регистрация данных за определенный, по согласованию с преподавателем, период времени.

Пример заполнения таблицы самонаблюдений

<i>Показатели</i>	<i>21.03.201_</i>	<i>22.03.201_</i>
<i>Кол-во пар</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Самочувствие</i>	<i>хорошее</i>	<i>хорошее</i>
<i>Пульс до тренировки и во время</i>	<i>70/110</i>	<i>75-87</i>
<i>Артериальное давление</i>	<i>120/80</i>	<i>120/80</i>
<i>Нарушение режима</i>	<i>нет</i>	<i>нет</i>
<i>Болевые ощущения</i>	<i>нет</i>	<i>Нет</i>
<i>Тренировочные нагрузки</i>	<i>День отдыха</i>	<i>Занятие в тренажерном зале</i>

5. Описание динамики показателей, характеристика корреляции результатов.

6. Выводы.

7. Список использованной литературы и источников.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: (доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: <https://urait.ru/bcode/446683>)

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: <https://urait.ru/bcode/416220>)

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952>

б) дополнительная литература:

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - (доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>)

2. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: (доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>)

3. Зайцева Г.А., Физическая культура - минимум к зачету : учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева - М. : МИСиС, 2017. - 26 с. - ISBN -- - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL (доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html)

4. Бабиянц К.А., Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, доп. и перераб. / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко - Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2018. - 102 с. - ISBN 978-5-9275-3055-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : (доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927530557.html>)

5. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru/>— Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

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: 22.08.2017]

3. Министерство спорта РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>— Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

4. Министерство образования РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.mon.gov.ru— Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

5. Фонд «Вечная молодость» Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>— Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

6. Здоровый образ жизни Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusmedserver.ru/>— Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

7. Фонд образовательных электронных ресурсов ННГУ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. <http://www.unn.ru/books/resources.html>- Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

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);

- учебных аудиторий для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы;

- компьютерного класса, имеющего компьютеры, объединенные сетью с выходом в Интернет;

- лицензионного (операционная система MicrosoftWindows, пакет прикладных программ MicrosoftOffice) и свободно распространяемого программного обеспечения.

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

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

7.1 Спортивное оборудование и инвентарь Павловского 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	✓
2.1	Баскетбол	✓
2.2	Кольцо баскетбольное	✓
2.3	Сетка баскетбольная	✓
2.4	Щит баскетбольный	✓
2.5	Мяч баскетбольный (размер 6,7)	✓
3.1	Волейбол	✓
3.2	Мяч волейбольный	✓
3.3	Сетка волейбольная	✓
3.4	Стойка волейбольная универсальная (пара)	✓

3.5	Тренажёр для волейбола	✓
4.1	Футбол	✓
4.2	Мяч футбольный	✓
4.3	Ворота футбольные	✓
5.1	Легкая атлетика	✓
5.2	Граната спортивная для метания	✓
5.3	Мяч малый для метания	✓
5.4	Планка для прыжков в высоту	✓
5.5	Стойка для прыжков в высоту (пара)	✓
5.6	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 Павловского филиала ННГУ универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)

№ п/п	Наименование	Наличие оборудования
1	Бревно	✓
2	Брусья гимнастические	✓
3	Гантели	✓
4	Канат для лазанья	✓
5	Компрессор	✓
6	Конус	✓
7	Мат спортивный	✓
8	Палка гимнастическая	✓

№ п/п	Наименование	Наличие оборудования
9	Обруч алюминиевый 80 см.	✓
10	Обруч алюминиевый 90 см.	✓
11	Обруч металлический 100 см.	✓
12	Скакалка гимнастическая	✓
13	Стенка гимнастическая	✓

Специальные условия организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация обучения по дисциплине инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья при наличии таких обучающихся путем создания специальных условий для получения образования.

Профессорско-преподавательский состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии).

В соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 АК-44/05вн при изучении дисциплины предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности обучающихся для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Форма проведения промежуточной аттестации для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей. По личной просьбе обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, изложенной в форме письменного заявления, по дисциплине предусматриваются:

- замена устного ответа на письменный ответ при сдаче зачета;
- увеличение продолжительности времени на подготовку к ответу на зачете;
- при подведении результатов промежуточной аттестации студентов выставляется максимальное количество баллов за посещаемость аудиторных занятий.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика».

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Павловского филиала ННГУ протокол № 3 от 24.05.2023.