

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

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 11 от 25.12.2024 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

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.09 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 Тест	Зачёт: Реферат Задания

		<p>содержание подготовки к сдаче нормативов.</p> <p>7.2.3. Владеть: -технологиями 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.</p>		
--	--	---	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>очная</b>
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>0</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>328</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>0</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>256</b>
- КСР	<b>4</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>68</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b>
	<b>Зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

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

Наименование 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	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
1.Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	12			0	12

2. Общая физическая подготовка в виде спорта	16		16	16	
3. Специальная физическая подготовка в виде спорта	16		16	16	
4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	16		16	16	
Контроль	1		1	1	
1.Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	12			0	12
2. Общая физическая подготовка в виде спорта	16		16	16	
3. Специальная физическая подготовка в виде спорта	16		16	16	
4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	16		16	16	
Контроль	1		1	1	
1.Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	12			0	12
2. Общая физическая подготовка в виде спорта	16		16	16	
3. Специальная физическая подготовка в виде спорта	16		16	16	
4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	16		16	16	
Контроль	2		2	2	
1.Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	16			0	16
2. Общая физическая подготовка в виде спорта	16		16	16	
3. Специальная физическая подготовка в виде спорта	16		16	16	
4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	16		16	16	
Контроль	2		2	2	
1.Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	8			0	8
2. Общая физическая подготовка в виде спорта	8		8	8	
3. Специальная физическая подготовка в виде спорта	8		8	8	
4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	8		8	8	
Контроль	1		1	1	
1.Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	16		8	8	8
2. Общая физическая подготовка в виде спорта	8		8	8	
3. Специальная физическая подготовка в виде спорта	8		8	8	
4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	8		8	8	
Контроль	1		1	1	
Аттестация	0				
КСР	4			4	
Итого	328	0	256	260	68

### 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:  
Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина), <https://e-learning.unn.ru/>.

Открытые онлайн-курсы 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](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](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

## **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 - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7:**

Темы рефератов:

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. Способы контроля и самооценки уровня физической подготовленности.
8. Определение величины нагрузки тренировочного занятия для развития физических качеств с учетом уровня физической подготовленности занимающихся.
9. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
10. Разработка комплексов физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.
11. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
12. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и

спортом.

13. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

14. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.

15. Оптимальный двигательный режим студента.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)**

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

### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7:**

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

1 семестр

1.Элементы здорового образа жизни:

1) рациональное питание

1) отсутствие вредных привычек

2) занятия физической культурой

3) 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

1) наука о форме и строении человека

2) наука о правильном и рациональном образе жизни

3) наука о жизнедеятельности живого организма

5

4. Установите соответствие

Качества: Упражнения:

1. Выносливость А. челночный бег, метание предметов

2. Сила Б. плавание без остановок от 25м до 100м.

3. Скорость В. стретчинг

4. Ловкость, координация Г. подвижные игры

5. Гибкость Д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

Бдагв

5. Перечислите правила безопасности занятий по легкой атлетике.

К занятиям легкой атлетикой допускаются дети обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности,

медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по легкой

атлетике соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении занятий по

легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при падении на

скользком грунте или твердом покрытии - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; -

выполнение упражнений без разминки. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская



аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при

травмах. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна

продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку. Обувь должна быть на подошве, исключаящей

скольжение, плотно облегают ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре

и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

2 семестр

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

1) ног

2) туловища

3) рук

4) произвольно

2. 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

3. Самый быстрый вид техники лыжных ходов?

1) коньковый ход

1) одновременный бесшажный ход

2) одновременный одношажный ход

3) попеременный двухшажный ход

4. 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.

5. Циклические виды спорта преимущественно развивают физические качества:

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

6. Перечислите общие правила безопасности на занятиях физической культурой.

Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной)

обучающийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других детей. Не

разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов. Во время проведения спортивных

игр обучающиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.

7. Перечислите общие правила безопасности занятий лыжной подготовкой

6

Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений.

Занятия по лыжной подготовке должны проводиться в тихую погоду или при ветре со скоростью не более 1,5-

2 м/с, при температуре не ниже 18°C.

При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о

первых же признаках обморожения.

При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен на базу только в сопровождении

взрослого или старшего товарища.

Перед каждым уроком или занятием подготовленность лыжни или трассы проверяется преподавателем.

Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным.

Перед выходом с базы к месту занятий преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в

условиях, которые могут встретиться на пути передвижения - движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учащиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу учащихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине

дороги не более чем в два ряда.

Спуск с гор должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго поочередно для каждого занимающегося. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые

исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.

3 семестр

1.Элементы здорового образа жизни:

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

2. Протяженность марафонской дистанции:

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

3. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

- 1) 14-16С
- 2) 18-20С

3) 20-22С

4) 23-25С

4. 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

5. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

Объёмы нагрузки: Параметры частоты с.с.

1. Небольшая А. 170-200 уд /мин.

2. Нагрузка средней интенсивности Б. 130-150 уд/мин.

3. Высокая нагрузка В. 100-130 уд/мин.

4. Нагрузка предельная Г. 150-170 уд/мин.

1в2б3г4а

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

1) поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине+

2) поднятие ног и таза лежа на спине+

3) прыжки

4) подтягивание в висе на перекладине

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

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

8. Укажите, какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во

время занятий физическими упражнениями? а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и

после окончания тренировки); б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности

грудной клетки; в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

4 семестр

1. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ... 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование. а) 1,2,3,4; б) 2,3,1,4; в) 3,2,4,1.

2. Перечислите общие правила техники безопасности на занятиях физической культурой.

Техника безопасности на уроках физкультуры предполагает, что обучающиеся будут ознакомлены еще до того как

приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и

обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

3. Установите соответствие.

Термины Определения

А) сила 1) способность выполнять движения с большой амплитудой.

Б) гибкость 2) возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

В) выносливость 3) способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Г) быстрота (скоростные способности)

4) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

Д) ловкость 5) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

**Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Зачтено - не менее 70% правильных ответов.
не зачтено	Не зачтено – 69% и менее правильных ответов.

**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	При решении стандартных задач не продемонстрир	Имеется минимальный набор навыков	Продemonстрированы базовые навыки при	Продemonстрированы базовые навыки при	Продemonстрированы навыки при	Продemonстрирован творческий подход к

	оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	ованы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	решении стандартных задач с некоторым и недочетами	решении стандартных задач без ошибок и недочетов	решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	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 - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-7

1 семестр

3.1. Задания для текущего контроля успеваемости (специальная группа А).

Задание 1. Разработать комплекс из 12-15 ОРУ релаксационной гимнастики.

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

2 семестр

Задание 1. Разработать 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).

Задание 3. Разработать комплекс из 12-15 упражнений для развития определенного физического качества (гибкость).

Задание 4. Разработать комплекс из 12-15 упражнений для развития определенного физического качества (выносливость)

Задание 5. Разработать комплекс из 12-15 упражнений для развития определенного физического качества (быстрота).

8

.Задание 6. Разработать комплекс из 12-15 упражнений для развития определенного физического качества (ловкость).

3 семестр

Задание 1. Разработать комплекс из 12-15 упражнений рекреационной направленности

4 семестр

Задание 2. Выполнить упражнения из изученных спортивных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе).

Задание 3. Выполнить упражнения из изученных спортивных игр (подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе).

Задание 4. Выполнить упражнения из изученных спортивных игр (передачи в бадминтоне).

4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине (специальные медицинские группы)

4.1. Задания для промежуточного контроля успеваемости (специальная группа А)

1 семестр

Задание1. Составить комплекс ОРУ без предметов (задействованы все группы мышц)



Задание2. Провести пульсометрию на занятии.

Задание 3. Демонстрация различных беговых упражнений.

Задание 4. Определить степень утомления по внешним признакам (окраска кожных покровов, потливость, частота и глубина дыхания, дрожание конечностей, потеря внимания, нарушение координации).

2 семестр.

Задание 1. Демонстрация двушажного лыжного хода.

Задание 2. Демонстрация переступаний на месте в лыжной подготовке.

Задание 3. Демонстрация одношажного лыжного хода.

Задание 4. Демонстрация элементов технических действий в волейболе.

Задание 5. Демонстрация элементов технических действий в баскетболе.

Задание 6. Выполнить 40 передач в бадминтоне.

Задание 4. Демонстрация элементов технических действий в бадминтоне.

3 семестр

Задание1. Составить комплекс упражнений на растяжение (задействованы все группы мышц)

4 семестр

Задание 1. Продемонстрировать все виды подъемов в лыжных гонках.

Задание 2. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики (12 упражнений).

Задание 3. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса(12 упражнений).

Задание 4. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц ног, рук (12 упражнений).

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)**

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

Оценка	Критерии оценивания
не зачтено	Не зачтено - 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):

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.

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.

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.

## 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/специальности 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 12.11.2024, протокол № № 5.