

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт экономики и предпринимательства

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

43.03.02 - Туризм

Направленность образовательной программы

Менеджмент международного и внутреннего туризма

Форма обучения

очная, заочная

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.12 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

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	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	УК-7.1: 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. УК-7.2: 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	Задания Реферат	Зачёт: Реферат Задания

[illegible]

КСР	4	2					4	2		
Итого	328	328	0	4	256	0	260	6	68	314

Содержание разделов и тем дисциплины

1. Контроль и самооценка уровня физической подготовленности
2. Общая физическая подготовка в виде спорта
3. Специальная физическая подготовка в виде спорта
4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" (<https://e-learning.unn.ru/>).
- открытый онлайн-курс МООС "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" (<https://moos.unn.ru/>).

Иные учебно-методические материалы: 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>

2. 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>

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-7:

Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). 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 – 20 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 5 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 15 раз УК - 7 Бадминтон: передача в парах – 30 передач (юноши и девушки) УК – 7 Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 3 попадания из 10 попыток (юноши и девушки) УК - 7 Волейбол: 15 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 6.1.2. Контрольные нормативы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 1 семестр Код формируемой компетенции Челночный бег – 10х10 (юн – 28 сек); 3х10 (дев – 9 сек) УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – юноши и девушки – 30 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 8 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 16 раз УК - 7 Бадминтон: передача в парах – 40 передач (юноши и девушки) УК – 7 1 3 Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 4 попадания из 10 попыток (юноши и девушки) УК - 7 Волейбол: 20 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 6.1.3. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 2 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах – 2 км девушки и 3 км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 30 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - 10 УК - 7 6.1.4. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 2 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши -15,50 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки - 13,30 Бег: 100м – юноши – 13 сек; девушки – 16 с УК - 7 Бег: 3000м – юноши 13,00с УК - 7 Бег: 2000м – девушки 12,10с Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 35 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 20 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 раз УК - 7 6.1.5. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). 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 – 16 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: 15 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 10 раз УК-7 6.1.6. Контрольные нормативы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 3 семестр Код формируемой компетенции Челночный бег – 3х10 (юноши – 8,0

сек); 3x10 (дев – 9,4 сек) УК - 7 1 4 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 35 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 11 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз 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: 20 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 6.1.7. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 4 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –2км девушки и 3км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м- девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 32 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 6.1.8. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 4 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши -15,40 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки -13,10 УК - 7 Бег: 100м – юноши – 13,5 сек; девушки – 17,5 сек УК - 7 Бег: 3000м – юноши – 15.00 УК - 7 Бег: 2000м – девушки - 12.30 УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки –40 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 22 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 15 УК - 7 6.1.7. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы –5 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –2км девушки и 3км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 32 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 6.1.8. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 5 семестр Код 1 5 формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши - 15,40 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки -13,10 УК - 7 Бег: 100м – юноши – 13,5 сек; девушки – 17,5 сек УК - 7 Бег: 3000м – юноши – 15.00 УК - 7 Бег: 2000м – девушки -12.30 УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки –40 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 22 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 15 УК - 7 6.1.7. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 6 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –2км девушки и 3км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 32 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 6.1.8. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 6 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши -15,40 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки - 13,10 УК - 7 Бег: 100м – юноши – 13,5 сек; девушки – 17,5 сек УК - 7 Бег: 3000м – юноши – 15.00 УК - 7 Бег: 2000м – девушки -12.30 УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки –40 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 22 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 15 УК - 7 6.1.7. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 7 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –2км девушки и 3км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без

учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 32 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 1 6 6.1.8. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 7семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши -15,40 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки -13,10 УК - 7 Бег: 100м – юноши – 13,5 сек; девушки – 17,5 сек УК - 7 Бег: 3000м – юноши – 15.00 УК - 7 Бег: 2000м – девушки - 12.30 УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки –40 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 22 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 15 УК - 7

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Зачтено – пять выполненных контрольных нормативов. Студент активно работал на практических занятиях.
не зачтено	«Неудовлетворительно» - отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7:

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 оздорови

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	«Отлично» – комплекс составлен методически правильно. «Хорошо» – композиция движений креативна, но нарушена последовательность выполнения упражнений.
не зачтено	«Неудовлетворительно» - отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений.

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения 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 несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	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 и несущественными 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 базовых навыков. 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	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой

	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «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».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7

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 оздорови

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	«Отлично» – комплекс составлен методически правильно. «Хорошо» – композиция движений креативна, но нарушена последовательность выполнения упражнений.
не зачтено	«Неудовлетворительно» - отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-7

Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). 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 – 20 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 5 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 15 раз УК - 7 Бадминтон: передача в парах – 30 передач (юноши и девушки) УК – 7 Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 3 попадания из 10 попыток (юноши и девушки) УК - 7 Волейбол: 15 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 6.1.2. Контрольные нормативы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 1 семестр Код формируемой компетенции Челночный бег – 10х10 (юн – 28 сек); 3х10 (дев – 9 сек) УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – юноши и девушки – 30 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 8 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 16 раз УК - 7 Бадминтон: передача в парах – 40 передач (юноши и девушки) УК – 7 1 3 Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 4 попадания из 10 попыток (юноши и девушки) УК - 7 Волейбол: 20 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 6.1.3. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 2 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах – 2 км девушки и 3 км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 30 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - 10 УК - 7 6.1.4. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 2 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши -15,50 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки - 13,30 Бег: 100м – юноши – 13 сек; девушки – 16 с УК - 7 Бег: 3000м – юноши 13,00с УК - 7 Бег: 2000м – девушки 12,10с Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 35 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 20 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 раз УК - 7 6.1.5. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). 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 – 16 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: 15 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 10 раз УК-7 6.1.6. Контрольные нормативы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 3 семестр Код формируемой компетенции Челночный бег – 3х10 (юноши – 8,0 сек); 3х10 (дев – 9,4 сек) УК - 7 1 4 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 35 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 11 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз 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: 20 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 6.1.7. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 4 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –2км девушки и 3км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 32 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 6.1.8. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 4 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши -15,40 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки -13,10 УК - 7 Бег: 100м –

юноши – 13,5 сек; девушки – 17,5 сек УК - 7 Бег: 3000м – юноши – 15.00 УК - 7 Бег: 2000м – девушки - 12.30 УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки –40 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 22 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 15 УК - 7 6.1.7. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы –5 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –2км девушки и 3км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 32 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 6.1.8. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 5семестр Код 1 5 формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши - 15,40 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки -13,10 УК - 7 Бег: 100м – юноши – 13,5 сек; девушки – 17,5 сек УК - 7 Бег: 3000м – юноши – 15.00 УК - 7 Бег: 2000м – девушки -12.30 УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки –40 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 22 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 15 УК - 7 6.1.7. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 6 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –2км девушки и 3км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 32 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 6.1.8. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 6семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши -15,40 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки - 13,10 УК - 7 Бег: 100м – юноши – 13,5 сек; девушки – 17,5 сек УК - 7 Бег: 3000м – юноши – 15.00 УК - 7 Бег: 2000м – девушки -12.30 УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки –40 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 22 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 15 УК - 7 6.1.7. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 7 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –2км девушки и 3км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 32 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 1 6 6.1.8. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 7семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши -15,40 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки -13,10 УК - 7 Бег: 100м – юноши – 13,5 сек; девушки – 17,5 сек УК - 7 Бег: 3000м – юноши – 15.00 УК - 7 Бег: 2000м – девушки - 12.30 УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки –40 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 22 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 15 УК - 7

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Зачтено – пять выполненных контрольных нормативов. Студент активно работал на практических занятиях.
не зачтено	«Неудовлетворительно» - отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Полозов Леонид Николаевич. Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки : учебно-методическое пособие / Л. Н. Полозов, С. Л. Полозова, А. Н. Кутасин ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2021. - 45 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=793984&idb=0>.
2. Бахарев Юрий Александрович. Адаптивная двигательная рекреация : учеб. пособие для студентов ННГУ, обучающихся по направлению подготовки "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)" / ННГУ. - Н. Новгород : Изд-во ННГУ, 2017. - 120 с. - ISBN 978-5-91326-397-1 : 50.00., 1 экз.

Дополнительная литература:

1. Беляева Марина Александровна. Легкая атлетика. Основные виды и их характеристики : учебно-методическое пособие / М. А. Беляева, Н. В. Морозова, Н. Н. Василюк ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. - 36 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=795684&idb=0>.

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

-

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: 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.

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 ННГУ по направлению подготовки 43.03.02 - Туризм.

Автор(ы): Малышева Татьяна Александровна.

Рецензент(ы): Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 12.12.2023, протокол № 6.