

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Арзамасский филиал ННГУ - Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 6 от 31.05.2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

39.03.02 - Социальная работа

Направленность образовательной программы

Социально-технологическая и организационно-управленческая деятельность в
сфере социальной защиты населения

Форма обучения

очная, заочная

г. Арзамас

2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.01 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: Знает научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования	УК-7.1: Знать основы физической культуры и здорового образа жизни, особенности теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, роль физической культуры в развитии личности человека, основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках УК-7.2: Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности	Задания Портфолио Практическое задание Реферат Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

		самостоятельных форм занятий физической культурой. УК-7.3: Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения		
--	--	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
Общая трудоемкость, з.е.	0	0
Часов по учебному плану	328	328
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	0	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	164	2
- КСР	5	1
самостоятельная работа	159	321
Промежуточная аттестация	0 зачёт	4 зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

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 (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего			
	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0

Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы самостоятельной кондиционной подготовки	38	37			20	2	20	2	18	35
Раздел 2. Лёгкая атлетика	36	36			18		18	0	18	36
Раздел 3. Баскетбол	36	36			18		18	0	18	36
Раздел 4. Гимнастика	36	36			18		18	0	18	36
Раздел 5. Стрельба	36	36			18		18	0	18	36
Раздел 6. Лыжные гонки	36	36			18		18	0	18	36
Раздел 7. Волейбол	36	36			18		18	0	18	36
Раздел 8. Плавание (теоретическое освоение)	36	35			18		18	0	18	35
Раздел 9. Туризм	33	35			18		18	0	15	35
Аттестация	0	4								
КСР	5	1					5	1		
Итого	328	328	0	0	164	2	169	3	159	321

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7835> , <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7807>).

Иные учебно-методические материалы: <https://arz.unn.ru/sveden/document/>

https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.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

Задания для студентов основной и подготовительной групп

временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий

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

Варианты содержания перечней Интернет-ресурсов:

- порталы учебно-методических объединений;

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

2. Подберите видеоролики; выдержки из блогов известных спортсменов; информацию, имеющую содержание дисциплины «Физическая культура в Вузе», с преимущественной смысловой оздоровительной, лечебной направленностью.

3. Возможен, придуманный, предложенный Вами вариант выполненной работы в виде роликов, презентаций, портфолио и т.п.

Требования к работе: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

Задания для студентов специальной медицинской группы

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

3-4ый семестры. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений.

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

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

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Требования к работе: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненные задания содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта занятий физическими упражнениями. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону
хорошо	выполненные задания содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону
удовлетворительно	выполненные задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону
неудовлетворительно	выполненные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону

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

Для студентов специальной медицинской группы

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

5. Составить комплекс физических упражнений для имеющегося заболевания, в соответствии с требованиями, указанными в методических рекомендациях «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для студентов СМГ

Критерии оценивания (оценочное средство - Портфолио)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	выставляется студенту, если задания портфолио выполнены правильно и полностью; отсутствуют ошибки и пробелы, возможны неточности, не являющиеся следствием незнания или непонимания учебного материала
не зачтено	выставляется студенту, если задания портфолио выполнены не полностью; имеются существенные ошибки и пробелы, являющиеся следствием незнания или непонимания учебного материала

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7

Схема оформления дневника самонаблюдений (практическое задание)

1. Введение: основные характеристики текущего состояния здоровья. Для лиц специальной медицинской группы - заболевания, актуальность и возможность использования средств лечебной физической культуры при данном диагнозе, противопоказания для обязательного учета.
2. Описание комплекса упражнений, предложенного автором (указать Ф.И.О. ученую степень, звание и т.п.) или рекомендуемого лечебным медицинским учреждением (указать каким учреждением), составленного самостоятельного на основе теоретической подготовленности и практического опыта деятельности, описать обоснование.
3. Организация занятий: описать режим занятий, интенсивность нагрузок, планирование чередования пауз отдыха.
4. Таблица самонаблюдений: подбор показателей с учетом текущего физического состояния / состояния здоровья: явных клинических проявлений и симптомов заболевания и регистрация данных за определенный, по согласованию с преподавателем, период времени.

Пример заполнения таблицы самонаблюдений

Показатели	21.03.20...	22.03.20...
Кол-во времени профессиональной деятельности, выполняемой сидя или времени другого варианта сниженной двигательной активности	2	2
Самочувствие	хорошее	хорошее

Пульс до тренировки и во время	70/110	75-87
Артериальное давление	120/80	120/80
Нарушение режима	нет	нет
Болевые ощущения	нет	Нет
Тренировочные нагрузки	День отдыха	Занятие в тренажерном зале

5. Описание динамики показателей, характеристика корреляции результатов.

6. Выводы.

7. Список использованной литературы и источников.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	практическое задание (дневник самонаблюдений) студента (группы студентов) содержит ответы на все поставленные вопросы в полном объеме. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов, умеет отстаивать свою точку зрения и позицию
хорошо	практическое задание (дневник самонаблюдений) студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами из видео-кейса, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров практического характера. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию.
удовлетворительно	практическое задание (дневник самонаблюдений) студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен с логическими ошибками, студент(ты) приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами практики, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию.
неудовлетворительно	практическое задание (дневник самонаблюдений) студента (группы студентов) по выполнению содержательно не соответствует поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

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

1 семестр

1. Физическая культура в Древнем Мире.
2. Физическая культура в Средние века.
3. Физическая культура и спорт новой истории.
4. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура и спорт Российской империи.
6. Физическая культура и спорт СССР.
7. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
8. История международного спортивного движения. Идеино-педагогические основы спорта.
9. Создание международных спортивных объединений.
10. История возникновения и развития лёгкой атлетики
11. История развития лёгкой атлетики в России
12. Основные методы и задачи обучения по лёгкие атлетики
13. Физическая подготовка легкоатлета
14. Лёгкая атлетика в системе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура»
15. Значимость лёгкой атлетики в системе обучения студентов по дисциплине "Физическая культура"
16. Общая характеристика легкоатлетических видов спорта
17. Анализ техники легкоатлетических видов спорта
18. Основы техники спортивной ходьбы
19. Организация и судейство соревнований по баскетболу.
20. Правила игры в баскетбол.
21. Тактическая подготовка баскетболистов.
22. История гимнастики.

23. Гимнастика в системе физического воспитания.
24. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
25. Обучение гимнастическим упражнениям.
26. Характеристика гимнастических упражнений.
27. Места занятий и их оборудование в гимнастике.
28. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
2. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
3. Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения. Факторы их формирования.
4. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
5. Социально-экономические функции физической культуры спорта в обществе.
6. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.
7. Спортивный ритуал, традиции, символика в спорте.
8. Социологические методы изучения физической культуры и спорта.
9. История развития лыжного спорта.
10. Правила соревнований по лыжным гонкам.
11. Организация и проведение судейства по лыжным гонкам.
12. Оборудование, инвентарь, место занятий в лыжном спорте.
13. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятии лыжными гонками.
14. Физиологические основы спортивной тренировки лыжников.
15. Технические действия волейболистов.
16. Тактические действия волейболистов.
17. Правила и судейства соревнований по волейболу.
18. Пляжный волейбол.

19. Действия связующего.
20. К мастерству в волейболе.
21. Задачи, средства и методы тактической подготовки.
22. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега
23. Методика обучения технике прыжков в длину
24. Методика обучения технике метания мяча (гранаты)

3 семестр

1. Гигиена - основа профилактики и здорового образа жизни.
2. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
3. Гигиена физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства.
4. Основы техники бега
5. Основы техники легкоатлетических прыжков
6. Основы техники легкоатлетического метания
7. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта в системе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура»
8. Методика обучения технике спортивной ходьбы
9. Методика обучения технике бега на короткие дистанции
10. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции
11. Методика обучения технике эстафетного бега
12. Техническая подготовка баскетболистов.
13. Общая физическая подготовка баскетболистов.
14. История развития баскетбола.
15. Основные средства гимнастики.
16. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.
17. Прикладные виды гимнастики.

18. Спортивные виды гимнастики.
19. Формы и методика занятий гимнастикой с различными контингентами занимающихся.
20. Особенности проведения массовых соревнований.
21. Организация самостоятельного путешествия, похода (пешего, горного, водного)
22. Личное, групповое снаряжение в походе.
23. Организация питания в походе, путешествиях.
24. Порядок движения и способы преодоления препятствий.
25. Приемы ориентирования в походе.
26. Организация привалов и ночлегов.
27. Безопасность путешествия и оказание первой медицинской помощи в походе.
28. Полезная работа в походе, организация наблюдений.
29. Охрана природы, памятников истории и культуры.
30. Общая физическая и специальная подготовка студентов к походу.
31. Распределение обязанностей в походе.

4 семестр

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

12. Техника преодоления подъемов, спусков.
13. Техника торможения и поворотов.
14. Обучение тактическим действиям в защите.
15. Обучение индивидуальным тактическим действиям.
16. Обучение групповым тактическим действиям.
17. Технические действия волейболистов
18. Целенаправленное воздействие игры в волейбол на развитие специфических качеств волейболистов.
19. Контроль за уровнем интегральной подготовленности.
20. Содержание спортивного отбора.
21. Историческая справка о плавании.
22. Правила безопасности во время занятий плаванием и купаний
23. Оборудование и инвентарь для занятий плаванием.
24. Организация занятий плаванием, техника спортивных способов плаванием.
25. Методы и этапы обучения плаванию.
26. Практические рекомендации для умеющих плавать.
27. Игры и развлечения на воде.
28. Организация и проведение соревнований по плаванию.
29. Первая доврачебная помощь пострадавшему во время купания.
30. Организация и проведение соревнований по плаванию.

5 семестр

1. Любительский и профессиональный спорт.
2. Общественные объединения оздоровительной и спортивной направленности.
3. Проведение массовых спортивных мероприятий.
4. Общие основы теории и методики физического воспитания.
5. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека в современном обществе.

6. Система физического воспитания.
7. Методы обучения физическим упражнениям.
8. Структура обучения двигательным действиям.
9. Теоретико-практические основы развития физических качеств.
10. Средства физического воспитания.
11. Спорт в современном обществе, тенденции развития спорта.
12. Спортивная тренировка.
13. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
14. Основные положения методики закаливания.
15. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
16. План-конспект занятия по легкой атлетике в ВУЗе
17. Примерные занятия по лёгкой атлетике в игровой форме
18. Рекомендации по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике
19. Формирование и совершенствование технико-тактических действий баскетболиста.
20. Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
21. Развитие физических качеств баскетболистов.
22. Командно-тактические действия игроков на площадке.
23. Техника безопасности в стрелковом спорте.
24. Стрельба из малокалиберной винтовки.
25. Организация судейских соревнований по стрельбе.
26. История развития стрелкового спорта.
27. Виды стрелкового спорта и их характеристика.
28. Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
29. Методика овладения элементами ритмической гимнастики, аэробики.
30. Методика обучения спортивным и подвижным играм.

31.Методика обучения легкой атлетике.

32.Методика обучения тяжелой атлетике.

33.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

34.Основы методики самомассажа.

35.Методика корригирующей гимнастики для глаз.

36.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов
хорошо	реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации
удовлетворительно	реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ
неудовлетворительно	реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7

1 семестр

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

1) вводная, подготовительная, основная, заключительная.

2) разминочная, нагрузочная, релаксационная.

3) разминочная, переходная, основная, заключительная.

2.Общая физическая подготовка – это:

1) занятие гимнастическими упражнениями, развивающими силу, гибкость и координацию движений, благодаря чему повышаются показатели физического развития человека.

2) педагогический процесс развития и совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие, необходимое человеку для полноценного выполнения основных жизненных задач.

3) изучение физических законов, позволяющее более эффективно использовать мышечный потенциал человека для достижения высоких спортивных результатов.

3.Родиной баскетбола является страна:

1) Россия

2) Франция

3) США

4.Слово «баскетбол» означает:

1) корзина– мяч

2) корзина

3) мяч

5.Виды гимнастики, где применяются упражнения в равновесии:

1) гигиенической

2) профессионально-прикладной

3) военно-прикладной

6.Основные виды строя:

1) круг

2) треугольник

3) колонна, шеренга

2 семестр

1. Три общепризнанных параметра нагрузки - это

1) Скорость бега, темп выполнения упражнения, килограммы поднятого веса.

2) Напряжённость, длительность, качественность.

3) Объём, интенсивность, направленность.

2. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?

1) низкая

2) средняя

3) высокая

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

1) 2 раза в неделю по 60-90 мин при пульсе (для студента) 100-120.

2) 3-5 раз в неделю по 30-50 мин при пульсе 130-150.

3) 5-7 раз в неделю по 15-20 мин при пульсе 170-180.

4. Термин «быстрота» означает:

1) способность совершать большое количество движений в строго определённое время.

2) умение выполнять двигательные действия с максимальной скоростью.

3) способность мышц укорачиваться максимально быстро после получения команды к сокращению.

5. Выбор способа подъёма лыжника в гору зависит от...

1) крутизны склона

2) длины палок

3) длины лыж

6. Волейбол играют на площадке размером:

1) 24 x 12 м

2) 18 x 9 м

3) 16 x 9 м

7. Время, отведенное игроку на подачу после свистка судьи:

1) 8 с

2) 10 с

3) 5 с

3 семестр

1. Какие физические качества проявляются в лёгкой атлетике:

- 1) скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости
- 2) скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости
- 3) скоростные, силовые, выносливость.

2. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- 1) «марш!»
- 2) «начать!»
- 3) «вперёд!»
- 4) «хоп!»

3. Матч в баскетболе состоит из:

- 1) двух таймов по 20 минут;
- 2) четырех четвертей по 10 минут;
- 3) трех периодов по 15 минут.

4. Количество шагов выполняемые после ведения мяча:

- 1) 3 шага
- 2) 2 шага
- 3) 1 шаг.

5. Классификация видов гимнастики.

- 1) оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- 2) механические, развивающие, химические
- 3) культурные, эстетические, тренировочные

6. Техника туризма – это...

- 1) совокупность средств и действий, необходимых для прохождения маршрута
- 2) подготовка к походу

3) совокупность приемов преодоления естественных препятствий туристского маршрута и умений туристов

4) составление плана

5) подбор группы

7. Основные технические понятия:

1) маршрут

2) корректировка

3) квалификация членов бригад сопровождения

4) учебный подход

5) средства

4 семестр

1. Количественный состав команды в эстафетном плавании:

1) 6

2) 5

3) 4

2. Средство разграничения дорожки в бассейне:

1) волногасители

2) канаты

3) поплавки

3. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

1) быстроту

2) силу

3) выносливость

4. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

1) 3 касания

2) 4 касания

3) 5 касания.

5. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

1) 10 x 15

2) 18 x 9

3) 12 x 24

6. Длина лыж при классическом ходе...

1) рост ученика

2) рост с вытянутой рукой

3) рост + размер обуви ученика

4) до уровня глаз ученика

5 семестр

1. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

1) быстрота

2) сила

3) выносливость

4) ловкость

2. Снаряд, который не метают в лёгкой атлетике:

1) стрела

2) молот

3) копье

4) мяч

3. Нарушение правил в баскетболе.

1) Фол

2) Касание рукой корзины

3) Касание рукой пола

4. Матч в баскетболе состоит из:

- 1) двух таймов по 20 минут;
- 2) четырех четвертей по 10 минут;
- 3) трех периодов по 15 минут.

5. Линией прицеливания называется:

- 1) линия, проходящая от центра ствола в точку прицеливания
- 2) прямая линия, проходящая от глаза стрелка через середину прорези прицела (на уровне с ее краями) и вершину мушки в точку прицеливания
- 3) линия, описываемая центром тяжести пули в полете

6. Отдачей оружия называется:

- 1) подбрасывание ствола оружия в вертикальной плоскости при выстреле
- 2) движение ствола и связанных с ним деталей оружия в сторону, противоположную движению снаряда (пули) во время выстрела
- 3) передача разряженного и поставленного на предохранитель оружия инструктору (руководителю стрельбы) по окончании стрельб

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80 – 100 % правильных ответов
хорошо	60 – 79 % правильных ответов
удовлетворительно	40 – 59% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 40 % правильных ответов

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

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично

--

--

<u>Знания</u>	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, без ошибок
<u>Умения</u>	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 с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Контрольные вопросы

Зачёт

Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	ответ полный и правильный на основании изученной теории; теоретический материал и решение поставленных задач изложены в необходимой логической последовательности, грамотный научный язык; ответ самостоятельный. Могут быть допущены две-три незначительные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
не зачтено	ответ обнаруживает непонимание студентом основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые не могут быть исправлены при наводящих вопросах преподавателя.

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

1 семестр

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

23.Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.

2 семестр

1.Лыжные гонки (определение). Виды лыжных гонок их краткая характеристика.

2.История развития лыжных гонок.

3.Основные особенности техник передвижения в лыжных гонках.

4.Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.

5.Предупреждение травматизма, обморожений.

6.Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения лыжным ходам и их задачи.

7.Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.

8.Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

9.Виды лыжного спорта, их характеристика.

10.Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.

11.Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.

12.Площадка, сетка, мяч - размеры.

13.Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).

14.Техника нижней прямой подачи.

15.Техника верхней прямой подачи.

16.Техника передачи двумя руками сверху.

17.Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.

18.Прямой нападающий удар. Анализ техники.

19.Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.

20.Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.

21.Определение понятия «Лёгкая атлетика».

22.История развития лёгкой атлетики.

23.Основы техники легкоатлетических видов.

24. Основы техники спортивной ходьбы и бега.

25. Основы техники прыжков.

26. Основы техники метаний.

3 семестр

1. Структура циклического движения в спортивной ходьбе и беге

2. Порядок проведения занятий по лёгкой атлетике и требования по технике безопасности.

3. Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции (в том числе эстафетного).

4. Анализ техники различных прыжков с разбега.

5. Анализ техники метаний с прямолинейного разбега.

6. Классификация техники нападения.

7. Передача мяча, классификация передач.

8. Ловля мяча, классификация ловли.

9. Ведение мяча, классификация ведения.

10. Бросок мяча, классификация бросков.

11. Классификация техники защиты

12. Определение понятий «стратегия» и «тактика»

13. Игровые функции игроков.

14. Классификация видов гимнастики, их характеристика

15. Средства гимнастики, их характеристика. 3.

16. Гимнастическая терминология. Правила названия и записи упражнений.

17. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ)

18. Термины упражнений на снарядах.

19. Строевые упражнения. Их классификация и значение.

20. Техника выполнения кувырка вперед, его разновидности.

21. Снаряды и инвентарь, используемые на уроке гимнастики. Переноска, установка и правила обращения с ними.

22. Меры безопасности и предупреждения травм, предпринимаемые учителем на уроке.
23. Роль спортивно-оздоровительного туризма в формировании духовного и физического облика гражданина.
24. Воспитательные спортивные и рекреационные возможности походов.
25. Пешеходный туризм. Особенности вида. Препятствия.
26. Лыжный туризм. Особенности вида. Препятствия.
27. Горный туризм. Особенности вида. Препятствия.
28. Водный туризм. Особенности вида. Препятствия.
29. Страховка и самостраховка во время туристических походов.
30. Безопасность в пешеходном туризме – основное требование к походам.
31. Требования к личному снаряжению туристического похода.
32. Требования к групповому снаряжению туристического похода.
33. Требования к специальному снаряжению туристического похода.
34. Особенности планирования маршрута в рекреационном туризме.
35. Требования к укладке рюкзака.
36. Требования к снаряжению плав средств.

4 семестр

1. Основы техники лыжного спорта.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Общая схема движения в попеременных ходах.
4. Общая схема движений в одновременных ходах.
5. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Методика обучения.
6. Анализ техники и методика обучения способам спусков, подъемов, торможений.
7. Анализ техники и методика обучения попеременному двух шажному ходу.
8. Анализ техники и методика обучения способам поворотов на лыжах на месте и в движении.
9. Анализ техники и методика отталкивания скользящим упором.

10. Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам. 11. Классификация, положение.

12. Краткое содержание игры, как вида спорта.

13. История возникновения и развития волейбола.

14. Краткая характеристика техники игры.

15. Стойка волейболиста.

16. Техника перемещений волейболиста. Краткая характеристика.

17. Передачи мяча. Способы передач.

18. Нападающие удары. Краткая характеристика.

19. Блокирование. Краткая характеристика.

20. Групповая и командная тактика.

21. Организация и проведение соревнований. Краткая характеристика.

22. Общие закономерности плавания.

23. Гидродинамическая характеристика движений пловца.

24. Техника плавания способом кроль на груди.

25. Техника плавания способом кроль на спине.

26. Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.

27. Техника выполнения старта из воды.

28. Типичные ошибки в технике плавания кролем на груди.

29. Типичные ошибки в технике плавания кролем на спине

30. Анализ техники плавания способом кроль на груди.

31. Последовательность обучения различным способам плавания.

32. Цели и задачи начального обучения в плавании.

33. Характеристика спортивного плавания.

34. Анализ техники плавания способом кроль на спине.

35. Личная гигиена пловца.

36.Методика обучения плаванию способом кроль на спине.

37.Методика обучения плаванию способом брасс на груди.

38.Методика обучения старту с тумбочки.

39.Спортивное и оздоровительное значение плавания.

40.Методика обучения старту из воды.

41.Методика обучения нырянию.

42.Анализ техники поворотов в кроле на груди.

43.Техника выполнения старта из воды.

5 семестр

1.Методика проведения подготовительной части л/атл. занятия.

2.Анализ техники метаний с различного разбега.

3.Анализ техники бега с преодолением препятствий.

4.Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

5.Индивидуальные тактические действия в нападении.

6.Групповые тактические действия в нападении.

7.Командные тактические действия в защите.

8.Командные тактические действия в нападении

9.Классификация тактики защиты.

10.Индивидуальные тактические действия в защите.

11.Групповые тактические действия в защите.

12.Особенность психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе.

13.Методы индивидуализации тренировочного процесса в стрелковых видах спорта.

14.Требования по специальной физической, координационной и психической подготовленности предъявляются спортсмену, выполняющему упражнения в стрельбе.

15.Последовательность обучения технике и тактике соревновательного упражнения в стрельбе.

16.Отличия техники и тактики стрельбы в закрытых помещениях, от стрельбы на открытых площадках.

17. Методы исправления технических ошибок используют при обучении в стрельбе.
18. Методология планирования научного эксперимента в стрелковых видах спорта.
19. Аппаратные средства и методы регистрации экспериментальных данных в стрелковых видах спорта.
20. Использование аппаратно-исследовательских комплексов в стрелковых видах спорта.
21. Требования к научным методам исследования предъявляемые в стрелковых видах спорта.
22. Особенности умения подачи команд спортсменом при выполнении соревновательных упражнений в стрельбе.
23. Методические приемы при обучении технике и тактике выполнения соревновательных упражнений в стрельбе.
24. Использование игрового метода при начальном обучении в стрельбе.
25. Требования правил безопасности при обучении стрельбе.

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

Основная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под общ. ред. Зайцева А.А. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 227 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/496335> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-12624-2 : 609.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=787484&idb=0>.
2. Письменский Иван Андреевич. Физическая культура : Учебник для вузов / Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. - Москва : Юрайт, 2021. - 450 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=763871&idb=0>.
3. Великанов Петр Владимирович. Обучение технике баскетбола студентов в вузе : учебно-методическое пособие / П. В. Великанов, Л. В. Филонов, К. Н. Канатьев ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. - 83 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=794775&idb=0>.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика / Бурухин С. Ф. - 3-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 173 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/491684> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-06290-8 : 609.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=788993&idb=0>.
5. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. - Москва : Юрайт, 2022. - 125 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-10154-6 : 419.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=818251&idb=0>.
6. Адаптивный спорт. Волейбол : учебно-методическое пособие / Т. А. Малышева, П. А.

- Кононенко, А. Н. Кутасин, М. М. Карпычева ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2022. - 52 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=794847&idb=0>.
7. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : Учебное пособие для вузов / Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. ; под ред. Булгаковой Н.Ж. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 401 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-08390-3. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=759389&idb=0>.
8. Константинов Юрий Сергеевич. Детско-юношеский туризм : Учебное пособие для вузов / Константинов Ю. С. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 401 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07182-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=762969&idb=0>.
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / Бомин В. А., Ракоца А. И., Трегуб А. И., Коваливнич В. В., Павличенко А. В. - Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. - 173 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции Иркутский ГАУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=781457&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : Учебное пособие. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-7638-2997-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=618446&idb=0>.
2. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Ланда Б.Х. - Москва : Спорт, 2017., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=650730&idb=0>.
3. Рипа Михаил Дмитриевич. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : Учебное пособие для вузов / Рипа М. Д., Кулькова И. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 158 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07260-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=761877&idb=0>.
4. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие для вузов / под ред. Шивринской С.Е. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 189 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07551-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=759203&idb=0>.

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

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

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

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

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

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

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

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

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского»
<https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации»
<https://online.edu.ru/public/promo>

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: Большой спортивный зал 12х24м.; малый спортивный зал 9х18 м.; спортивная площадка 30х50 м.; лыжная база; тренажерный зал. Специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи; лыжи; пневматические оружия; эстафетные палочки; стойки для прыжков; тренажеры и др.

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 39.03.02 - Социальная работа.

Автор(ы): Съёмова Светлана Геннадьевна

Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент

Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент(ы): Михайлова Светлана Владимировна, кандидат биологических наук.

Заведующий кафедрой: Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.23, протокол № 5.