

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

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от
«___» 20 г. № __

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт (элективная
дисциплина)**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат / специалитет

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная, очно-заочная, заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к части ООП, формируемой участниками образовательных отношений

№ варианта	Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД
1	Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина – лыжный гонки)» относится к части ООП направления подготовки/специальности: <i>код, наименование направления подготовки</i> _____, формируемой участниками образовательных отношений

Целями освоения дисциплины являются формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 Знает виды физических упражнений; практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	7.1.1.Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. 7.1.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья. 7.1.3. Владеть: - методами физического воспитания для физического самосовершенствования, - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности.	Практическое задание - очная форма обучения (основная медицинская группа и специальная группа А). Тест - обучающиеся на всех отделениях обучения. Реферат - все обучающиеся на очно-заочном и заочном отделении и специальная медицинская группа Б очной формы обучения
		7.2.1.Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. 7.2.2. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, самостоятельно определять содержание подготовки к сдаче нормативов. 7.2.3. Владеть: -технологиями	
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.		

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

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	___ ЗЕТ	___ ЗЕТ	___ ЗЕТ
Часов по учебному плану	328	328	328
в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа):	256		
- занятия лекционного типа	-	4	4
- занятия семинарского типа	256		
самостоятельная работа	68	322	314
КСРИФ	4	2	2
Контроль	-		8
Промежуточная аттестация – зачет			

Тематическое планирование учебного материала по семестрам

№	Раздел	1семестр	2семестр	3семестр	4семестр
1.	Легкая атлетика	+	+	+	+
2.	Лыжная подготовка		+		+
3.	Общая физическая подготовка	+	+	+	+
4.	Спортивные игры	+	+	+	+

3.2. Содержание дисциплины

Наименование дисциплины	Всего (часы)	в том числе									
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них								Самостоятельная работа обучающегося,	
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		КСР			
		с	б	с	б	с	б	с	б	с	б
Очная											
1 семестр											
101	21			-				16		5	
Очная											

[illegible]

К а я П О Д Г О Т О В К а В В И Д е с П О Р Т а												
3 П е щ и а л ь н а я Ф и з и ч е с к а я П О Д Г О Т О В К а В	2 0	-		1 6	-				4			

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Содержание материала учебных занятий для студентов

Учебный процесс в группах студентов направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в состоянии здоровья в текущий момент времени.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>, и/или в системе открытых онлайн-курсов - МООС - <https://moos.unn.ru/>, специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература.

4.1. Методические рекомендации по подготовке реферата

Согласно программе по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе Б, обучающиеся на очно-заочной и заочной формах обучения в конце семестра представляют реферат. Реферат является одним из видов учебной работы студентов. В переводе с латыни слово «реферат» означает краткое письменное изложение сущности какой-либо проблемы.

Реферат - это не только анализ, но и аргументированное изложение собственной точки зрения на рассматриваемую проблему. Написание реферата является самостоятельным творческим исследованием студента, предполагающим углубленное овладение теоретическим материалом по физической культуре.

Общие требования к оформлению

При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом. Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером 2, помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц. Общий объем реферата не должен превышать 15-20 страниц печатного варианта, но не быть менее 12 страниц. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см). Поля страницы: левое - 3 см, правое - 2 см, нижнее 2 см, верхнее - 2 см. Текст печатается через 1,5 интервала. Текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word. Рекомендуется использовать шрифт Times New Roman, размер шрифта - 14 пт. Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала. После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся вверху в середине листа.

Все листы работы скрепляются скоросшивателем. Не скрепленный текст работы не принимается к проверке и защите.

Написание реферата

Приступая к написанию реферата, студент должен, прежде всего, решить следующие задачи:

- осмыслить избранную тему;
- подобрать и изучить литературу по теме (не менее трех источников);
- обосновать актуальность рассматриваемой проблемы;
- сформулировать предмет и объект исследования.

Форма реферата должна способствовать четкому и доступному изложению основной идеи при раскрытии выбранной темы. Реферат должен содержать введение с обоснованием темы и конкретными задачами работы, обзор литературы по теме, результаты собственного исследования (если такие имели место быть), выводы и список литературы.

Порядок написания и оформления реферата

Написание реферата осуществляется поэтапно.

Этапы работы:

1. Ознакомление с тематикой рефератов.
2. Выбор темы и составление плана работы.
3. Подбор литературных источников, составление библиографического списка.
4. Работа над планом и составлением чернового варианта рукописи.
5. Сбор фактического материала в процессе изучения литературных источников.
6. Написание, редактирование текста, оформление.
7. Тщательная проверка цитат, ссылок, приводимых фамилий, инициалов и т.п.
8. Создание чистового варианта.
9. Представление работы преподавателю и подготовка к защите.

Выбор темы

При самостоятельном выборе темы (смотрите рабочую программу) студент учитывает свои интересы, способности, уровень подготовленности к предстоящей работе. Для правильно избранной темы характерно не количество поставленных вопросов, а тщательность, глубина их разработки.

Студент может предложить реферат на собственную тему, но предварительно согласовав ее со своим преподавателем.

Работа с литературой

После выбора темы и составления плана написания реферата главным становится подбор литературы по избранной теме (не менее трех источников). Изучаются прямые и косвенные данные, относящиеся к вопросам темы. В обзоре литературы анализируются, осмысливаются, сопоставляются и оцениваются положения, изложенные в изученных источниках. Необходимо обеспечить точные ссылки на источники. Излагать чужие мысли без ссылки на автора недопустимо.

Основное внимание необходимо уделить изучению важнейших фундаментальных работ, в частности новейших. Основные идеи и положения автора конспектируются, наиболее ценные выписываются в виде цитат. При выполнении реферата рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу.

Структура и содержание реферата

Объем реферата определяется ее содержанием и составляет 12-17 страниц (без дополнительного материала).

Наименование элементов реферата	количество страниц
1. Титульный лист	1
2. Оглавление	1
3. Введение	1-2
4. Основная часть (содержание рассматриваемых вопросов плана)	7-10
5. Заключение	1-2
6.Список использованной литературы, не менее трех источников	1
7. Приложение (дополнительные материалы)	3-5

Реферат открывается **титульным листом**, на котором необходимо указать:

- а) наименование учебного заведения, факультета и кафедры;
- б) наименование темы реферата;
- в) фамилию, имя, отчество исполнителя реферата;
- г) факультет, курс, группу;
- д) фамилию, имя, отчество, ученую степень, звание научного руководителя.
- е) год представления работы.

В **оглавлении работы** приводятся все заголовки реферата и указываются страницы, с которых они начинаются.

Введение - это вступительная часть реферата. Здесь обычно объясняется необходимость обращения к выбранной теме, дается характеристика объекту изучения. В этой части вы также имеете возможность кратко сформулировать цель и конкретные задачи вашего исследования, раскрыть свои приемы работы. Введение должно занимать от 5 до 15% от общего объема реферата!

Основная часть включает в себя основное содержание вашего реферата, она полностью отводится раскрытию центральной темы. Здесь излагается все, что вам удалось изучить и проанализировать по исследуемому вопросу.

Основная часть может состоять из нескольких вопросов плана. Каждая новая мысль оформляется в отдельный абзац; именно для этого, предназначена красная строка. Любая часть вашей работы должна содержать проверенный фактический материал.

Основная часть работы, как правило, составляет не меньше 70% от общего объема!

Заключение содержит окончательные, систематизированные выводы, к которым вы пришли в результате изучения выбранной вами темы, и возможные перспективы дальнейшего изучения проблемы.

Список используемой литературы - пронумерованный перечень источников, расположенный по алфавиту, по каждому из которых необходимо указать: авторов или составителей, название используемого источника, наименование издательства, год издания (ГОСТ 2008г оформления литературы.).

Приложения - вспомогательный или справочный материал небольшого объема, который имеет непосредственное отношение к выполнению реферата. Это могут быть как схемы, рекламные плакаты, таблицы, так и глоссарий используемых терминов. Сами приложения даются на отдельных листах, на каждом из которых в правом верхнем углу пишут «Приложение 1», «Приложение 2» и так далее. Нумерация листов приложений является продолжением общей нумерации основного текста. В самом тексте реферата делается ссылка на этот материал.

В тексте реферата должны быть все заголовки, указанные в содержании (плане) работы. Номера страниц всех заголовков в содержании и в тексте должны совпадать. Сокращение слов и словосочетаний не допускаются, кроме общепринятых или заранее определенных в словаре работы. На каждый рисунок или таблицу в тексте работы должны быть ссылки.

Порядок защиты реферата

Для изложения содержания работы студенту предоставляется время (10 минут). По ходу содержания студент может пользоваться тезисами или написанным докладом. Выступление в ходе защиты должно быть четким и лаконичным; содержать основные направления работы; освещать выводы

и результаты исследования. При защите студент должен показать владение представленным материалом, умением отвечать на поставленные по теме вопросы и замечания.

Реферат оценивается преподавателем с выставлением оценки «зачтено» или «не зачтено». В случае если реферат написан неудовлетворительно, вы перерабатываете написанное или выполняете работу вновь по согласованию с преподавателем.

Студент, не защитивший реферат, не аттестуется.

Примерные планы написания рефератов

Тема: Самостоятельные занятия студентов физической культурой.

План

1. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
2. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
3. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
4. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
5. Руководство самостоятельными занятиями.

Тема: Основы оздоровительной физической культуры (вид спорта).

План

1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания).
2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

4.2. Методические рекомендации

по составлению комплекса общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) – называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определённых физических качеств. Большое количество ОРУ объясняется тем что возможные действия телом и отдельными его частями разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными студентам любого возраста и подготовленности.

Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья студентов, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения, дыхания, пищеварения, укреплению опорно-двигательного аппарата. Нужно особо отметить благотворное влияние ОРУ на формирование правильной осанки студентов. Грамотное применение ОРУ в занятиях предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологических названий);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием студентов, решаемыми задачами.

Как самостоятельный вид деятельности студентов выделяется работа по составлению комплексов упражнений. Соответственно данные методические рекомендации оказывают большую помощь в выполнении домашней работы.

Основные упражнения

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. Как свидетельствуют научные данные и практический опыт, при составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Первыми даются упражнения для шеи. Выполняются они обычно в медленном темпе.
2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются они обычно в более быстром темпе.
3. Далее следуют упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.
4. Последними в комплексе используются упражнения, где участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде.

В заключение используется так называемые скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после чего следует постепенно снижать нагрузку с замедлением темпа.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибание, разгибание, приведение, отведение, круговые движения, повороты.

Разновидности упражнений

Упражнения для мышц шеи:

- повороты головы
- наклоны головой
- круговые вращения головой

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- рывки согнутыми и прямыми руками
- махи и круговые движения руками
- отведения и приведения рук

Упражнения для мышц туловища:

- наклоны туловища (вперед, назад, влево, вправо)
- повороты туловища (вправо, влево)
- круговые движения туловищем

Упражнения для мышц ног:

- выпады (вперед, назад)
- махи ногами (вперед, назад, в стороны)
- приседания
- подъемы на носках
- прыжки

Подбор упражнений

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов. Чередовать упражнения необходимо по определенной схеме, составляющей одну серию, к примеру, «руки-туловище-ноги». Навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ.

2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств..

3. Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте реализуется также при составлении комплекса ОРУ в форме «нарастания» эффекта от применения упражнения за счёт увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количеством повторений. Каждое упражнение может усиливаться за счёт дополнительных действий.

4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, которая достигается с помощью четких указаний на исходное положение, направление и амплитуду движения и характер их выполнения. При подборе упражнений надо соблюдать правило гимнастической регламентации упражнений. К примеру, при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ног вместе или врозь, носками наружу или при параллельных стопах эффект будет различным. Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон

Дозировка ору

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счёт изменения:

- числа упражнений (в зависимости от форм занятий содержание ОРУ может быть разным);
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп);
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количество повторений укладываемых в счёт «1-4» или «1-8», как правило, каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз;
- темпа;
- исходное положение (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывают различную нагрузку).

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

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач.

Устная часть зачета заключается в ответе студентом на теоретические вопросы курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ. Практическая часть зачета предусматривает сдачу нормативов.

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций				
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо
	Не зачтено		Зачтено		
Знания	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок
Умения	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	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.
Навыки	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка	Уровень подготовки
Зачтено	Компетенция, сформирована на уровне не ниже «превосходно»
	Компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Компетенция сформирована на уровне «хорошо»

	Компетенции сформирована на уровне «удовлетворительно»
Не зачтено	Компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно»

6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

6.1. Типовые **тестовые задание к *текущей* аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) для всех обучающихся всех форм подготовки.**

1.Элементы здорового образа жизни:

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

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

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

3. Термин «гигиена»:

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

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

- 1) ног
- 2) туловища
- 3) рук
- 4) произвольно

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

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

6. Самый быстрый вид техники лыжных ходов?

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

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

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

8.Циклические виды спорта преимущественно развивают физические качества:

- 1) быстроту
- 2) силу
- 3) выносливость

9.Элементы здорового образа жизни:

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

10. Протяженность марафонской дистанции:

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

11. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

- 1) 14-16С
- 2) 18-20С

- 3) 20-22С
- 4) 23-25С

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

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

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

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

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

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

Критерии оценивания тестирования

Зачтено - не менее 70% правильных ответов.

Не зачтено –69% и менее правильных ответов.

6.2..Практические задания к *промежуточной* аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, *очная* форма обучения)

Задание: Выполнение контрольных нормативов.

Нормативы – 1 семестр	Код формируемой компетенции
Челночный бег – 3х10 (юн – 9,00с); 3х10 (дев – 10,00с)	УК - 7
Подъём туловища из положения лёжа на спине девушки – 25 раз	УК - 7
Подтягивания на перекладине – юноши – 6 раз	УК - 7
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 16 раз	УК - 7
Бадминтон: передача в парах – 30 передач (юноши и девушки)	УК – 7
Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 2 попадания из 10 попыток (юноши и девушки)	УК - 7
Волейбол: 16 любых передач в паре (юноши и девушки)	УК - 7

Нормативы – 2 семестр	Код формируемой компетенции
Бег на лыжах –3 км – юноши -15,50	УК - 7
Бег на лыжах – 2 км девушки -13,30	УК - 7
Бег: 100м – юноши – 14,8сек; девушки – 18,0 с	УК - 7
Бег: 3000м – юноши 13,00с	УК - 7
Бег: 2000м – девушки 12,10с	УК - 7
Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 30 раз	УК - 7
Подтягивания на перекладине – юноши – 8 раз	УК – 7
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз	УК - 7
Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 8 раз	УК - 7
Бадминтон: передача в парах – 35 передач (юноши и девушки)	УК – 7
Бросок мяча в баскетбольное кольцо –3 попадания из 10 попыток (юноши и девушки)	УК - 7
Волейбол: 18 любых передач в паре (юноши и девушки)	УК - 7

Нормативы – 3 семестр	Код формируемой компетенции
Челночный бег – 3х10 (юн –8,2 сек); 3х10 (дев –9,7 сек)	УК - 7
Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 30 раз	УК - 7
Подтягивания на перекладине – юноши – 8 раз	УК - 7
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 20 раз	УК - 7
Бадминтон: передача в парах – 40 передач (юноши и девушки)	УК – 7
Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 3 попадания из 10 попыток (юноши и девушки)	УК - 7
Волейбол: 20 любых передач в паре (юноши и девушки)	УК - 7
Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 10 раз	УК-7

Нормативы – 4 семестр	Код формируемой компетенции
Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 35 раз	УК - 7
Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз	УК – 7
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 20 раз	УК - 7
Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12	УК-7
Бадминтон: передача в парах – 50 передач (юноши и девушки)	УК – 7
Бросок мяча в баскетбольное кольцо –4 попадания из 10 попыток (юноши и девушки)	УК - 7
Волейбол: 24 любых передач в паре (юноши и девушки)	УК - 7
Бег на лыжах –3 км – юноши -15,40	УК - 7
Бег на лыжах – 2 км - девушки -13,20	УК - 7
Бег: 100м – юноши – 13,0 с; девушки – 16,4 с	УК - 7
Бег: 3000м – юноши 12,50с	УК - 7
Бег: 2000м – девушки 12,00с	УК - 7

Критерии оценивания выполнения задания

Зачтено – пять выполненных контрольных нормативов. Студент активно работал на практических занятиях.

Не зачтено – менее пяти выполненных контрольных нормативов. Студент отсутствовал на большинстве практических занятий.

6.3. Практические задания для оценки сформированности компетенции УК-7 по дисциплине «Физическая культура и спорт (специальные медицинские группы - очная форма обучения).

6.3.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости (специальная медицинская группа А - очная форма обучения)

Задание 1. Разработать комплекс из 12-15 общеразвивающих упражнений релаксационной гимнастики.

Задание 2. Разработать комплекс 10-12 упражнений «Физкультурная пауза» в режиме учебного дня.

6.3. 2. Типовые задания для промежуточного контроля успеваемости (специальная медицинская группа А - очная форма обучения)

Задание 1. Составить комплекс из 12-15 оздоровительных физических упражнений, возможных при вашем заболевании.

Задание 2. Разработать комплекс из 12-15 упражнений для развития определенного физического качества (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость).

Критерии оценки составления комплекса

Зачтено - комплекс составлен методически правильно; прослеживается знание и понимание основ физической культуры, техники выполнения основных физических упражнений.

Не зачтено - отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений.

6.3.3. Для оценки сформированности УК-7 применяется собеседование по защите рефератов (очная форма обучения - специальная медицинская группа Б и все обучающиеся на очно-заочном и заочном отделениях)

Примерная тематика рефератов к промежуточной аттестации студентов (УК-7)

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

Критерии оценки письменной реферативной работы

Зачтено - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

Не зачтено - реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент не может дать ответы на заданные вопросы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных упражнений общефизической подготовки Составители: Полозов Л.Н., Полозова С.Л., Кутасин А.Н. Учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2020. – 45 с. Режим доступа: http://old.lib.unn.ru/students/src/OFP_sam.pdf
2. Адаптивная двигательная рекреация. Учебное пособие. / Ю.А. Бахарев, М.В. Курникова, В.А. Оринчук – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2017. – 120 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01008930278>
3. Курс лекций по физической культуре: основные понятия и термины : учебно-методическое пособие / Л. В. Акулина, М. А. Беляева, Г. А. Котлова [и др.] ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. - 73 с. - Текст: электронный. Режим доступа: <http://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=795111&idb=0>

б) дополнительная литература:

1. Легкая атлетика. Основные виды и их характеристики: учебно-метод. пособие [электрон. ресурс]/сост. М. А. Беляева, Н. В. Морозова, Н. Н. Василюк – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 36 с. Режим доступа: http://www.lib.unn.ru/students/src/leg_atl.docx
2. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Л.В. Акулина, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2012 – 13с. <http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/skiakulina.pdf>

в) интернет-источники:

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов; большой спортивный зал 12х24м; малый спортивный зал 9х18 м; лыжная база; тренажерный зал.

Специальное оборудование: скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, тренажеры, инвентарь для спортивных игр. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки/специальности _____

Составители: Кутасин А.Н., Малышева Т.А., Кононенко П.А., Полебенцев С.Н., Щуров С.В., Кириллов М.С., Беляева М.А.

Рецензент(ы) _____

Заведующий кафедрой _____

Программа одобрена на заседании методической комиссии _____
факультета/института

от «__» _____ 20__ года, протокол № _____