

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт клинической медицины

(факультет / институт / филиал)

Утверждено на заседании методической  
комиссии Института клинической  
медицины Протокол №2 от 26.01.2023

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная / заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2023 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.35 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части дисциплин. В соответствии с учебным планом изучается на 1 курсе на очной форме обучения (1 семестр) и на 1 курсе на заочной форме обучения.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	<i>Знать:</i> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.	Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат

	УК-7.2.	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul>	Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат
	УК-7.3.	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>- опытом планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта;</li> <li>- навыками планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</li> <li>- навыками владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- опытом самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>	Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат

### 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2 ЗЕТ</b>	<b>-</b>	<b>2 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b>
<b>в том числе</b>		<b>-</b>	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
- занятия лекционного типа	<b>4</b>		<b>2</b>
- занятия семинарского типа			
<b>КРСИФ</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>ЭЛКУ</b>	<b>67</b>	<b>-</b>	<b>67</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>		<b>-</b>	<b>4</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			из них									
	Очная	Заочная	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		Всего		Очная	Заочная
Очная			Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная			
Раздел 1. «Легкая атлетика»	16	17	1	-	7	1	-	-	8	1	8	16
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике кроссового бега	2	3	1	-	-	1	-	-	1	1	1	2
Тема 2. Обучение технике спринтерского бега и бега с высокого старта	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 3. Обучение технике кроссового бега	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 4. Обучение технике прыжка в длину с места и спринтерского бега	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 5. Обучение технике спринтерского бега и прыжковых упражнений	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2

Тема 6. Обучение технике спринтерского бега и прыжковых упражнений	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 7. Обучение технике кроссового бега	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 8. Выполнение контрольных нормативов	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
<i>Раздел 2 «Спортивные игры. Волейбол»</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>1</i>	-	<i>7</i>	-	-	-	<i>8</i>	-	<i>8</i>	<i>16</i>
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике передач в волейболе	2	2	1	-	-	-	-	-	1	-	1	2
Тема 2. Обучение технике передач в волейболе	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 3. Обучение технике передач в волейболе.	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 4. Обучение технике нижней подачи и прямого нападающего удара.	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 5. Обучение технике нижней подачи и прямого нападающего удара.	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 6. Обучение технике нижней подачи и прямого нападающего удара.	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 7. Комбинации из элементов игры «Волейбол»	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 8. Выполнение контрольных нормативов	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
<i>Раздел 3. «Спортивные игры. Баскетбол»</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>1</i>	-	<i>7</i>	-	-	-	<i>8</i>	-	<i>8</i>	<i>16</i>
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике передач мяча	2	2	1	-	-	-	-	-	1	-	1	2
Тема 2. Обучение технике ведения мяча	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 3. Обучение технике ведения и передач мяча	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 4. Обучение технике ведения и броска мяча	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 5. Обучение технике передач и броска мяча	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 6. Обучение технике передач и броска мяча	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 7. Обучение технике элементов игры «Баскетбол» в игровых условиях	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 8. Выполнение контрольных нормативов	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
<i>Раздел 4. «Гимнастика»</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>1</i>	-	<i>5</i>	<i>1</i>	-	-	<i>6</i>	<i>1</i>	<i>6</i>	<i>12</i>
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Обучение строевым упражнениям и перестроениям	2	3	1	-	-	1	-	-	1	1	1	2
Тема 2. Обучение строевым упражнениям и перестроениям	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 3. Обучение технике	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2

гимнастических упражнений с предметами												
Тема 4. Обучение технике гимнастических упражнений без предметов	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 5. Обучение технике гимнастических упражнений с предметами	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
Тема 6. Выполнение контрольных нормативов	2	2	-	-	1	-	-	-	1	-	1	2
<i>Раздел 5. «Теоретический раздел»</i>	<i>11</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>6</i>	<i>2</i>	<i>5</i>	<i>3</i>
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	5	2	2	1	1	-	-	-	3	1	2	1
Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	3	2	1	1	-	-	-	3	1	3	2

При проведении практических занятий по физической культуре преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

### **Раздел 1. Легкая атлетика.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Обучение технике легкоатлетических упражнений: кроссовый бег, высокий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м и 4x400 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на длинные дистанции, прыжки в длину с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

### **Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол**

Обучение техники базовых элементов игры в волейбол: исходное положение (стойки волейболиста), перемещения, передачи двумя руками снизу и сверху, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед, блокирование.

Изучение тактики нападения и тактики защиты, правил игры в волейбол, техники безопасности во время игры. Проведение двухсторонних игр.

### **Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол**

Обучение техники базовых элементов игры в баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом), приемы техники защиты, перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание, быстрый прорыв в паре.

Изучение тактики нападения и тактики защиты, правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Проведение двухсторонних игр.

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции;

дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

#### **Раздел 4. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Обучение технике гимнастических упражнений: общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гимнастическими предметами, набивными мячами, упражнения для укрепления основных групп мышц.

Обучение профилактическим и коррекционным упражнениям: упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### ***Раздел 5. Теоретический раздел.***

Материал теоретического раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа и индивидуальных консультаций.

Промежуточная аттестация проходит в традиционной форме (зачет).

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



Общий объем самостоятельной работы обучающихся по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу в течение учебного года. Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме самостоятельных работ на занятиях (контроль знания студентами основных терминов и понятий курса) и тестирования.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

- подготовка к практическим занятиям;
- написание контрольных работ (рефератов).

**Формы внеаудиторной самостоятельной работы**

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Задания для самостоятельной работы	Формы контроля и оценки усвоения тем	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы*
Раздел 1. Легкая атлетика	Изучение материалов практических занятий, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка контрольной работы (реферата)	Контрольная работа (реферат), доклад. Комплекс специальных беговых или прыжковых упражнений	1, 4, 5, 7, 8, 12
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	Изучение материалов практических занятий, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка контрольной работы (реферата)	Контрольная работа (реферат), доклад. Комплекс специальных упражнений для обучения технике игры в волейбол	1, 5, 7, 8, 9, 10, 12
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол	Изучение материалов практических занятий, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка контрольной работы (реферата)	Контрольная работа (реферат), доклад. Комплекс специальных упражнений для обучения технике игры в баскетбол	1, 5, 7, 8, 9, 10, 12
Раздел 4. Гимнастика	Изучение материалов практических занятий, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка контрольной работы (реферата)	Контрольная работа (реферат), доклад. Комплекс гимнастических упражнений (с предметами или без предметов)	1, 5, 7, 8, 12, 13
Раздел 5. Теоретический раздел	Изучение материалов лекций, практических занятий, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка контрольной работы (реферата)	Контрольная работа (реферат), доклад.	1, 2, 3, 7, 8, 11

\* - номер источника литературы из п. 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

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

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

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

--	--	--	--	--	--	--	--

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не 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 или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

#### 5.2.1 Контрольные вопросы

Вопросы	Код формируемой компетенции
1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры	УК-7
2. Определение понятий: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.	УК-7
3. Определение понятий: психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.	УК-7
4. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.	УК-7

5.	Роль физической культуры и спорта в развитии общества.	УК-7
6.	Социальные функции физической культуры и спорта.	УК-7
7.	Современное состояние физической культуры и спорта.	УК-7
8.	Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.	УК-7
9.	Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.	УК-7
10.	Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.	УК-7
11.	Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.	УК-7
12.	Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.	УК-7
13.	Основные положения организации физического воспитания в вузе.	УК-7
14.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.	УК-7
15.	Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.	УК-7
16.	Природные и гигиенические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.	УК-7
17.	Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.	УК-7
18.	Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.	УК-7
19.	Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.	УК-7
20.	Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.	УК-7
21.	Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.	УК-7
22.	Совершенствование отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	УК-7
23.	Образование двигательного навыка.	УК-7
24.	Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.	УК-7
25.	Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	УК-7
26.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии.	УК-7
27.	Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.	УК-7
28.	Влияние образа жизни на здоровье.	УК-7
29.	Влияние условий окружающей среды на здоровье.	УК-7
30.	Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.	УК-7
31.	Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.	УК-7
32.	Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.	УК-7
33.	Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.	УК-7
34.	Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.	УК-7
35.	Активность личности в приобщении к здоровому образу жизни.	УК-7
36.	Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.	УК-7
37.	Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.	УК-7
38.	Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.	УК-7

39. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.	УК-7
40. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.	УК-7

### 5.2.2. Типовые задания/задачи

#### Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции УК-7

##### Раздел 1. Легкая атлетика.

Задание 1. Легкая атлетика относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные виды двигательной деятельности человека.

- Какие дисциплины легкой атлетики относятся к спринтерскому бегу.
- Опишите технику спринтерского бега.
- Составьте комплекс специальных беговых упражнений для обучения технике спринтерского бега.

Задание 2. Легкая атлетика относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные виды двигательной деятельности человека.

- Какие дисциплины легкой атлетики относятся к бегу на средние и длинные дистанции.
- Опишите технику бега на средние и длинные дистанции.
- Составьте комплекс специальных беговых упражнений для обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

Задание 3. Легкая атлетика относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные виды двигательной деятельности человека.

- Какие дисциплины легкой атлетики относятся к легкоатлетическим прыжкам.
- Опишите технику прыжка в длину с разбега.
- Составьте комплекс специальных прыжковых упражнений.

##### Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.

Задание 1. Волейбол относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные технические элементы.

- Какие технические элементы включает в себя спортивная игра «Волейбол».
- Опишите технику передачи мяча сверху.
- Составьте комплекс упражнений для обучения технике передачи мяча сверху.

Задание 2. Волейбол относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные технические элементы.

- Какие технические элементы включает в себя спортивная игра «Волейбол».
- Опишите технику приема-передачи мяча снизу.
- Составьте комплекс упражнений для обучения технике приема-передачи мяча снизу.

Задание 3. Волейбол относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные технические элементы.

- Какие технические элементы включает в себя спортивная игра «Волейбол».
- Опишите технику подачи мяча снизу.
- Составьте комплекс упражнений для обучения технике подачи мяча снизу.

##### Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.

Задание 1. Баскетбол относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные технические элементы.

- Какие технические элементы включает в себя спортивная игра «Баскетбол».
- Опишите технику различных передач мяча в баскетболе.
- Составьте комплекс упражнений для обучения технике передачи мяча.

Задание 2. Баскетбол относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные технические элементы.

- Какие технические элементы включает в себя спортивная игра «Баскетбол».
- Опишите технику ведения мяча в баскетболе.
- Составьте комплекс упражнений для обучения технике ведения мяча.

Задание 3. Баскетбол относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные технические элементы.

- Какие технические элементы включает в себя спортивная игра «Баскетбол».
- Опишите технику броска мяча с места в баскетболе.
- Составьте комплекс упражнений для обучения технике броска мяча с места.

#### **Раздел. 4. Гимнастика.**

Задание 1. Гимнастика относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные виды двигательной деятельности.

- С какой целью гимнастические упражнения используются в начале занятий по физической культуре.

- Опишите технику общеразвивающих упражнений.

- Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия.

Задание 2. Гимнастика относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные виды двигательной деятельности.

- С какой целью гимнастические упражнения используются в завершающей части занятий по физической культуре.

- Опишите технику общеразвивающих упражнений для укрепления основных групп мышц.

- Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для заключительной части занятия.

Задание 3. Гимнастика относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности студентов и включает в себя различные виды двигательной деятельности.

- В чем заключается оздоровительный эффект использования гимнастических упражнений.

- Опишите технику гимнастических упражнений с предметами.

- Составьте комплекс упражнений с гимнастической палкой.

### **5.2.3. Темы рефератов, контрольных работ**

#### **Темы рефератов, контрольных работ для оценки сформированности компетенции УК-7**

##### **Раздел 1. Легкая атлетика**

1. Легкая атлетика в России. История становления, развития, современный этап, выдающиеся спортсмены.

2. Легкая атлетика в Нижегородской области. История становления, развития, современный этап, выдающиеся спортсмены.

3. Спортивная ходьба как средство оздоровительной и лечебной физкультуры.

4. Специальные беговые упражнения как средство обучения технике бега.

5. Специальные прыжковые упражнения в тренировочном процессе легкоатлетов.

### **Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.**

1. История возникновения и развития волейбола в мире
2. История развития волейбола в России.
3. Характеристика основных элементов игры в волейбол.
4. Распределение игроков по функциям в волейболе.
5. Основные параметры игровой деятельности в волейболе.

### **Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.**

1. История возникновения и развития баскетбола в мире
2. История развития баскетбола в России.
3. Правила игры двадцати четырех секунд, восьми секунд, 3 секунд.
4. Классификация технических элементов игры в баскетбол в нападении и защите.
5. Классификация тактических действий игры в баскетбол в нападении и защите.

### **Раздел 4. Гимнастика.**

1. Характеристика спортивной гимнастики как вида спорта.
2. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта.
3. Характеристика ритмической гимнастики как вида спорта.
4. Характеристика современных видов гимнастики.
5. Техника выполнения гимнастических упражнений на снарядах.

### **Раздел 5. Теоретический раздел.**

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры
2. Определение понятий: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
3. Определение понятий: психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
4. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.
5. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.

## **Темы рефератов, контрольных работ для оценки сформированности компетенции ОПК-13**

### **Раздел 1. Легкая атлетика**

1. Использование бега в системе оздоровительной тренировки.
2. Использование упражнений на быстроту в тренировке спринтеров.
3. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.
4. Силовая подготовка бегунов на короткие дистанции.
5. Силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции.

### **Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.**

1. Обучение технике передвижений в волейболе.
2. Обучение технике передач в волейболе.
3. Обучение технике нападающего удара и блокирования в волейболе.
4. Техничко-тактические характеристики игры в волейбол
5. Тактика защиты в волейболе.

### **Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.**

1. Правила игры: спорный бросок, поочередное владение, спорный мяч.
2. Описание техники ведения мяча. Методика обучения.

3. Описание техники игры в нападении. Приемы и сочетания.
4. Описание техники броска различными способами на месте и в движении.  
Методика обучения.
5. Описание техники броска одной рукой от головы на месте и в движении.  
Методика обучения.

#### **Раздел 4. Гимнастика.**

1. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений.
2. Методика составления комплексов упражнений общей физической подготовки.
3. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений поточным методом.
4. Обучение гимнастическим комбинациям.
5. Гимнастика в системе оздоровительной тренировки.

#### **Раздел 5. Теоретический раздел.**

1. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
2. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
5. Функциональные системы организма.

#### **5.2.4. Тесты для оценки физической и технической подготовленности**

##### **Раздел. Легкая атлетика**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Норматив физической подготовленности (оценка)					
		юноши			девушки		
		5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)
1	Бег 30 м, с	4,3	4,6	5,1	4,7	5,2	6,0
2	Бег 100 м, с	13,4	14,0	15,0	16,0	16,8	18,0
3	Челночный бег 3x10 м, с	7,2	7,6	8,1	8,4	9,0	9,6
4	Прыжок в длину с/м, см	250	220	200	210	190	170
5	6-ти минутный бег, м	1600	1400	1100	1400	1100	900

##### **Раздел. Гимнастика**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Норматив физической подготовленности (оценка)					
		юноши			девушки		
		5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)
1	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	12	9	6	---	---	---
2	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа, кол- во раз	---	---	---	16	13	10



3	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	10	5	20	12	7
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с, кол-во раз	28	24	21	24	21	18

### Раздел. Спортивные игры. Баскетбол

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Норматив физической подготовленности (оценка)					
		юноши			девушки		
		5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	6	5	3	6	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	6,0	7,0	9,0	7,0	8,0	10,0

### Раздел. Спортивные игры. Волейбол

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Норматив физической подготовленности (оценка)					
		юноши			девушки		
		5 (отлич.)	4 (хорошо)	3 (удов.)	5 (отлич.)	4 (хорошо)	3 (удов.)
1	Передача мяча над собой сверху в круге (Ø3 м), кол-во правильных передач до потери мяча или выхода из круга.	12	9	7	12	9	7
2	Передача мяча над собой снизу в круге (Ø3 м), кол-во правильных передач до потери мяча или выхода из круга.	10	8	6	10	8	6
3	Передачи мяча двумя руками сверху в парах, кол-во передач	20	15	12	20	15	12

4	Передачи мяча двумя руками снизу в парах, кол-во передач	15	12	9	15	12	9
5	Подача мяча, кол-во подач из 6 попыток	5	4	3	4	3	2

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с.

б) дополнительная литература:

2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общей ред. Г. В. Барчуковой - М. : КНОРУС, 2011. – 368 с.

3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Дон : Феникс, 2014. - 444 с.

4. Жилкин, А. И. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студ. учреждений высшего образования / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук - 8-ое изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016 – 464 с.

5. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Л. П. Матвеев. - М. : ФиС, 1991. – 542 с.

8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2010. - 208 с.

9. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с. - (Высшее профессиональное образование).

10. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с. - (Высшее профессиональное образование).

11. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] - М. : Издательский центр «Академия», 2010.- 272 с.

12. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.

13. Филиппов И. А. Гимнастическая терминология для преподавателей, работающих со студентами в вузе: учеб.-метод. пособие / И.А. Филиппов, Л.А. Сверигина, И.В. Селиванова, Д.Р. Галимов, И.Ю. Мифтахов. - Казань: Казан. ун-т, 2017. - 85 с.

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

1. [elibrary.ru](http://elibrary.ru) - научная электронная библиотека

2. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) - официальный сайт Министерства спорта РФ

3. [фцоомфв.рф](http://фцоомфв.рф) - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

4. [olympic.ru](http://olympic.ru) - официальный сайт Олимпийского комитета России

5. [schoolpress.ru](http://schoolpress.ru) - официальный сайт журнала «Физическая культура в школе»

6. [teoriya.ru](http://teoriya.ru) - официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры»

7. Электронные библиотеки ([studentlibrary.ru](http://studentlibrary.ru), КнигаФонд, Znanium.com, Springer, Университетская библиотека Online и др.)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

- Методический кабинет: учебно-методические пособия, компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.
- Компьютерный класс: компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.
- Спортивный зал: баскетбольные кольца, волейбольные стойки, информационное табло, маты, гимнастические скамейки, шведская стенка, силовые тренажеры, спортивный инвентарь, мячи волейбольные, баскетбольные.
- Стадион, беговые дорожки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО ННГУ по направлению 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль - физическая реабилитация

Автор \_\_\_\_\_ В.А. Оринчук

Рецензент (ы) \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ М.В. Курникова