

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Дзержинский филиал ННГУ**

**УТВЕРЖДЕНО**

решением президиума ученого совета  
ННГУ

Протокол от «14» декабря 2021 г. № 4

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

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

**44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ)**

Направленность образовательной программы

**НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК**

Форма обучения

**ЗАОЧНАЯ**

*Год набора: 2022*

Дзержинск  
2021 год

## 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.01 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленности (профили): Начальное образование. Английский язык.

Дисциплина предназначена для освоения

- студентами заочной формы - во 2, 3, 4 семестрах.

## 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 (дескрипторы компетенции)	
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	ИУК-7.1 Знает научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<i>Знать</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, особенности теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, роль физической культуры в развитии личности человека, основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках.	Тестирование
	ИУК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<i>Уметь</i> разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.	Учебно-исследовательские реферативные работы  Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины  Дневник самонаблюдений (для СМГ)
	ИУК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования	<i>Владеть</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями,	

		владеть культурой общения.	
--	--	----------------------------	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	Заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	328 а.ч.
<b>часов по учебному плану</b>	328
<b>в том числе</b>	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	15
– занятия лекционного типа	12
– занятия семинарского типа	
(практические занятия/ лабораторные работы)	
- КСРИФ	3
<b>самостоятельная работа</b>	301
<b>промежуточная аттестация - зачет</b>	12

#### 3.2. Содержание дисциплины

##### вариант 1. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту профессионально-прикладной направленности

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы самостоятельной кондиционной подготовки.		35		1						1		34
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		36		2						2		34
Раздел 3. Баскетбол.		36		2						2		34
Раздел 4. Гимнастика.		36		2						2		34
Раздел 5. Стрельба.		35		1						1		34
Раздел 6. Лыжные гонки.		35		1						1		34
Раздел 7. Волейбол.		35		1						1		34

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 8. Плавание (теоретическое освоение).		35		1						1		34
Раздел 9. Туризм.		30		1						1		29
КСРИФ		3								3		
Промежуточная аттестация – зачет		12										
Итого		328		12						15		301

**вариант 2. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту оздоровительно-профилактической направленности**

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 1: Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры.		35		1		0				1		34

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 2: Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.		36		2						2		34
Раздел 3. Лёгкая атлетика.		36		2						2		34
Раздел 4. Баскетбол.		36		2						2		34
Раздел 5. Гимнастика.		35		1						1		34
Раздел 6. Лыжные гонки.		35		1						1		34
Раздел 7. Волейбол.		35		1						1		34
Раздел 8. Плавание (теоретическое освоение).		35		1						1		34
Раздел 9. Туризм.		30		1						1		29
КСРИФ		3								3		
Промежуточная аттестация – зачет		12										
Итого		328		12						15		301

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

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, по данным медицинского обследования, имеющие отклонения в состоянии здоровья. 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.

**вариант 3. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
направленности спортивного совершенствования**

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по избранному виду спорта / системе физических упражнений.		50		2						2		48
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений.		54		2						2		52
Раздел 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений.		54		2						2		52
Раздел 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений.		54		2						2		52
Раздел 5. Психологическая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений.		51		2						2		49
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика в избранном виде спорта / системе физических упражнений.		50		2						2		48
КСРИФ		3								3		
Промежуточная аттестация зачет	–	12										
Итого		328		12						15		301

**Специфика содержания элективной дисциплины  
направленности спортивного совершенствования  
Вариант 3.1. Наименование и краткое содержание разделов дисциплины  
для занятий по системе физических упражнений "Атлетизм"**

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по атлетизму.		50		2						2		48
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка по атлетизму.		54		2						2		52
Раздел 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений. по атлетизму.		54		2						2		52
Раздел 4. Тактическая подготовка по атлетизму.		54		2						2		52
Раздел 5. Психологическая подготовка по атлетизму.		51		2						2		49
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по атлетизму.		50		2						2		48
КСРИФ		3								3		
Промежуточная аттестация – зачет		12										
Итого		328		12						15		301

**I. Теоретическая подготовка.**

1. «Атлетизм как форма оздоровительной работы среди молодежи. анатомо-физиологические особенности мышечной системы».
2. «Методика начального обучения и тренировки в атлетизме и силовых видах спорта».
3. «Предварительная подготовка, проведение и судейство соревнований по армспорту и тяжелой атлетике.

**II. Общая физическая подготовка.**

Спортивные игры, общеразвивающие упражнения, легкоатлетические упражнения, упражнения основной гимнастики, упражнения на тренажерах и с гантелями для мышц туловища и конечностей.

### **III - V. Техническая, тактическая, психологическая виды подготовки. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения.**

Рывок классический, толчок классический, толчок со стоек, тяга с подрывом рывковым и толчковым хватами, приседания со штангой на груди, рывок гири одной рукой, толчок двух гирь, жим сидя, борьба правыми и левыми руками на столе, имитация борьбы на блочном тренажере.

#### **Техника соревновательных упражнений:**

Имитация старта, тяги, рывковых и толчковых подрывов, ухода в подсед, рывок и подъем на грудь в «полуприсед» с вися, колен и плинтов, старт в армспорте, финишное усилие в борьбе, имитация рывка и толчка в подъеме гирь.

#### **Классические тяжелоатлетические упражнения:**

Выполнение (с весом 80-95 % предела) рывка и толчка классического, подъема штанги в полуприсед, толчка со стоек.

#### **Упражнения силового троеборья и атлетической подготовки**

Жим лежа и наклон «французский жим», тяга станова, тяга с подставок, приседания со штангой за головой, специальные упражнения на блочных тренажерах.

#### **Упражнения из арсенала армспорта.**

Борьба на руках из различных исходных положений, борьба правыми и левыми руками упражнения на блочном тренажере, имитирующем «АРМ-нагрузку», подтягивания «обратным хватом» на перекладине, упражнения для кисти и лучезапястных суставов, специальные упражнения с отягощением для мышц, участвующих в армрестлинге.

### **VI. Соревновательная практика:**

Участие в выступлениях и судействе первенств филиала и матчевых встреч с командами других коллективов по армспорту и гиревому спорту, а также Первенств города по тяжелой атлетике на приз ЗМС, олимпийского чемпиона В. Бушуева и в других соревнованиях, организуемых городским и областным спорткомитетами.

### **Вариант 3.2. Наименование и краткое содержание разделов дисциплины для занятий по избранному виду спорта "Баскетбол"**

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе										Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них											
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего					
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная		
Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по баскетболу.		50		2		0					2		48	



Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в баскетболе.		54		2						2		52
Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе.		54		2						2		52
Раздел 4. Тактическая подготовка в баскетболе.		54		2						2		52
Раздел 5. Психологическая подготовка в баскетболе.		51		2						2		49
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по баскетболу.		50		2						2		48
КСРИФ		3								3		
Промежуточная аттестация – зачет		12										
Итого		328		12						15		301

### **I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

2. Краткий обзор развития игры в баскетбол. История развития и зарождения баскетбола. Становление баскетбола как вида спорта Обзор основных этапов развития баскетбола в РФ и за рубежом. Выступления российских баскетболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

3. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по баскетболу. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и судейские жесты. Обязанности членов судейской бригады. Роль судьи как воспитателя.

4. Техника игры в баскетбол. Техника игры, её характеристика. Особенности современной техники баскетбола и тенденции её дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения. Техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

5. Гигиена. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (доврачебная помощь).

### **II. Общая физическая подготовка:**



Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
зачет												
Итого		328		12						15		301

### **I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

2. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в РФ и международные.

3. Правила игры в волейбол. Правила приема и передачи мяча, правила подачи мяча, выигрыш очка, счет в игре, количество партий, количество в партии, расстановка игроков и переходы в игре, замены в игре, одежда игроков их права и обязанности.

4. Правила игры в волейбол. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи (до врача). Правила игры относительно изученных приемов техники игры. Методика судейства. Терминология и судейский жесты.

### **II. Общая физическая подготовка**

1. Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие гибкости занимающихся.

2. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега, метание гранаты.

3. Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра.

**III. Техническая подготовка:** техника и техническая подготовка, техническая оснащенность волейболистов, задачи, средства и методы технической подготовки, обучение технике игры, техническая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе технической подготовки.

**IV. Тактическая подготовка:** тактика и тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите, тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки.

### **V. Специальная подготовка волейболистов:**

Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки.

Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности волейболистов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.

**VI. Учебные и тренировочные игры:** участие во внутривузовских, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня. **Контрольные игры и соревнования. Судейская практика:** изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры.

**Вариант 3.4. Наименование и краткое содержание разделов дисциплины  
для занятий по избранному виду спорта "Лёгкая атлетика"**

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка в легкой атлетике.		50		2						2		48
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике.		54		2						2		52
Раздел 3. Техническая подготовка в легкой атлетике.		54		2						2		52
Раздел 4. Тактическая подготовка в легкой атлетике.		54		2						2		52
Раздел 5.Психологическая подготовка в легкой атлетике.		51		2						2		49
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика в легкой атлетике.		50		2						2		48
КСРИФ		3								3		
Промежуточная аттестация – зачет		12										
Итого		328		12						15		301

**I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

2. Краткий обзор «О королеве спорта». Легкая атлетика как средство физического воспитания молодежи. Из истории легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по легкой атлетике в РФ и международные.

3. Гигиена легкоатлета. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой помощи (до врача). Методика судейства. Спортивная терминология. Виды легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье.

## **II. Общая физическая подготовка.**

1. Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие гибкости занимающихся.

2. Волейбол: правила игры, правила приема и передачи мяча, подача мяча, счет в игре, замена в игре.

3. Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра.

4. Лыжный спорт: основы передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков. Инвентарь и снаряжение лыжника-гонщика.

5. Плавание: основы техники плавания. Места для занятия плаванием, гигиенические требования к занимающимся

**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности, его значительная продолжительность, высокая интенсивность мышечной работы. Бег в гору, с горы, по полю, по лесу, по оврагам.

## **Спортивные игры**

Техника баскетбольной игры, правила соревнований по баскетболу, организация самостоятельных занятий баскетболиста. Техника и тактика игры в волейбол, организация самостоятельных занятий волейболиста.

## **III - V. Специальная техническая, тактическая, психологическая виды подготовки легкоатлетов:**

Психологическая подготовка: характеристика морально - волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки.

Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности легкоатлетов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Теоретическая подготовка.

Тактическая подготовка, ее зависимость от цели, поставленная перед соревнованием.

Спортивные соревнования- высшая форма интегральной подготовки бегунов.

## **Тренировки в отдельных видах легкой атлетики**

### Бег гладкий:

а) на короткие дистанции (спринт) – от 30 м до 400 м

б) бег на средние дистанции – 500-2000 м

### Бег на местности:

а) кросс б) по дорогам

в) эстафетный бег- командный вид соревнований с передачей эстафетной палочки.

### Прыжки:

а) в высоту б) в длину в) тройной

### Метания:

а) гранаты из-за головы.

**VI. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Судейская и инструкторская практика: судейство вузовских и городских соревнований по легкой атлетике.**

**Вариант 3. 5. Наименование и краткое содержание разделов дисциплины для занятий по избранному виду спорта "Лыжные гонки"**

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по лыжным гонкам		50		2						2		48
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в лыжных гонках.		54		2						2		52
Раздел 3. Техническая подготовка в лыжных гонках.		54		2						2		52
Раздел 4. Тактическая подготовка в лыжных гонках.		54		2						2		52
Раздел 5. Психологическая подготовка в лыжных гонках.		51		2						2		49
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика в лыжных гонках.		50		2						2		48
КСРИФ		3								3		
Промежуточная аттестация – зачет		12										
Итого		328		12						15		301

**I. Теоретическая подготовка.**

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта и их характеристика.
2. История развития лыжного спорта.
3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Оборудование, лыжные мази, парафины, обработка лыж.

4. Квалификация и терминология. Основы техники передвижения на лыжах(лыжные ходы -классический, коньковый, способы преодоления спусков, подъемов).

## **II. Общая физическая подготовка.**

Развитие и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей, постепенное повышение работоспособности при использовании бега, ходьбы силовой подготовки, метода круговой тренировки с применением упражнений общего и специального воздействия.

## **III. Работа в подготовительном периоде.**

Тренировочными средствами подготовительного периода является следующие: смешанное передвижение в беге и ходьбе, кроссовый бег, силовые упражнения, ОРУ, лыжероллеры, бег с имитацией, спортивные игры, плавание.

## **IV. Специальная физическая подготовка.**

Задачами СФП является развитие выносливости и поддержание высокого уровня общей и силовой выносливости. Постепенное накопление опыта выступления в соревнованиях и повышение уровня работоспособности спортсменов. Средства: бег с имитацией в подъем с палками, прыжковая имитация лыжных ходов, передвижение на лыжах, упражнение на растягивание, расслабление, силового характера для мышц рук, ног и туловища, имитационные упражнения с амортизаторами.

## **V. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.**

Квалификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учащихся.

Планирование соревнований. Календарный план соревнований, требования к его составлению. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту. Выбор мест проведения соревнований, подготовка трасс, оборудования старта, финиша.

Организационная работа по подготовке соревнований. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии, документация соревнований. Подведение итогов соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам.

### **Вариант 3.6. Наименование и краткое содержание разделов дисциплины для занятий по избранному виду спорта "Стрельба"**

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по стрельбе.		50		2						2		48
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка по стрельбе.		54		2						2		52

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 3. Техническая подготовка по стрельбе.		54		2						2		52
Раздел 4. Тактическая подготовка по стрельбе.		54		2						2		52
Раздел 5. Психологическая подготовка по стрельбе.		51		2						2		49
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по стрельбе.		50		2						2		48
КСРИФ		3								3		
Промежуточная аттестация – зачет		12										
Итого		328		12						15		301

### **I. Теоретическая подготовка.**

1 Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России.

2 Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.

3 Характеристика, основные части пневматической винтовки.

4 Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение», определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.

5 Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.

6 Понятия:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие»;
- прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).

7 Работа без патрона: ее суть, цель, значение. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

8 Внимания его виды, значение для стрелка; восприятия и представления. 9 Правила соревнований:

- обязанности и права участника соревнований;
- порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;



- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

## **II. Общая физическая подготовка.**

Спортивные игры, общеразвивающие упражнения, легкоатлетические упражнения, упражнения основной гимнастики, упражнения на тренажерах, ходьба на лыжах, плавание.

## **III. Техническая подготовка.**

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м. Положение - с опорой на стол, стоя или сидя, 20 выстрелов (ВП-1).

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м. Положение - стоя, 20 выстрелов (ВП-2).

Пневматическая винтовка. Дистанция 10 м. Мишень №8. 60 выстрелов стоя. Время 1 час 45 мин. Перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных.

Поза-изготовка для стрельбы «лежа», выполнение 2 серий по 5 выстрелов на 10 м по мишени № 8, оценка по кучности.

Поза-изготовка для стрельбы «с колена», выполнение упражнения ВП -1. Поза-изготовка для стрельбы «стоя», выполнение упражнения ВП-2.

Поза-изготовка для стрельбы «стоя», выполнение упражнения ВП-6 по условиям соревнований.

**IV. Специальная физическая, тактическая, психологическая виды подготовки.** Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрела без патрона и

с патроном, в позе – изготовке «лежа», «с колена», «стоя».

Статическая выносливость: стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии. Выполнение серий подъемов руки с оружием - мишень № 8, 12-15 серий с интервалами.

Удержание оружия в районе прицеливания – мишень №8.

## **V. Инструкторская практика.**

Построить группу перед занятием, сдать рапорт, уметь провести первую часть разминки (ОФП), показать изготки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости их соблюдения. Знать правила соревнований: условия выполнения упражнений; обязанности участников соревнований, показчика, контролера, помощника судьи линии мишеней.

## **VI. Судейская практика.**

Подготовка (шифровка) мишеней для контрольных стрельб и соревнований.

Работа в качестве показчика, контролера. Знание обязанностей помощника судьи: на линии мишеней, линии огня.

### **Вариант 3.7. Наименование и краткое содержание разделов дисциплины для занятий по избранному виду спорта "Настольный теннис"**

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего	в том числе							Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них							
		теория	лекции	семинары	лаборатория	Всего			

	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 1. Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по настольному теннису.		50		2						2		48
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка по атлетизму.		54		2						2		52
Раздел 3. Техническая подготовка по настольному теннису.		54		2						2		52
Раздел 4. Тактическая подготовка по настольному теннису.		54		2						2		52
Раздел 5. Психологическая подготовка по настольному теннису.		51		2						2		49
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по настольному теннису.		50		2						2		48
КСРИФ		3								3		
Промежуточная аттестация зачет –		12										
<b>Итого</b>		328		12						15		301

### **I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

2. Краткий обзор развития игры в настольный теннис. Характеристика настольного тенниса, как средства физического воспитания молодежи. История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по настольному теннису в РФ и в мире.

3. Правила игры в настольный теннис. Правила подачи мяча, технические и тактические особенности игры, выигрыш очка, счет в игре, количество партий, переходы в игре, замены в игре, одежда игроков их права и обязанности.

4. Гигиена игрока. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям настольным теннисом. Оказание первой доврачебной помощи. Правила игры относительно изученных приемов техники игры. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### **II. Общая физическая подготовка.**

1. Подвижные игры: общеразвивающие, скоростно-силовые упражнения, сюжетно-ролевые задания.

2. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега, метание гранаты (10 часов).

3. Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра.

### III. Техническая подготовка.

техника игры (подача мяча, приём, удары «подрезка», «топ-спин», особенности технической подготовки, техническая оснащенность, задачи, средства и методы технической подготовки, обучение технике игры, техническая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе технической подготовки. Учебные и тренировочные игры.

### VII. Тактическая подготовка.

Тактика (игра в нападении и защите), тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим

действиям в защите, тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки.

**V. Психологическая подготовка:** характеристика морально-волевой подготовки. Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности теннисистов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.

**VIII. Контрольные игры и соревнования:** участие во внутривузовских, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня. **Судейская практика:** изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры.

### Вариант 3.8 Наименование и краткое содержание разделов дисциплины для занятий по избранному виду спорта "Футбол"

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по футболу.		50		2						2		48
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка по футболу.		54		2						2		52
Раздел 3. Техническая подготовка по футболу.		54		2						2		52
Раздел 4. Тактическая подготовка по футболу.		54		2						2		52

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
Раздел 5. Психологическая подготовка по футболу.		51		2						2		49
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по футболу.		50		2						2		48
КСРИФ		3								3		
Промежуточная аттестация – зачет		12										
Итого		328		12						15		301

### **I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

Места занятий, оборудование и инвентарь (футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование- щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.- и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними).

2. Развитие футбола в России и за рубежом (Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях - первенство Европы, мира, олимпийские игры. Всероссийские и международные юношеские соревнования- «Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.)

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. (Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.)

3. Гигиенические знания и навыки (Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур- умывание, душ, баня, купание. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу). Закаливание (Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов: солнца, воздуха и воды - для закаливания организма).

Режим и питание спортсмена (Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена).

Врачебный контроль и самоконтроль (Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена).

Оказание первой помощи (Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности).

Спортивный массаж (Общее понятие. Основные приемы массажа- поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу).

4. Морально-волевой облик российского спортсмена. Психологическая подготовка (Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, к государственной собственности, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям).

Правила игры. Организация и проведение соревнований (Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований).

Установка перед играми и разбор проведенных игр (Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор

прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств).

## **II. Общая физическая подготовка.**

1. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100м.), бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500м), бег на длинные дистанции (5000м), кроссовый бег (от 1000 до 5000м), фартлек (5000м), эстафетный бег (4x100м, 4x400м), прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки, метание гранаты, метание малого мяча на дальность и в цель, толкание ядра).

2. Гимнастика: общеразвивающие упражнения без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки; упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; упражнения для туловища, упражнения на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями; упражнения с сопротивлением, упражнение в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления);

Упражнения с предметами (упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении; упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей; упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания; упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе; упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении);

Акробатические упражнения (кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега; длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты, упражнения на батуте).

3. Спортивные и подвижные игры (баскетбол – ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра; подвижные игры и эстафеты – игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов).

## **III. Техническая подготовка:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства.

Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

## **IV. Тактическая подготовка:** Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников,

нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

#### **V. Психологическая подготовка**

1. Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки.

2. Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности футболистов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.

**VI. Учебные и тренировочные игры:** участие во внутривузовских, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня. **Контрольные игры и соревнования. Судейская практика:** изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих видах:

подготовки учебно-исследовательских реферативных работ, выполнения тестовых заданий для самоконтроля знаний, подготовки к выполнению контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовки к зачёту по дисциплине.

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы по теоретическому разделу программы в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на формирование знаний и умений самостоятельного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание самостоятельных внеаудиторных занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

#### **Работа над основной и дополнительной литературой**

Изучение литературы очень трудоемкая и ответственная часть в процессе обучения, в частности подготовки к занятию, написанию отчетности оценки текущей успеваемости.

#### **Методические рекомендации**

Работа с литературой должна сопровождаться записями в той или иной форме (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

### **Составление конспектов прочитанной литературы**

**Конспект** – это последовательная фиксация информации, отобранной и обдуманной в процессе чтения. **Конспект-схема** – это схематическая запись прочитанного материала.

#### **Методические рекомендации**

Ознакомьтесь с текстом, прочитайте предисловие, введение, оглавление, главы и параграфы, выделите информационно значимые места текста.

Составьте план текста - он поможет вам в логике изложения, сгруппировать материал.

1. Составляя план при чтении текста, старайтесь определить суть мыслей и их границы. Эти места в книге отмечайте. Нужным отрывкам дайте заголовки, формулируя соответствующий пункт плана. Затем снова просмотрите прочитанное, чтобы убедиться, правильно ли установлен «поворот» содержания, уточните формулировки.

2. Стремитесь, чтобы заголовки-пункты плана наиболее полно раскрывали мысли автора. Последовательно прочитывая текст, составляйте к нему черновой набросок плана с нужной детализацией.

3. Записи делайте так, чтобы ее легко можно было охватить одним взглядом.

Сделайте библиографическое описание конспектируемого материала. Выделите тезисы и запишите их с последующей аргументацией, подкрепляя примерами и конкретными фактами. Сгруппируйте факты в логической последовательности, дайте название выделенным пунктам.

Изложите каждый вопрос плана. Используйте реферативный способ изложения (например, «Автор считает ...», «раскрывает ...» и т.д.).

Текст автора оформляйте как цитату.

В заключении обобщите текст конспекта, выделите основное содержание проработанного материала, дайте ему оценку.

Оформите конспект: выделите разными цветами наиболее важные места так, чтобы они легко находились взглядом.

Конспект монографии должен отвечать следующим *требованиям*:

- иметь четкую структуру и логику раскрытия последовательно изучаемых вопросов;
- иметь необходимую идейно-теоретическую направленность;
- иметь законченный характер освещения определенной темы (проблемы), тесную связь с предыдущим материалом;
- быть доказательным и аргументированным, содержать достаточное количество ярких и убедительных примеров, фактов, обоснований, доказательств;

### **Составление тезисов**

**Тезисы** позволяют обобщить изученный материал, выразить его суть в кратких формулировках, помогая раскрыть содержание книги, статьи и доклада. В отличие от цитат тезисы являются кратким изложением основных мыслей доклада или реферата, выписанных непосредственно из текста.

#### **Методические рекомендации**

При составлении тезисов не приводите факты и примеры. Сохраняйте в тезисах самобытную форму высказывания, чтобы не потерять документальность и убедительность.



Изучаемый текст читайте неоднократно, разбивая его на отрывки, в каждом из которых выделяйте главное, и на основе главного формулируйте тезисы.

Полезно связывать отдельные тезисы с подлинником текста (делайте ссылки на страницы книги).

По окончании работы над тезисом сверьте их с текстом источника.

### **Написание учебно-исследовательской реферативной работы**

Реферат – краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. При подготовке реферата студент самостоятельно изучает группу источников по определённой теме, которая, как правило, подробно не освещается на лекциях. Цель написания реферата – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к таковым работам. Это самостоятельная учебно-исследовательская работа студента, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логическим, изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Отличие доклада от реферата в том, что он отражает одну точку зрения на проблему, не предполагает ее исследования в сравнении и анализе.

### **Методические рекомендации по написанию учебно-исследовательской реферативной работы**

Сформулируйте тему работы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Тематика направлений обычно рекомендуется преподавателем, но в определении конкретной темы студенту следует проявить инициативу.

Основные этапы подготовки учебно-исследовательской реферативной работы:

- выбор темы;
- консультации преподавателя;
- подготовка плана учебно-исследовательской реферативной работы;
- работа с источниками, сбор материала;
- написание текста учебно-исследовательской реферативной работы;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю;
- защита учебно-исследовательской реферативной работы.

Объем реферата должен составлять 15-30 страниц машинописного текста.

При написании реферата следует подбирать литературу, освещающую как теоретическую, так и практическую стороны проблемы. При обработке полученного материала студент должен: систематизировать его и выдвинуть свои гипотезы с их обоснованием, определить свою позицию по рассматриваемой проблеме, сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования и оформить их в письменном виде.

В процессе выполнения учебно-исследовательской реферативной работы необходимо учитывать следующее:

- во введении должна быть показана цель написания реферата, указаны задачи. Кратко следует коснуться содержания отдельных разделов работы, охарактеризовать в общих чертах основные источники, которые нашли свое отражение в работе.

- в текстовой части рассматриваются основные вопросы реферата.

Основная часть может состоять из двух или более параграфов; в конце каждого параграфа делаются краткие выводы. Изложение материала должно быть последовательным и логичным. Оно также должно быть конкретным и полностью оправданным. При этом важно не просто переписывать первоисточники, а излагать основные позиции по рассматриваемым вопросам.

В заключении следует сделать общие выводы и кратко изложить изученные положения (представить содержание реферата в тезисной форме). После заключения необходимо привести список литературы

**Примерный алгоритм действий при написании учебно-исследовательской реферативной работы:**

**Подготовительный этап работы.**

Сформулируйте тему.

Осуществите поиск источников литературы.

**Выполните работу с источниками литературы:** в каждом источнике выделите: 1) главное в тексте; 2) основные аргументы; 3) выводы автора. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Проанализируйте, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и отметьте "скрытые" вопросы.

**Подготовьте конспект (план) для написания учебно-исследовательской реферативной работы.**

**II. Создание текста.**

**Подготовьте текст:** осуществите оценку, сравните и найдите отличия, распределите по категориям и т.п.

**Общие требования к тексту.** С точки зрения связности все тексты делятся на тексты – констатации и тексты – рассуждения. Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

**Требования к введению.** Аргументируйте актуальность исследования, – т.е. выявите практическое и теоретическое значение данного исследования. Констатируйте, что сделано в данной области предшественниками; перечислите положения, которые должны быть обоснованы. Составьте обзор источников, уточните исходные понятия и терминов, сведения о методах исследования, которые будут применены в работе. Сформулируйте цель и задачи реферата.

**Подготовьте основную часть реферата.** Аргументируя собственную позицию, проанализируйте и оцените позиции различных исследователей: подразделите, изобразите схематически, соберите сведения, резюмируйте, систематизируйте материал, с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

**Сделайте заключение.** В краткой и сжатой форме изложите полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Предложите дальнейшие перспективы развития темы. Подведите итог проделанной работы.

**Составьте список использованной литературы.** Названия книг в списке расположите по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

**III. Подготовьте устное сообщение по теме учебно-исследовательской реферативной работы.**

Реферат должен быть выполнен на стандартных листах (формат А4). Текст реферата должен отличаться лаконичностью, четкостью, убедительностью формулировок и отсутствием второстепенной информации. Рекомендуемый средний объем текста реферата составляет 12 – 16 тыс. печатных знаков.

Критерии результатов работы для самопроверки:

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления учебно-исследовательской реферативной работы

предъявляемым требованиям.

### Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ

оценка	Использование литературных источников	Правильность и полнота выполнения задания	Полнота отражения информации	Структурированность материала	Правильность оформления текста
<b>зачтено</b>	При написании использован широкий спектр источников, имеющих отношение к теме, как печатных, так и электронных. Литература тщательно проанализирована, ссылки правильно оформлены.	Полностью, грамотно выполнено задания, отражена вся требуемая информация. Работы сданы в указанный срок или досрочно.	Студентом проведено качественное теоретическое исследование по теме. Однако текст эссе содержит не только данные анализа, но и представлена точка зрения студента.	Работа хорошо структурирована. Все тезисы и аргументы носят развернутый характер, приводятся примеры.	Работа выполнена в соответствии со всеми техническими требованиями: соблюдены шрифты, интервалы, поля и абзацы, пронумерованы страницы, важные идеи выделены курсивом и др.
<b>не зачтено</b>	При написании использованы источники, не имеющие отношение к теме. Студент использует, в основном, учебники и учебные пособия, не уделяя внимания периодическим изданиям. Нет авторских выводов, ссылки оформлены с грубыми ошибками.	Выполнены не все задания, не соблюдены сроки. Не учтены замечания преподавателя	Студентом не проведено теоретическое исследование, представленный материал носит описательный характер и состоит из заимствований из литературы.	Работа не структурирована. Путаница в последовательности изложения материала.	Работа оформлена с отклонениями от технических требований: неправильно оформлены сноски, текст представлен сплошным стилем без разбиения на абзацы; много орфографических и синтаксических ошибок; не проставлены переносы, не применено выравнивание по ширине.

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

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)», созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru>.

## Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу

1. Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при реализации образовательных программ высшего образования в ННГУ (Приказ от 29.12.2017 №630-ОД);
2. Положение о фонде оценочных средств, (Приказ от 10.06.2015 №247-ОД);
3. Положение об электронной информационно-образовательной среде ННГУ (Приказ от 20.11.2019 №601-ОД);
4. Положение о порядке организации и освоения факультативных и элективных дисциплин (модулей) в ННГУ (Приказ от 19.09.2017 № 427-ОД);
5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов: учебно-метод. пособие/Е.И. Яковлева, А.В. Крымов, П.Ю. Иванов, Ю.В. Родионова, Е.В. Себина. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2018. – 62 с.

### 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

#### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

#### Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

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 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 негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи.

	вследствие отказа обучающегося от ответа	Имели место грубые ошибки.	негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания сформированности компетенции

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 зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 5.2 Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

### 5.2.1. Контрольные вопросы для промежуточной аттестации по теоретической части

№	Вопрос	Код формируемой
---	--------	-----------------

		<b>компетенции (индикатора)</b>
1	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.	УК-7
2	Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.	УК-7
3	Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.	УК-7
4	Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.	УК-7
5	Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.	УК-7
6	Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.	УК-7
7	Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.	УК-7
8	Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.	УК-7
9	Практика судейства.	УК-7
10	Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.	УК-7
11	Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.	УК-7
12	Характеристика баскетбола как вида спорта	УК-7
13	Определение понятий «техника игры», «технический прием».	УК-7
14	Предмет и задачи гимнастики.	УК-7
15	Основные средства и методические особенности гимнастики.	УК-7
16	Характеристика гимнастической терминологии.	УК-7
17	Задачи и методические особенности гимнастики.	УК-7
18	Оздоровительные виды гимнастики.	УК-7
19	Образовательно-развивающие виды гимнастики.	УК-7
20	Спортивные виды гимнастики.	УК-7
21	Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	УК-7
22	Правила сокращения гимнастических терминов.	УК-7
23	Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.	УК-7

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Код формируемой компетенции (индикатора)</b>
1	Лыжные гонки (определение). Виды лыжных гонок их краткая характеристика.	УК-7
2	История развития лыжных гонок.	УК-7
3	Основные особенности техник передвижения в лыжных гонках.	УК-7
4	Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.	УК-7
5	Предупреждение травматизма, обморожений.	УК-7
6	Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения лыжным ходам и их задачи.	УК-7
7	Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.	УК-7
8	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.	УК-7
9	Виды лыжного спорта, их характеристика.	УК-7
10	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.	УК-7
11	Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.	УК-7
12	Площадка, сетка, мяч - размеры.	УК-7
13	Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).	УК-7
14	Техника нижней прямой подачи.	УК-7
15	Техника верхней прямой подачи.	УК-7
16	Техника передачи двумя руками сверху.	УК-7
17	Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.	УК-7
18	Прямой нападающий удар. Анализ техники.	УК-7
19	Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.	УК-7

20	Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.	УК-7
21	Определение понятия «Лёгкая атлетика».	УК-7
22	История развития лёгкой атлетики.	УК-7
23	Основы техники легкоатлетических видов.	УК-7
24	Основы техники спортивной ходьбы и бега.	УК-7
25	Основы техники прыжков.	УК-7
26	Основы техники метаний.	УК-7

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (индикатора)
1	Структура циклического движения в спортивной ходьбе и беге	УК-7
2	Порядок проведения занятий по лёгкой атлетике и требования по технике безопасности.	УК-7
3	Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции (в том числе эстафетного).	УК-7
4	Анализ техники различных прыжков с разбега.	УК-7
5	Анализ техники метаний с прямолинейного разбега.	УК-7
6	Классификация техники нападения.	УК-7
7	Передача мяча, классификация передач.	УК-7
8	Ловля мяча, классификация ловли.	УК-7
9	Ведение мяча, классификация ведения.	УК-7
10	Бросок мяча, классификация бросков.	УК-7
11	Классификация техники защиты	УК-7
12	Определение понятий «стратегия» и «тактика»	УК-7
13	Игровые функции игроков.	УК-7
14	Классификация видов гимнастики, их характеристика	УК-7
15	Средства гимнастики, их характеристика.	УК-7
16	Гимнастическая терминология. Правила названия и записи упражнений.	УК-7
17	Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ)	УК-7
18	Термины упражнений на снарядах.	УК-7
19	Строевые упражнения. Их классификация и значение.	УК-7
20	Техника выполнения кувырка вперед, его разновидности.	УК-7
21	Снаряды и инвентарь, используемые на уроке гимнастики. Переноска, установка и правила обращения с ними.	УК-7
22	Меры безопасности и предупреждения травм, предпринимаемые учителем на уроке.	УК-7
23	Роль спортивно-оздоровительного туризма в формировании духовного и физического облика гражданина.	УК-7
24	Воспитательные спортивные и рекреационные возможности походов.	УК-7
25	Пешеходный туризм. Особенности вида. Препятствия.	УК-7
26	Лыжный туризм. Особенности вида. Препятствия.	УК-7
27	Горный туризм. Особенности вида. Препятствия.	УК-7
28	Водный туризм. Особенности вида. Препятствия.	УК-7
29	Страховка и самостраховка во время туристических походов.	УК-7
30	Безопасность в пешеходном туризме – основное требование к походам.	УК-7
31	Требования к личному снаряжению туристического похода.	УК-7
32	Требования к групповому снаряжению туристического похода.	УК-7
33	Требования к специальному снаряжению туристического похода.	УК-7
34	Особенности планирования маршрута в рекреационном туризме.	УК-7
35	Требования к укладке рюкзака.	УК-7
36	Требования к снаряжению плавсредств.	УК-7

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (индикатора)
1	Основы техники лыжного спорта.	УК-7

2	Классификация способов передвижения на лыжах.	УК-7
3	Общая схема движения в попеременных ходах.	УК-7
4	Общая схема движений в одновременных ходах.	УК-7
5	Ступающий шаг. Скользящий шаг. Методика обучения.	УК-7
6	Анализ техники и методика обучения способам спусков, подъемов, торможений.	УК-7
7	Анализ техники и методика обучения попеременному двух шажному ходу.	УК-7
8	Анализ техники и методика обучения способам поворотов на лыжах на месте и в движении.	УК-7
9	Анализ техники и методика отталкивания скользящим упором.	УК-7
10	Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам. Классификация, положение.	УК-7
11	Краткое содержание игры, как вида спорта.	УК-7
12	История возникновения и развития волейбола.	УК-7
13	Краткая характеристика техники игры.	УК-7
14	Стойка волейболиста.	УК-7
15	Техника перемещений волейболиста. Краткая характеристика.	УК-7
16	Передачи мяча. Способы передач.	УК-7
17	Нападающие удары. Краткая характеристика.	УК-7
18	Блокирование. Краткая характеристика.	УК-7
19	Групповая и командная тактика.	УК-7
20	Организация и проведение соревнований. Краткая характеристика.	УК-7
21	Общие закономерности плавания.	УК-7
22	Гидродинамическая характеристика движений пловца.	УК-7
23	Техника плавания способом кроль на груди.	УК-7
24	Техника плавания способом кроль на спине.	УК-7
25	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.	УК-7
26	Техника выполнения старта из воды.	УК-7
27	Типичные ошибки в технике плавания кролем на груди.	УК-7
28	Типичные ошибки в технике плавания кролем на спине	УК-7
29	Анализ техники плавания способом кроль на груди.	УК-7
30	Последовательность обучения различным способам плавания.	УК-7
31	Цели и задачи начального обучения в плавании.	УК-7
32	Характеристика спортивного плавания.	УК-7
33	Анализ техники плавания способом кроль на спине.	УК-7
34	Личная гигиена пловца.	УК-7
35	Методика обучения плаванию способом кроль на спине.	УК-7
36	Методика обучения плаванию способом брасс на груди.	УК-7
37	Методика обучения старту с тумбочки.	УК-7
38	Спортивное и оздоровительное значение плавания.	УК-7
39	Методика обучения старту из воды.	УК-7
40	Методика обучения нырянию.	УК-7
41	Анализ техники поворотов в кроле на груди.	УК-7
42	Техника выполнения старта из воды.	УК-7

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (индикатора)
1	Методика проведения подготовительной части л/атл. занятия.	УК-7
2	Анализ техники метаний с различного разбега.	УК-7
3	Анализ техники бега с преодолением препятствий.	УК-7
4	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.	УК-7
5	Индивидуальные тактические действия в нападении.	УК-7
6	Групповые тактические действия в нападении.	УК-7
7	Командные тактические действия в защите.	УК-7
8	Командные тактические действия в нападении	УК-7
9	Классификация тактики защиты.	УК-7
10	Индивидуальные тактические действия в защите.	УК-7
11	Групповые тактические действия в защите.	УК-7



12	Особенность психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе.	УК-7
13	Методы индивидуализации тренировочного процесса в стрелковых видах спорта.	УК-7
14	Требования по специальной физической, координационной и психической подготовленности предъявляются спортсмену, выполняющему упражнения в стрельбе.	УК-7
15	Последовательность обучения технике и тактике соревновательного упражнения в стрельбе.	УК-7
16	Отличия техники и тактики стрельбы в закрытых помещениях, от стрельбы на открытых площадках.	УК-7
17	Методы исправления технических ошибок используют при обучении в стрельбе.	УК-7
18	Методология планирования научного эксперимента в стрелковых видах спорта.	УК-7
19	Аппаратные средства и методы регистрации экспериментальных данных в стрелковых видах спорта.	УК-7
20	Использование аппаратно-исследовательских комплексов в стрелковых видах спорта.	УК-7
21	Требования к научным методам исследования предъявляемые в стрелковых видах спорта.	УК-7
22	Особенности умения подачи команд спортсменом при выполнении соревновательных упражнений в стрельбе.	УК-7
23	Методические приемы при обучении технике и тактике выполнения соревновательных упражнений в стрельбе.	УК-7
24	Использование игрового метода при начальном обучении в стрельбе.	УК-7
25	Требования правил безопасности при обучении стрельбе.	УК-7

### 5.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7

#### Вариант 1

#### **1. Самостоятельное тренировочное занятие состоит из следующих структурно-организационных частей:**

1. Вводная, подготовительная, основная, заключительная.
2. Разминочная, нагрузочная, релаксационная.
3. Разминочная, переходная, основная, заключительная.

#### **2. Общая физическая подготовка – это:**

1. Занятие гимнастическими упражнениями, развивающими силу, гибкость и координацию движений, благодаря чему повышаются показатели физического развития человека.
2. Педагогический процесс развития и совершенствования физических качеств направленный на всестороннее физическое развитие, необходимое человеку для полноценного выполнения основных жизненных задач.
3. Изучение физических законов, позволяющее более эффективно использовать мышечный потенциал человека для достижения высоких спортивных результатов.

#### **3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

1. Физической подготовленности человека к жизни.
2. Развитие резервных возможностей организма человека.
3. Сохранение и восстановление здоровья.
4. Подготовку к профессиональной деятельности.

#### **4. Выберите наиболее полный ответ на вопрос. Под физическим развитием понимается...**

1. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
2. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
3. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
4. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

#### **5. Двигательные действия представляют собой...**

1. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания.

2. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются трудовые задачи.
3. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры.
4. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врожденных) движений.

### **Вариант 2**

#### **1. Три общепризнанных параметра нагрузки - это**

1. Скорость бега, темп выполнения упражнения, килограммы поднятого веса.
2. Напряжённость, длительность, качественность.
3. Объём, интенсивность, направленность.

#### **2. Физиологическая классификация делит все физические упражнения по их интенсивности на упражнения:**

1. Соревновательные, тестирующие, тренировочные, разминочные.
2. Предельной, высокой, средней и малой мощности.
3. Максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зоны интенсивности.

#### **3. Оптимальной нагрузкой для оздоровительных целей является аэробная нагрузка следующего объёма и интенсивности:**

1. 2 раза в неделю по 60-90 мин при пульсе (для студента) 100-120.
2. 3-5 раз в неделю по 30-50 мин при пульсе 130-150.
3. 5-7 раз в неделю по 15-20 мин при пульсе 170-180.

#### **4. «Аэробика» в наиболее общем плане является:**

1. Групповое занятие ритмической гимнастикой.
2. Приём закаливающих воздушных ванн (аэрос - воздух).
3. Форма занятий физическими упражнениями умеренной и средней интенсивности, непрерывно продолжающимися не менее 15-30 минут и в которых участвует более 50% массы тела.

#### **5. Наиболее доступным средством аэробики является:**

1. Ритмическая гимнастика. Ей любят заниматься все, секций в стране достаточно.
2. Спортивные игры. Очень зрелищны и популярны, нагрузка легче переносится.
3. Спокойный бег. Не требует сложного оборудования.

### **Вариант 3**

#### **1. Какова наиболее оправданная высшая цель самостоятельных физкультурных занятий студентки:**

1. Доведение пропорций тела до рекламируемого стандарта "90-60-90".
2. Приобщение к ЗОЖ.
3. Повышение "количества здоровья".

#### **2. Термин "количество здоровья" отражает:**

1. Величину, обратную количеству "диагнозов", которые могут быть выставлены данному человеку.
2. Сумму резервных мощностей основных функциональных систем организма.
3. Интегральную величину функциональных резервов организма человека.

#### **3. "Разрядную норму" правильно сформулировать следующим образом: для выполнения первого спортивного разряда необходимо:**

1. Занять в личном первенстве города по лыжным гонкам место не ниже третьего.
2. Одержать в течение 12 календарных месяцев 12 побед в поединках с боксерами второго спортивного разряда или 4 победы над перворазрядниками.
3. Пробежать 100 м за 11 сек на соревнованиях городского масштаба.

#### **4. Три главных фактора, которые определяют конкретное содержание ППФП:**

1. Специфика профессиональных болезней, особенности типовой динамики работоспособности, особенности рабочей позы и основных рабочих движений.

2. Реальные "возможности" физкультурно-спортивного помещения, в котором проводятся занятия, погодно-климатические условия в данной местности, особенности "профессиограммы" данного производства.

3. Требования руководителей производства к физическому состоянию работников, методическая документация по типовому проведению занятий, правила соревнований по соответствующему "прикладному" виду спорта или характер зачётных нормативов в данном виде ППФП.

#### **5. Наиболее физиологичная методика начала утренней гигиенической гимнастики:**

1. Открыть форточку и начать занятие с бодрой ходьбы.
2. Начать гимнастику в положении лёжа на спине с потягиваний и упражнений для пальцев, лучезапястных и голеностопных суставов и шеи.
3. Облиться холодной водой, растереться полотенцем "до красна" и начать зарядку с лёгкого бега на месте.

#### **Вариант 4**

##### **1. «Здоровье» как термин – это:**

1. наличие высокой устойчивости организма к вирусам, микробам и физико-химическим факторам внешней среды, позволяющее поддерживать состояние высокой работоспособности в течение длительного времени.

2. оптимальное психосоматическое состояние человека, позволяющее ему полноценно и длительно участвовать в общественном производстве, воспроизводстве и воспитании подрастающего поколения, а также полностью удовлетворять свои разумные социальные и биологические потребности.

3. отсутствие болезней, связанное с эффективным функционированием в организме механизмов поддержания гомеостаза.

##### **2. Термин "количество здоровья" отражает:**

1. Величину, обратную количеству "диагнозов", которые могут быть выставлены данному человеку.

2. Сумму резервных мощностей основных функциональных систем организма.

3. Интегральную величину функциональных резервов организма человека.

##### **3. Физическое развитие (как состояние) это -**

1. Совокупность соматоскопических, соматометрических и физиометрических показателей, определяющих потенциальные возможности организма в выполнении интенсивной двигательной деятельности.

2. Развитие физических качеств ребёнка, позволяющее прогнозировать его будущие спортивные успехи.

3. Совокупность показателей роста, веса и силы основных мышечных групп, определяющих анаэробную физическую работоспособность человека.

##### **4. «Физическое упражнение»- это:**

1. специально организованное двигательное действие, точно регламентирующее физиологическую нагрузку на организм и чётко выполняющее поставленную педагогическую задачу.

2. повторение сложного по координации двигательного действия, обеспечивающее развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости и гибкости.

3. форма двигательной активности, используемая для наиболее эффективного роста спортивных результатов и основанная на учёте всех физиологических принципов физкультурно-педагогического процесса, установленных учёными в последние 150 лет.

#### **5. Аббревиатура " УФС " в теории физического воспитания и в спортивной физиологии означает:**

1. Управление функциональными системами (организма)
2. Уровень физических стандартов
3. Уровень физического состояния

## **Вариант 5**

### **1. «Здоровье» как термин – это:**

1. наличие высокой устойчивости организма к вирусам, микробам и физико-химическим факторам внешней среды, позволяющее поддерживать состояние высокой работоспособности в течение длительного времени.
2. отсутствие болезней, связанное с эффективным функционированием в организме механизмов поддержания гомеостаза.
3. оптимальное психосоматическое состояние человека, позволяющее ему полноценно и длительно участвовать в общественном производстве, воспроизводстве и воспитании подрастающего поколения, а также полностью удовлетворять свои разумные социальные и биологические потребности.

### **2. «Аэробика» в наиболее общем плане является:**

1. Групповое занятие ритмической гимнастикой.
2. Приём закаливающих воздушных ванн (аэрос - воздух).
3. Форма занятий физическими упражнениями умеренной и средней интенсивности, непрерывно продолжающимися не менее 15-30 минут и в которых участвует более 50% массы тела.

### **3. Из методов оценки физического развития в графическом нахождении одних показателей по другим «базовым» показателям заключается только:**

1. Метод «стандартов».
2. Метод «индексов и формул».
3. Метод «номограмм».

### **4. Лучшей формой организации контроля здоровья при самостоятельных занятиях является:**

1. Медицинское обследование.
2. Ведение дневника физкультурника.
3. Педагогические наблюдения тренера.

### **5. Производственная гимнастика проводится:**

1. В специально отведённом помещении.
2. Обязательно на свежем воздухе.
3. На рабочем месте.

## **5.2.3. Типовые задания для студентов специальной медицинской группы для оценки сформированности компетенции УК-7**

1. Заполнить Дневник здоровья студента в соответствии с методическими рекомендациями «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для студентов СМГ.
2. Подготовить реферат в соответствии с перечнем тем, указанных в методических рекомендациях «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для студентов СМГ.
3. Выполнить практические задания по теоретическим вопросам дисциплины в соответствии с требованиями, указанными в методических рекомендациях «Физическая культура и спорт(элективная дисциплина)» для студентов СМГ.
4. Пройти обследование в Центре здоровья для получения карты ЗОЖ и выявления функциональных нарушений организма.
5. Составить комплекс физических упражнений для имеющегося заболевания, в соответствии с требованиями, указанными в методических рекомендациях «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для студентов СМГ.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**1-2ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**3-4ый семестры.** 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.

**5-ый семестр.** Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

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.

#### **Схемы оформления дневника самонаблюдений**

**(в том числе исходя из особенностей диагноза, при его наличии) для оценки сформированности компетенции УК-7**

1. Введение: основные характеристики текущего состояния здоровья. Для лиц специальной медицинской группы - заболевания, актуальность и возможность использования средств лечебной физической культуры при данном диагнозе, противопоказания для обязательного учета.

2. Описание комплекса упражнений, предложенного автором (указать Ф.И.О. ученую степень, звание и т.п.) или рекомендуемого лечебным медицинским учреждением (указать каким учреждением), составленного самостоятельного на основе теоретической подготовленности и практического опыта деятельности, описать обоснование.

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

4. Таблица самонаблюдений: подбор показателей с учетом текущего физического состояния / состояния здоровья: 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>21.03.2020</i>	<i>22.03.2020</i>
<i>Кол-во времени профессиональной деятельности, выполняемой сидя или времени другого варианта сниженной двигательной активности</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.

#### **5.2.4. Темы учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенции УК-7**

##### **Вариант 1**

1. Физическая культура и спорт новой истории.

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

### **Вариант 2**

1. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
2. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
3. Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения. Факторы их формирования.
4. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
5. Социально-экономические функции физической культуры спорта в обществе.

### **Вариант 3**

1. Гигиена - основа профилактики и здорового образа жизни.
2. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
3. Гигиена физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства.
4. Основы техники бега
5. Основы техники легкоатлетических прыжков
6. Основы техники легкоатлетического метания
7. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта в
8. системе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура»
9. Методика обучения технике спортивной ходьбы
10. Методика обучения технике бега на короткие дистанции

### **Вариант 4**

1. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.

2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Системы самооздоровления и самосовершенствования.
4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Общие основы методики тренировки лыжника-гонщика.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Техника, тактика и методы совершенствования их в лыжном спорте.
10. Методика обучения классическим лыжным ходам.

#### **Вариант 5**

1. Государственные и общественные структуры руководства физической культурой и спортом.

1. Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений.
2. Правовые, организационные, материально-технические и финансовые основы менеджмента и предпринимательства в сфере физической культуры и спорта.
3. Любительский и профессиональный спорт.
4. Общественные объединения оздоровительной и спортивной направленности.
5. Проведение массовых спортивных мероприятий.
6. Общие основы теории и методики физического воспитания.
7. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека в современном обществе.
8. Система физического воспитания.
9. Методы обучения физическим упражнениям.

#### **5.2.5. Типовые контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины для оценки сформированности компетенции УК -7**

**ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ для студентов основной и подготовительной групп временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий**

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

*Варианты содержания перечней Интернет-ресурсов:*

- порталы учебно-методических объединений;
- сайты:
  - электронных библиотек;
  - электронных учебников, пособий;
  - электронных версий журналов, научных сборников, статей;
  - спортивных телевизионных каналов;
  - популярных систем физических упражнений (традиционных, нетрадиционных и т.п.);
  - публицистического содержания информации по оздоровительной и лечебной физической культуре (методики занятий аэробикой, оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, занятий в тренажёрном зале и т.п.);
  - информационного характера (о новейших методиках лечения и оздоровления человека и т.п.).
  - медико-биологического содержания (объективные и субъективные методики оценки физического состояния человека: физического развития, физической

работоспособности, физической подготовленности; оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Подберите видеоролики; 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.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Шнайдер, Н. А. Track and Field Athletics. Легкая атлетика : Учебно-методическое пособие / Сост. Н. А. Шнайдер - Москва : Спорт, 2016. - 144 с. - ISBN 978-5-906839-12-1. - Текст : электронный // URL: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785906839121.html>

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452807>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453244>

### **б) дополнительная литература:**

1. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453942>

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454001>

3. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453701>

### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: MicrosoftOffice.

### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: <https://elibrary.ru/>



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

***Свободно распространяемое программное обеспечение:***

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

***Электронные библиотечные системы и библиотеки:***

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

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

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

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

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

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

При освоении дисциплины программы бакалавриата используются специальные помещения:

-учебные аудитории для проведения занятий лекционных типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью, техническими средствами обучения (переносное мультимедийное оборудование, проектор, экран), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий;

-помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с подключение к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

-игровой зал с раздевалками, санузлами, душевыми кабинами. Спортивный инвентарь: секундомер, скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи (футбольные «SELECT», волейбольные, баскетбольные). Ворота футбольные для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбольные. Стойка волейбольная. Сетка волейбольная «KIR» профессиональная. Счетчик для волейбола «MIKA SO». Кольца баскетбольные. Щиты баскетбольные. Корзины. Стойки баскетбольные. Сетки баскетбольные. Ракетки бадминтонные. Сетки для игры в бадминтон. Электронное табло, музыкальное оборудование.

### **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 или экзамена;
- увеличение продолжительности времени на подготовку к ответу на зачете или экзамене;
- при подведении результатов промежуточной аттестации студентов выставляется максимальное количество баллов за посещаемость аудиторных занятий.

Программа дисциплины **«Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»** составлена в соответствии с ОС 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (Приказ от 21.06.2021 г. № 349-ОД).

Автор(ы):

к.э.н., доцент Пчелинцев В.А.

Заведующий кафедрой гуманитарно-правовых дисциплин к.ю.н., доц. Царев Е.В.

Программа одобрена Методической комиссией Дзержинского филиала ННГУ  
от 03.12.2021 года, протокол № 7