

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
(элективные дисциплины)**

(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.В.12 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом изучается на 1-2 курсах на очной и заочной формах 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"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. | Тесты физической и технической подготовленности, опрос, контрольная работа, реферат |
| | УК-7.3. | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - опытом планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - навыками планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - навыками владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - опытом самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. | 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 |
|--|----------------------|-----------------------------|------------------------|
| Общая трудоемкость | - | - | - |
| Часов по учебному плану | 328 | - | 328 |
| в том числе | | - | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | 260 | - | ЭЛКУ 314 |
| - занятия лекционного типа | - | | 4 |
| - занятия семинарского типа | 256 | | |
| КСРИФ | 4 | | 2 |
| самостоятельная работа | 68 | - | |
| Промежуточная аттестация – зачет | зачет | - | Зачет 8 |

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 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. «Легкая атлетика» | 61 | | - | | 50 | | - | | | | 11 | |
| Раздел 2 «Спортивные игры. Волейбол» | 61 | | - | | 50 | | - | | | | 11 | |
| Раздел 3. «Спортивные игры. Баскетбол» | 61 | | - | | 50 | | - | | | | 11 | |
| Раздел 4. «Гимнастика» | 57 | | - | | 46 | | - | | | | 11 | |
| Раздел 5. «Основы рукопашного боя» | 62 | | - | | 50 | | - | | | | 12 | |
| Раздел 6. «Теоретический раздел» | 18 | | - | | 6 | | - | | | | 12 | |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра | 6 | | - | | 2 | | - | | | | 4 | |
| Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 6 | | - | | 2 | | - | | | | 4 | |
| Тема 3. Самоконтроль, его | 6 | | - | | 2 | | - | | | | 4 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|------------|---|--|------------|---|---|---|------------|--|-----------|---|
| основные методы, показатели и критерии оценки | | | | | | | | | | | | |
| Контроль самостоятельной работы обучающихся | - | | - | | 4 | - | - | - | | | - | - |
| Промежуточная аттестация | - | 12 | Зачет (ОФО 1,2,3,4,6 семестры, ЗФО 1,2,3 курсы) | | | | | | | | | |
| Итого | 328 | 328 | - | | 256 | | - | - | 160 | | 68 | |

Содержание практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный курс)» обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На практических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Практические занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Практические занятия студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный курс)» включают разделы из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр: баскетбола и волейбола, основ рукопашного боя).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный курс)» является распределение студентов на медицинские группы. С этой целью до начала обучения, студенты проходят медицинский осмотр. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К *основной медицинской группе* относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К *подготовительной медицинской группе* относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К *специальной медицинской группе* относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, основное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в ННГУ. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *основное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективный курс)» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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 4х100 м и 4х400 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 технике 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 технике 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. Основы рукопашного боя

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

Обучение и овладение основами техники рукопашного боя, умения выполнять элементы страховки и самостраховки во время занятий рукопашным боем, формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой, здоровом образе жизни, совершенствование профессионально значимых личностных и физических качеств.

Раздел 6. 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 профессиональной деятельности бакалавра

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

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. Основы рукопашного боя | Изучение материалов практических занятий, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка контрольной работы (реферата) | Контрольная работа (реферат), доклад. Комплекс специальных упражнений для обучения технике | 1, 2, 4, 8, 11, 14 |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|-------------------|
| | | рукопашного боя, демонстрация техники элементов рукопашного боя | |
| Раздел 6. 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 | При решении стандартных задач не продемонстрированы | Имеется минимальный набор навыков для | Продemonстрированы базовые навыки при | Продemonстрированы базовые навыки при | Продemonстрированы навыки при решении | Продemonстрирован творческий подход к |

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|---|-----------------------------|
| | ть оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | ированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки. | решения стандартных задач с некоторыми недочетами | решении стандартных задач с некоторыми недочетами | решении стандартных задач без ошибок и недочетов. | нестандартных задач без ошибок и недочетов. | 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

Раздел 1. «Легкая атлетика»

| Вопрос | Код формируемой компетенции |
|---|-----------------------------|
| 1. Оздоровительный эффект и разностороннее влияние занятий легкой атлетикой на организм человека. | УК-7 |
| 2. Прикладное значение занятий легкой атлетикой. | УК-7 |
| 3. Возможность использования ходьбы как средства | УК-7 |

| | |
|---|------|
| оздоровительной тренировки. | |
| 4. Техника и виды оздоровительной ходьбы. | УК-7 |
| 5. Дозировка нагрузки во время занятий ходьбой и бегом. | УК-7 |
| 6. Возможность использования бега как средства оздоровительной тренировки. | УК-7 |
| 7. Техника и разновидности оздоровительного бега. | УК-7 |
| 8. Сочетание занятий бегом и ходьбой в оздоровительной тренировке. | УК-7 |
| 9. Возможность использования прыжковых упражнений и метаний как средства оздоровительной тренировки. | УК-7 |
| 10. Ограничения в использовании прыжковых упражнений и метаний на занятиях по легкой атлетике. | УК-7 |
| 11. Программы физкультурно-оздоровительных занятий по легкой атлетике для студентов. | УК-7 |
| 12. Учет физического состояния и подготовленности занимающихся при составлении программ занятий с элементами легкой атлетике. | УК-7 |
| 13. Дозировка физической нагрузки во время оздоровительных занятий по легкой атлетике | УК-7 |
| 14. Самоконтроль во время оздоровительных занятий легкой атлетикой. | УК-7 |
| 15. Место легкой атлетики в системе физического воспитания студентов. | УК-7 |
| 16. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике для студентов. | УК-7 |
| 17. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике для студентов. | УК-7 |
| 18. Техника безопасности до и после проведения занятий по легкой атлетике. | УК-7 |
| 19. Меры безопасности на спортивных сооружениях, природных зонах во время занятий по легкой атлетике. | УК-7 |
| 20. Первая помощь при травмах и повреждениях во время занятий легкой атлетикой. | УК-7 |

Раздел 2. «Спортивные игры. Волейбол»

| Вопрос | Код формируемой компетенции |
|---|-----------------------------|
| 1. Сооружение и оборудование для игры в волейбол | УК-7 |
| 2. Стойки и сетка в игре волейбол | УК-7 |
| 3. Состав команды игры волейбол и ее расстановка | УК-7 |
| 4. Характеристика игры в волейбол | УК-7 |
| 5. Роль тренера команды во время игры | УК-7 |
| 6. Роль капитана команды во время игры | УК-7 |
| 7. Начальная расстановка команды | УК-7 |
| 8. Возможные ошибки в расстановке игроков на площадке | УК-7 |
| 9. Техника игры в нападении | УК-7 |
| 10. Техника игры в защите | УК-7 |
| 11. Виды подачи мяча в волейболе | УК-7 |
| 12. Перерывы и задержки игры | УК-7 |
| 13. Тактика игры в волейбол. | УК-7 |
| 14. Обязанности либеро (свободный защитник) | УК-7 |

| | | |
|-----|--|------|
| 15. | Правила и поведение участников в процессе игры | УК-7 |
| 16. | Физическая подготовка волейболиста | УК-7 |
| 17. | Техника верхней подачи в волейболе | УК-7 |
| 18. | Распределение игроков по функциям во время игры в волейбол | УК-7 |
| 19. | Техника нижней подачи в волейболе | УК-7 |
| 20. | Техника блокирования нападающего удара в волейболе | УК-7 |

Раздел 3. «Спортивные игры. Баскетбол»

| Вопрос | Код формируемой компетенции |
|--|-----------------------------|
| 1. Назовите основные правила игры в баскетбол | УК-7 |
| 2. Площадка и оборудование для игры в баскетбол. | УК-7 |
| 3. Техника ведения мяча в баскетболе | УК-7 |
| 4. Техника передачи мяча в баскетболе | УК-7 |
| 5. Техника броска мяча в баскетболе | УК-7 |
| 6. Техника персональной опеки в баскетболе | УК-7 |
| 7. Характеристика состава команды в баскетболе | УК-7 |
| 8. Требования к форме игроков | УК-7 |
| 9. Положение игроков на площадке | УК-7 |
| 10. Характеристика зонной защиты в баскетболе | УК-7 |
| 11. Процедуры проведения замены в баскетболе | УК-7 |
| 12. Характеристика персональной защиты в баскетболе | УК-7 |
| 13. Виды пробежек в баскетболе | УК-7 |
| 14. Правило 8 и 24 секунд | УК-7 |
| 15. Определение нарушений правил в баскетболе (фол) | УК-7 |
| 16. Персональный фол в баскетболе | УК-7 |
| 17. Принцип цилиндра при выполнении защитных действий | УК-7 |
| 18. Неспортивный фол в баскетболе | УК-7 |
| 19. Технический фол в баскетболе | УК-7 |
| 20. Расположение и функции игроков при штрафном броске | УК-7 |

Раздел 4. «Гимнастика»

| Вопрос | Код формируемой компетенции |
|--|-----------------------------|
| 1. Гимнастика в системе физического воспитания как спортивно-педагогическая дисциплина | УК-7 |
| 2. Классификация гимнастических упражнений по группам | УК-7 |
| 3. Виды гимнастики. Их место в работе с различным контингентом занимающихся | УК-7 |
| 4. Предупреждение травматизма на уроках гимнастики | УК-7 |
| 5. Страховка и помощь при занятиях гимнастикой | УК-7 |
| 6. Методы обучения в гимнастике. | УК-7 |
| 7. Общие закономерности техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах | УК-7 |
| 8. Строевые упражнения (характеристика, классификация, методика применения) | УК-7 |
| 9. Прыжки (характеристика, классификация, методика применения) | УК-7 |
| 10. Прикладные упражнения (характеристика, классификация, методика применения) | УК-7 |

| | |
|---|------|
| 11. Лазание (характеристика, классификация, методика применения) | УК-7 |
| 12. Игры, эстафеты, полосы препятствий (характеристика, классификация, методика применения) | УК-7 |
| 13. Типовая структура урока по гимнастике | УК-7 |
| 14. Подготовительная часть урока (задачи, средства, методика проведения) | УК-7 |
| 15. Основная часть урока (задачи, средства, методика проведения) | УК-7 |
| 16. Заключительная часть урока (задачи, средства, методика проведения) | УК-7 |
| 17. Задачи, средства, организация, методика развития силы на уроке по гимнастике | УК-7 |
| 18. Задачи, средства, организация, методика развития быстроты на уроке по гимнастике | УК-7 |
| 19. Задачи, средства, организация, методика развития гибкости на уроке по гимнастике | УК-7 |
| 20. Методика работы над осанкой средствами гимнастики | УК-7 |

Раздел 5. «Основы рукопашного боя»

| Вопрос | Код формируемой компетенции |
|---|-----------------------------|
| 1. Приемы страховки и само страховки. | УК-7 |
| 2. Основные захваты. | УК-7 |
| 3. Боевая стойка. | УК-7 |
| 4. Одиночные удары руками. | УК-7 |
| 5. Техника защиты от ударов руками. | УК-7 |
| 6. Комбинации из двух ударов руками. | УК-7 |
| 7. Одиночные удары руками в перемещении. | УК-7 |
| 8. Комбинации ударов руками в перемещении. | УК-7 |
| 9. Удары ногами. | УК-7 |
| 10. Техника защиты от ударов ногами. | УК-7 |
| 11. Удары ногами в перемещении челноком. | УК-7 |
| 12. Комбинации ударов ногами и руками. | УК-7 |
| 13. Бросок задняя подножка. | УК-7 |
| 14. Бросок передняя подножка. | УК-7 |
| 15. Бросок через бедро. | УК-7 |
| 16. Зацеп изнутри разноименной ногой. | УК-7 |
| 17. Удержания в единоборствах | УК-7 |
| 18. Уходы с удержания. | УК-7 |
| 19. Болевой прием на руку – рычаг локтя. | УК-7 |
| 20. Болевой прием на ногу – ущемление ахиллова сухожилия. | УК-7 |

Раздел 6. «Теоретический раздел»

| Вопрос | Код формируемой компетенции |
|---|-----------------------------|
| 1. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания. | УК-7 |
| 2. Роль физической культуры и спорта в развитии общества. | УК-7 |
| 3. Современное состояние физической культуры и спорта. | УК-7 |
| 4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. | УК-7 |

| | |
|--|------|
| 5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. | УК-7 |
| 6. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. | УК-7 |
| 7. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. | УК-7 |
| 8. Основные положения организации физического воспитания в вузе. | УК-7 |
| 9. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма. | УК-7 |
| 10. Природные и гигиенические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. | УК-7 |
| 11. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. | УК-7 |
| 12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. | УК-7 |
| 13. Совершенствование отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. | УК-7 |
| 14. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. | УК-7 |
| 15. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. | УК-7 |
| 16. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни. | УК-7 |
| 17. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. | УК-7 |
| 18. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни. | УК-7 |
| 19. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. | УК-7 |
| 20. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. | УК-7 |

5.2.2. Типовые задания/задачи

Задания (практические задачи) для оценки компетенций «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.

Раздел 5. Основы рукопашного боя

Задание 1.

Приведите примеры, продемонстрируйте и объясните технику выполнения упражнений на развитие скоростных способностей, которые используются в рукопашном бое.

Продemonстрируйте и объясните технику выполнения одиночных ударов руками в перемещении.

Задание 2.

Приведите примеры, продемонстрируйте и объясните технику выполнения упражнений на развитие силовых способностей, которые используются в рукопашном бое.

Продemonстрируйте и объясните значение положения звеньев тела в боевой стойке бойца рукопашного боя.

Задание 3.

Приведите примеры, продемонстрируйте и объясните технику выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, которые используются в рукопашном бое.

Продemonстрируйте и объясните технику выполнения броска задняя подножка.

5.2.3. Темы рефератов, контрольных работ

Контрольные работы и рефераты для оценки 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. Использование бега в системе оздоровительной тренировки.
5. Специальные беговые упражнения как средство обучения технике бега.

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. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений.
2. Методика составления комплексов упражнений общей физической подготовки.
3. Характеристика спортивной гимнастики как вида спорта
4. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта
5. Характеристика ритмической гимнастики как вида спорта

Раздел 5. Рукопашный бой.

1. Рукопашный бой как вид спорта в России. История становления, развития, современный этап, выдающиеся спортсмены.
2. Рукопашный бой в Нижегородской области. История становления, развития, современный этап, выдающиеся спортсмены.
3. Техника и методика обучения приемам страховки и само страховки в рукопашном бое.
4. Техника и методика обучения броскам в рукопашном бое.
5. Техника и методика обучения ударам руками и ногами в рукопашном бое.

Раздел 6. 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.

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 |

Раздел. Основы рукопашного боя

| № 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 лежа, кол- во раз | --- | --- | --- | 16 | 13 | 10 |
| 3 | Лазанье по канату без помощи ног, м | 3,5 | 3,0 | 2,5 | --- | --- | --- |
| 4 | Лазанье по канату, м | --- | --- | --- | 4,0 | 3,5 | 3,0 |
| 5 | Три кувырка вперед, с | 3,7 | 4,2 | 4,7 | 3,7 | 4,4 | 5,0 |
| 6 | Бросок с задней подножкой | Без нарушений техники | С незначи- тельными отклоне- ниями | Со значитель- ными отклоне- ниями | Без нарушений техники | С незначи- тельными отклоне- ниями | Со значитель- ными отклоне- ниями |
| 7 | Ударная комбинация руками | Без нарушений техники | С незначи- тельными отклоне- ниями | Со значитель- ными отклоне- ниями | Без нарушений техники | С незначи- тельными отклоне- ниями | Со значитель- ными отклоне- ниями |

5.2.5. Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
 - тест Купера - 12-минутное передвижение.

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.

14. Бурцев Г.А. Основы рукопашного боя / Г.А. Бурцев, С.Г. Малашенков, В.В. Смирнов, З.С. Сямуллин. - М.: Воениздат, 1992. - 207 с.

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

1. elibrary.ru - научная электронная библиотека
2. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ
3. fcmofw.rf - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
4. olympic.ru - официальный сайт Олимпийского комитета России
5. schoolpress.ru - официальный сайт журнала «Физическая культура в школе»
6. teoriya.ru - официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
7. Электронные библиотеки (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