

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 - Историко-филологический факультет

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

---

Направленность образовательной программы

История и обществознание

---

Форма обучения

очная

---

г. Арзамас

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.03.04 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к обязательной части 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	ИУК 7.1: Знает научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. ИУК 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. ИУК 7.3: Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	ИУК 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  ИУК 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.		
		ИУК 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

	<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>262</b>
- КСР	<b>9</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>57</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	
		о ф о	о ф о	о ф о	о ф о

Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы самостоятельной кондиционной подготовки	38		32	32	6
Раздел 2. Лёгкая атлетика	40		34	34	6
Раздел 3. Баскетбол	38		32	32	6
Раздел 4. Гимнастика	40		34	34	6
Раздел 5. Стрельба	38		32	32	6
Раздел 6. Лыжные гонки	40		34	34	6
Раздел 7. Волейбол	30		24	24	6
Раздел 8. Плавание (теоретическое освоение)	25		20	20	5
Раздел 9. Туризм	30		20	20	10
Аттестация	0				
КСР	9			9	
Итого	328	0	262	271	57

### Содержание разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы самостоятельной кондиционной подготовки

Тема 1. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры студентов.

Здоровье студентов и факторы, его определяющие. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов в рамках компетентностного подхода. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 2. Основы самостоятельной кондиционной подготовки.

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). Ведение личного дневника самоконтроля.

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Тема 1. История современных олимпийских игр. История развития легкой атлетики. Становление отечественной лёгкой атлетики. История развития комплекса ГТО.

Тема 2. Классификация видов лёгкой атлетики и ее роль в системе физического воспитания. Основы техники легкоатлетических видов. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.

Тема 3. Общие представления о физических качествах и закономерностях их развития. Определение понятия «физические качества», возрастные особенности их развития. Роль легкой атлетики в развитии физических качеств человека. Развитие физических качеств легкоатлетическими упражнениями.

Контроль физического состояния в легкой атлетике.

Тема 4. Основные средства подготовки в легкой атлетике. Обучение технике легкоатлетических видов. Последовательность обучения, ошибки в технике и способы их устранения.

Тема 5. Тренировочная и соревновательная деятельность в лёгкой атлетике. Организация и правила соревнований по лёгкой атлетике. Особенность тренировочного занятия по лёгкой атлетике.

Тема 6. Легкая атлетика в программах учебных заведений.

Тема 7. Бег на короткие и средние дистанции.

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега в лёгкой атлетике (высокого и низкого старта, прохождение поворотов). Совершенствование тактики бега (прохождение дистанции, финиширование). Эстафетный бег.

Тема 8. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности).

Развитие общей выносливости. Физическая подготовка с использованием легкоатлетических упражнений.

Тема 9. Прыжки и прыжковые упражнения.

Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.

Совершенствование техники прыжка в длину с места (отталкивания, вылета и приземления).

Совершенствование техники прыжка в высоту.

### Раздел 3. Баскетбол

Тема 1. История возникновения и развития баскетбола. Этапы развития баскетбола. Баскетбол в России. Эволюция правил игры в баскетбол и её влияние на развитие техники и тактики игры. Создание ФИБА.

Тема 2. Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол. Методы организации занимающихся. Классификация техники игры. Последовательность обучения технике игры. Технология обучения игровым приемам.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Компоненты специальной физической подготовки: развитие специальной силы, развитие прыгучести, развитие специальной быстроты, развитие специальной выносливости, развитие координационных способностей, развитие специальной гибкости.

Тема 4. Техническая подготовка. Техника нападения в баскетболе: Игровые приемы нападения. Стойки и передвижения нападающего. Техника владения мячом. Техника защиты в баскетболе: обучение игровым приемам защиты. Стойки и передвижения защитника. Приемы противодействия и овладения мячом.

Тема 5. Тактическая подготовка. Основной понятийный аппарат. Технология обучения тактическим действиям.

Тактика нападения в баскетболе: обучение индивидуальным тактическим действиям. Групповые тактические действия. Командные тактические действия. Тактика защиты в баскетболе: обучение индивидуальным тактическим действиям. Групповые тактические действия. Командные тактические действия.

Тема 6. Спортивная экипировка, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка, инвентарь и оборудование для игры в баскетбол. Особенности спортивной экипировки баскетболиста.

Тема 7. Судейская практика. Судьи, их обязанности и официальные сигналы и жесты. Нарушения во время игры.

Тема 8. Стритбол - разновидность баскетбола.

История возникновения и развития стритбола. Появление и развитие стритбола. Правила проведения соревнований. Оздоровительное, образовательно-воспитательное значение стритбола. Оборудование мест для игры в стритбол.

### Раздел 4. Гимнастика

Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.

Тема 2. Исторический обзор развития гимнастики.

Закономерности развития гимнастики. Гимнастика у древних народов. Гимнастика в Средневековье.

Гимнастика в Эпоху Возрождения, Гимнастика в Новое время. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики во второй половине XIX — начале XX века. Гимнастика в дореволюционной России, развитие гимнастики в России после 1917 г.

### Тема 3. Терминология гимнастики.

Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии

Запись гимнастических упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений.

Правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.

### Тема 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Требования к местам проведения занятий. Страховка, помощь и само страховка, как меры предупреждения травматизма. Обучение приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

### Тема 5. Основы техники гимнастических упражнений.

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические и динамические упражнения. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление.

Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение. Вращательные движения. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений

### Тема 6. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.

Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Тема 7. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование. Физкультурные залы и их оборудование. Гимнастические площадки и их оборудование. Многокомплексные гимнастические снаряды. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.

Тема 8. Основные средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения.

Упражнения гимнастического многоборья. Акробатические упражнения. Упражнения художественной и ритмической гимнастики.

Тема 9. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований.

Тема 10. Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами, на гимнастической стенке и скамейке. Упражнения в равновесии. Простые прыжки. Упражнения в поднимании и переноске груза.

Тема 11. Оздоровительная гимнастика. Упражнения системы стретчинг.

Тема 12. Элементы спортивной, атлетической, и других современных разновидностей гимнастических упражнений. Элементы спортивной, атлетической, и других современных разновидностей гимнастических упражнений.

## Раздел 5. Стрельба (теоретическое изучение)

Тема.1. Спортивное пневматическое оружие.

Меры безопасности при стрельбе из ручного стрелкового оружия. Стрельба из пневматической винтовки по условию выполнения норматива Всероссийского комплекса ГТО. Законы рассеивания пробойн.

Приведение оружия к нормальному бою. Внесение поправок в прицельные приспособления

Тема.2. Техника стрельбы из пневматического пистолета

Техника стрельбы из пневматического оружия на соревнованиях в формате «ду-эль». Техника стрельбы из пневматического оружия на соревнованиях в «стрельбе по силуэтам».

## Раздел 6. Лыжные гонки.

Тема 1. Общие основы проведения занятий по лыжным гонкам.

Организация и безопасность проведения занятий по лыжной подготовке. Основы техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Условия проведения лыжных занятий. Влияние физических нагрузок

на организм занимающихся лыжными гонками. Оборудование и инвентарь для занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий по лыжным гонкам. Внеурочные (организованные групповые, самостоятельные групповые и самостоятельные индивидуальные занятия). Особенности подбора лыжного инвентаря.

Тема 2. Классификация лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одно-временный одношажный ход.

Циклы и фазы движений попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом. Имитация движений на месте. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Пере-движение на лыжах скользящим шагом. Совершенствование техник лыжных ходов

Тема 3. Одновременный бесшажный ход.

Циклы и фазы движений одновременным бесшажным ходом, попеременным четырёхшажным ходом. Имитация движений на месте. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Попеременный четырехшажный ход.

Тема 4. Техника конькового хода. Задачи и методические указания при обучении коньковому ходу.

Циклы и фазы движений.

Последовательность движений в полуконьковом ходе. Одновременный полуконьковый ход.

Одновременный одношажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.

Попеременный двухшажный коньковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками.

Тема 5. Способы преодоления подъемов на лыжах. Подъем скользящим шагом. Подъем беговым шагом.

Подъем ступающим шагом.

Тема 6. Техника поворотов и торможений. Повороты в движении на лыжах. Спо-собы торможений.

Тема 7. Техника подъемов и спусков: «елочкой», «полуелочкой», лесенкой, ступающим шагом.

Торможение «плугом» и «полуплугом».

Тема 8. Физическая подготовка в лыжных гонках. Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

## Раздел 7. Волейбол.

Тема 1. Характеристика волейбола как учебного предмета и вида спорта.

История волейбола. Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по волейболу.

Тема 2. Правила игры в волейбол.

Очко. Ошибка. Розыгрыш и состоявшийся розыгрыш. Выигрыш партии. Выигрыш матча. Неявка и неполная команда.

Тема 3. Структура игры.

Жеребьевка, официальная разминка, начальная расстановка команды, позиции. Позиционная ошибка, переход, ошибка при переходе. Состояния игры.

Тема 4. Судейство

Состав и процедуры соревнований. Жесты судей.

Тема 5. Физическая подготовка волейболистов. Скоростно-силовая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка в волейболе. СФП: упражнения специальной подготовки для отработки передач, подач, атакующего удара, блокирования.

Тема 6. Основы техники игры.

Техника передвижений. Обучение технике владения мячом и противодействий. Совершенствование техники верхней и нижней передачи, верхней подачи, нападающему удару и блоку. Атакующие удары. Комбинации в нападении. Блокирование.

Тема 7. Обучение технике игры

Обучение техническим приемам. Этапы обучения. Подготовительные и подводящие упражнения по технике. Овладение рациональной техникой.

Тема 8. Совершенствование технических действий в волейболе.

Общеразвивающие, специальные и вспомогательные упражнения в волейболе. Понятие о подготовительных и подводящих упражнениях.

Тема 9. Основы тактики игры.

Тактика нападения и защиты. Командные тактические действия в защите. Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол.

Тема 10. Оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Держатели мяча. Мяч на амортизаторах. Приспособление для определения высоты подскока.

Тема 11. Структура площадки: зона подачи, зона замены, зона замещения, либеро, место разминки, место удаленных. Состав команды. Размещение команды. Экипировка. Руководители команды: капитан, тренер.

## Раздел 8. Плавание (теоретическое освоение)

Тема 1. Общая характеристика и классификация дисциплины «Плавание». Характеристика видов плавания. Формы двигательной активности в плавании. Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания. Влияние плавания на организм человека. Физические свойства воды. Закономерности статического плавания. Основы динамического плавания. Краткая история развития плавания.

Тема 2. Плавательные бассейны, оборудование, инвентарь. Правила безопасности при занятиях плаванием. Купание и плавание в естественных водоемах. Спасение утопающих и оказание первой помощи.

Тема 3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп. общеразвивающие и специальные упражнения пловцов.

Тема 4. Особенности техник плавания различными стилями. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания.

Тема 5. Техники спортивных способов плавания: способом кроль на груди, способом кроль на спине, способом брасс. Основы техники плавания кролем на груди и кролем на спине. Основы техники плавания брассом. Основы техники плавания способом баттерфляй. Основы техники выполнения стартов и поворотов: стартов с тумбочки и из воды; открытого и закрытого поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине.

## Раздел 9. Туризм

Тема 1. Спортивно-оздоровительный туризм как средство физической культуры и спорта.

Основы техники спортивного туризма. Развитие скоростно-силовых качеств, ко-ординации движений, силовых качеств, выносливости средствами спортивного туризма. Методика формирования жизненно важных умений и навыков, средствами спортивного туризма. Техника ориентирования на местности.

Тема 2. Поход выходного дня как физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила поведения и техника безопасности на туристском маршруте. Преодоление естественных препятствий. Поход выходного дня с преодолением естественных препятствий и ориентированием на местности.

Тема 3. Ориентирование на местности.

Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование по маркировке. Мини-соревнования (спринт).

## 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/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](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**

**2 семестр. Введение: основные характеристики заболевания, актуальность и возможность использования средств лечебной физической культуры при данном диагнозе, противопоказания для обязательного учета.** Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**3 семестр.** Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**4 семестр.** Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений.

**5 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).

**6 семестр.** Описание комплекса упражнений, подобранного автором (указать), рекомендуемого лечебным медицинским учреждением (указать), составленного самостоятельного на основе теоретической подготовленности и практического опыта деятельности, описать обоснование.

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

**8 семестр.** Организация занятий: режим занятий, интенсивность нагрузок, планирование чередования пауз отдыха.

**9 семестр.** Таблица самонаблюдений: подбор показателей с учетом явных клинических проявлений и симптомов заболевания и регистрация данных за определенный, по согласованию с преподавателем, период времени.

**10 семестр .** Описание динамики показателей, характеристика корреляции результатов.

**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.

Оценка	Критерии оценивания
	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	выставляется студенту, если задания портфолио выполнены не полностью; имеются

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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.

**Методические рекомендации для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания,**

**в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта от 1.12.2023**

**Контрольные нормативы в беге (мин, сек)**

пол	семестр	отлично	хорошо	удовлетворительно
Юноши 100 м	2-3 сем.	13.6	13.8	14.0
	4-5 сем.	13.4	13.6	13.8
	6-7 сем.	13.2	13.4	13.6
	8-9 сем.	13.2	13.4	13.6
	10 сем.	13.9	14.4	15.8
Юноши 3000 м	2-3 сем.	14.0	14.30	15.00
	4-5 сем.	13.30	14.0	14.30
	6-7 сем.	13.00	13.30	14.00
	8-9 сем.	12.30	13.00	13.30
	10 сем.	12.00	13.20	14.50
Девушки 100 м	2-3 сем.	16.0	17.0	18.0
	4-5 сем.	15.8	16.8	17.8
	6-7 сем.	15.5	16.5	17.5
	8-9 сем.	15.3	16.3	17.3
	10 сем.	16.2	17.1	18.1
Девушки 2000 м	2-3 сем.	12	12.3	13
	4-5 сем.	11.45	12.00	12.30
	6-7 сем.	11.30	11.45	12.00
	8-9 сем.	11.15	11.30	11.45
	10 сем.	10.40	12.15	13.25

**Контрольные нормативы в беге на лыжах (мин, сек)**

пол	семестр	отлично	хорошо	удовлетворительно
Юноши 5 км	2 сем.	25.00	25.30	26.00
	4 сем.	24.30	25.00	25.30
	6 сем.	24.00	24.30	25.00
	8 сем.	24.00	24.30	25.00
	10 сем.	21.35	25.00	27.30
Девушки 3 км	2 сем.	18.00	19.00	20.00
	4 сем.	18.00	18.30	19.00
	6 сем.	17.30	18.00	18.30
	8 сем.	17.00	17.30	18.00
	10 сем.	17.50	19.20	21.30

### 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:

#### 2 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. История развития лыжного спорта.
17. Правила соревнований по лыжным гонкам.
18. Организация и проведение судейства по лыжным гонкам.
20. Правила и судейства соревнований по волейболу.

### **3 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. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега
10. Методика обучения технике прыжков в длину
11. Методика обучения технике метания мяча (гранаты)
12. Организация и судейство соревнований по баскетболу.
13. Правила игры в баскетбол.
14. Тактическая подготовка баскетболистов.
15. История гимнастики.

16. Гимнастика в системе физического воспитания.
17. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
18. Обучение гимнастическим упражнениям.
19. Характеристика гимнастических упражнений.
20. Места занятий и их оборудование в гимнастике.

#### **4 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. Обучение тактическим действиям в защите.
14. Обучение индивидуальным тактическим действиям.
15. Обучение групповым тактическим действиям.
16. Технические действия волейболистов
17. Целенаправленное воздействие игры в волейбол на развитие специфических качеств волейболистов.
18. Основные средства гимнастики.
19. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.
20. Прикладные виды гимнастики.

#### **5 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. Историческая справка о плавании.
8. Правила безопасности во время занятий плаванием и купаний
9. Оборудование и инвентарь для занятий плаванием.
10. Организация занятий плаванием, техника спортивных способов плаванием.
11. Методы и этапы обучения плаванию.
12. Практические рекомендации для умеющих плавать.
13. Игры и развлечения на воде.
14. Организация и проведение соревнований по плаванию.
15. Первая доврачебная помощь пострадавшему во время купания.
16. Организация и проведение соревнований по плаванию.
17. Техническая подготовка баскетболистов.
18. Общая физическая подготовка баскетболистов.
19. История развития баскетбола.
20. Особенности проведения массовых соревнований.

## **6 семестр**

1. Оборудование, инвентарь, место занятий в лыжном спорте.
2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятии лыжными гонками.
3. Физиологические основы спортивной тренировки лыжников.
4. Действия связующего в волейболе.
5. Задачи, средства и методы тактической подготовки в волейболе.
6. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.
7. Площадка, сетка, мяч - размеры.
8. Правила проведения соревнований по волейболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
9. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
10. Подготовительные и подводящие упражнения к освоению основных технических элементов в волейболе.
11. Задачи и средства при обучении техники бега на короткие дистанции.
12. История зарождения, виды, цель и задачи легкой атлетики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
13. Методика тренировки в легкой атлетике.
14. Специальные беговые упражнения
15. Методы и средства легкой атлетики.
16. Воспитание физических качеств посредством легкой атлетики

17. Техничко-тактическая подготовка в легкой атлетике.

18. Правила проведения соревнований по бегу в легкой атлетике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.

19. Методика обучения технике бега.

20. Методика воспитания физических качеств в циклических видах спорта.

### **7 семестр.**

1. Общественные объединения оздоровительной и спортивной направленности.

2. Проведение массовых спортивных мероприятий.

3. Общие основы теории и методики физического воспитания.

4. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека в современном обществе.

5. Система физического воспитания.

6. Методы обучения физическим упражнениям.

7. Структура обучения двигательным действиям.

8. Теоретико-практические основы развития физических качеств.

9. Средства физического воспитания.

10. Спорт в современном обществе, тенденции развития спорта.

11. Спортивная тренировка.

12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

13. Основные положения методики закаливания.

14. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

15. План-конспект занятия по легкой атлетике в ВУЗе

16. Примерные занятия по лёгкой атлетике в игровой форме

17. Рекомендации по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике

18. Формирование и совершенствование технико-тактических действий баскетболиста.

19. Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

20. Развитие физических качеств баскетболистов.

### **8 семестр**

1. Командно-тактические действия игроков на площадке.

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

3. Прямой нападающий удар. Анализ техники.

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

5. Методика обучения приему мяча двумя руками снизу.

6.История развития стрелкового спорта.

7.Виды стрелкового спорта и их характеристика.

8.Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

9.Методика обучения спортивным и подвижным играм.

10.Методика обучения легкой атлетике.

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

12.Основы методики самомассажа.

13.Методика корригирующей гимнастики для глаз.

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

15. Технические действия волейболистов.

16.Тактические действия волейболистов.

17.Пляжный волейбол.

18.Места занятий и их оборудование в волейболе.

19.Меры предупреждения травм на занятиях волейболом.

20.Особенности проведения массовых соревнований.

## **9 семестр**

1. Анализ техники легкоатлетических видов спорта

2.Основы техники спортивной ходьбы

3. Общая характеристика легкоатлетических видов спорта

4. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.

5. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях по баскетболу

6. Практика судейства в баскетболе.

7. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.

8. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.

9.Обучение технике и методике перемещения в нападении и защите, повороты, остановки, передачи мяча.

10. Обучение технике и методике бросков с места и движении после передачи. обучение ведению мяча, ведению мяча с переводом, с изменением направления и скорости. практика судейства.

11.Правила проведения соревнований по баскетболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.

12.Методика обучения технике игры в баскетболе.

13. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
14. Обучение гимнастическим упражнениям.
15. Характеристика гимнастических упражнений.
16. Места занятий и их оборудование в гимнастике.
17. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
18. Методика овладения элементами ритмической гимнастики, аэробики.
19. Спортивные виды гимнастики.
20. Формы и методика занятий гимнастикой с различными контингентами занимающихся.

## **10 семестр**

1. Техника, тактика и методы совершенствования их в лыжном спорте.
2. Методика обучения классическим лыжным ходам.
3. Коньковые и лыжные ходы.
4. Техника преодоления подъемов, спусков.
5. Техника торможения и поворотов.
6. Контроль за уровнем интегральной подготовленности.
7. Содержание спортивного отбора.
8. Общие основы методики тренировки лыжника-гонщика.
9. Планирование спортивной тренировки.
10. Любительский и профессиональный спорт.
11. Гигиена. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение. Оказание первой помощи (доврачебная помощь).
12. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
13. Оздоровительное, образовательно-воспитательное значение подвижных игр.
14. Оборудование мест для игры в волейбол.
15. Подготовительные и подводящие упражнения к освоению основных технических элементов в волейболе.
17. Контрольные упражнения и тесты для развития основных физических качеств волейболистов.
18. Физическая подготовка в лёгкой атлетике.
19. Кроссовый бег
20. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

## **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:

#### 2 семестр

**Инструкция:** в данном тесте выберите правильный вариант ответа на каждый вопрос

#### 1.«Королевой спорта» называют ...

- 1) спортивную гимнастику
- 2) лёгкую атлетику
- 3) шахматы
- 4) лыжный спорт

#### 2. К видам лёгкой атлетики не относится: ...

- 1) прыжки в длину
- 2) спортивная ходьба
- 3) прыжки с шестом
- 4) прыжки через коня

#### 3. К упражнениям лёгкой атлетики не относится

- 1) бег
- 2) лазание
- 3) прыжки

4) метания

**4.К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится**

1) бег на 5000м

2) кросс

3) бег на 100м

4) марафонский бег

**5. 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.

**6. Название спортивной игры "Волейбол" означает**

1) "летающий мяч"

2) игра с мячом через сетку"

3) игра в мяч"

**7. Во время игры на площадке находятся**

1) двенадцать игроков

2) шесть игроков

3) десять игроков

**8. В волейболе не используется способ подачи**

1) нижняя боковая

2) верхняя прямая

3) верхняя круговая

**9. Прямой нападающий удар применяется для**

1) передачи мяча

2) нападения

3) защиты

**10. Начало игры разыгрывается**

1) передачей из-за лицевой линии

2) подачей из-за лицевой линии

3) подачей из зоны защиты

**3 семестр**

**Инструкция:** в данном тесте выберите правильный вариант ответа на каждый вопрос

**1.Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок**

- 1) «с разбега»
- 2) «перешагиванием»
- 3) «перекатом»
- 4) «ножницами»

**2. Дистанция в лёгкой атлетике не являющаяся классической**

- 1) 100м
- 2) 200м
- 3) 400м
- 4) 500м

**3. В лёгкой атлетике ядро**

- 1) метают
- 2) бросают
- 3) толкают
- 4) запускают

**4. Родиной баскетбола является страна**

- 1) Россия
- 2) Франция
- 3) США

**5. Слово «баскетбол» означает:**

- 1) корзина– мяч
- 2) корзина
- 3) мяч;

**6. Высота баскетбольной корзины (см):**

- 1) 300
- 2) 305
- 3) 310

**7. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:**

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

**8. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...**

- 1) бег 4 по 100м

- 2) бег 4 по 400м
- 3) бег 4 по 1000м

**9. Снаряд, который не метают в лёгкой атлетике**

- 1) стрела
- 2) молот
- 3) копье
- 4) мяч

**10. Соревнования по легкой атлетике проводятся согласно**

- 1) согласно расписанию
- 2) согласно положению соревнований
- 3) согласно уведомлению

**4 семестр**

**Инструкция:** в данном тесте выберите правильный вариант ответа на каждый вопрос

**1. В пятой партии (тай брейк) счет идет до .....с разницей в 2 очка.**

- 1) 20 очков
- 2) 16 очков
- 3) 15 очков
- 4) 25 очков

**2. В волейболе в партии счет может быть .....**

- 1) 24 : 25
- 2) 24 : 23
- 3) 28 : 29
- 4) 30 : 32

**3. Антенны считаются частью волейбольной сетки и .....**

- 1) ограничивают по бокам плоскость перехода
- 2) ограничивают высоту атаки
- 3) используются для красоты
- 4) используются для установки видео камер.

**4. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе**

- 1) Вашингтон.
- 2) Лозанна
- 3) Женева
- 4) Лондон

**5. Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в ..... году.**

- 1) 1949
- 2) 1950 в) 1949
- 3) 1947

**6. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**

- 1) нижняя передача мяча двумя руками;
- 2) нижняя передача одной рукой;
- 3) верхняя передача двумя руками.

**7. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**

- 1) на все пальцы обеих рук;
- 2) на три пальца и ладони рук
- 3) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**8. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**

- 1) прием игроком стойки волейболиста;
- 2) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- 3) своевременное сгибание и разгибание ног

**9. Длина лыж для конькового хода должна быть**

- 1) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.
- 2) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
- 3) длина лыж не имеет значения

**10. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была**

- 1) чуть выше подмышки;
- 2) чуть выше плеч;
- 3) на уровне плеч.

**5 семестр**

**Инструкция:** в данном тесте выберите правильный вариант ответа на каждый вопрос

**1. Количество игроков во время игры в баскетбол, находящихся на площадке**

- 1) 4
- 2) 5
- 3) 6.

**2. Матч в баскетболе состоит из**

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

**3. Количество шагов выполняемые после ведения мяча**

- 1) 3 шага
- 2) 2 шага
- 3) 1 шаг.

**4. Количество очков за забитый мяч со штрафной линии**

- 1) 2 очка
- 2) 1 очко
- 3) 3 очка.

**5. Средствами гимнастики являются ...**

- 1) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- 2) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др
- 3) формы контроля за процессом занятий гимнастики

**6. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений**

- 1) страховкой
- 2) вниманием
- 3) опасностью
- 4) объяснением

**7. Тест на гибкость это**

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- 2) упор присев, упор лежа
- 3) касание пальцами или ладонями пола в наклоне вперед

**8. Изменение строя или размещения, занимающихся называется**

- 1) перестроение
- 2) размыкание
- 3) смыкание
- 4) колонна

**9. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется**

- 1) комбинация
- 2) программа
- 3) композиция
- 4) выступление

**10. 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

## 6 семестр

**Инструкция:** в данном тесте выберите правильный вариант ответа на каждый вопрос

**1. Какой способ (ход) передвижения на лыжах, появился раньше — коньковый или классический**

- 1) коньковый
- 2) классический

**2. Самым скоростным лыжным ходом является**

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

**3. Основным способом передвижения на лыжах является**

- 1) переступание;
- 2) скольжение;
- 3) подъем.

**4. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать**

- 1) со ступающего и скользящего шага;
- 2) с поворотов на месте;
- 3) с преодоления неровностей.

**5. Способ торможения на лыжах, подходящий для начинающего лыжника**

- 1) плугом
- 2) торможение падением
- 3) боком

**6. Действия лыжника на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню**

- 1) может не уступать лыжню
- 2) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- 3) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

**7. Длина лыж для конькового хода должна быть**

- 1) эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода.
- 2) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
- 3) длина лыж не имеет значения

**8. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была**

- 1) чуть выше подмышки;

2) чуть выше плеч;

3) на уровне плеч.

**9. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется**

1) переступание;

2) «елочкой»;

3) «лесенкой».

4) все перечисленные.

**10. Волейбол играют на площадке размером**

1) 24 x 12 м

2) 18 x 9 м

3) 16 x 9 м

### 7 семестр

**Инструкция:** в данном тесте выберите правильный вариант ответа на каждый вопрос

**1. Как называется совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции по стадиону**

1) барьерный бег

2) бег на длинные дистанции

3) спринт

4) бег на средние дистанции

**2. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от...**

1) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

2) способа прыжка

3) координации движений прыгуна

**3. Последовательность движений в прыжке**

1) разбег - полет - отталкивание – приземление

2) разбег – отталкивание – полет – приземление

3) отталкивание – полет – разбег – приземление

4) отталкивание – разбег – полет - приземление

**4. Оптимальная последовательность воспитания физических качеств в одном тренировочном занятии представляется следующим образом**

1) Общая выносливость - гибкость - ловкость - скоростная выносливость - сила - быстрота - взрывная сила – гибкость.

2) Гибкость - ловкость - быстрота - взрывная сила - сила - скоростная выносливость - общая выносливость – гибкость.

3) Гибкость - сила - взрывная сила - скоростная выносливость - общая выносливость - ловкость - быстрота – гибкость.

## **5. Оптимальными параметрами нагрузки при оздоровительной тренировке являются**

- 1) ЧСС= 130-150 уд/мин. Длительность - 40-90 мин.
- 2) ЧСС=160-180 уд/мин. Длительность- 15-30 мин.
- 3) чем больше и длительнее, тем лучше.

## **6. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности**

- 1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- 2) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
- 3) оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.
- 4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

## **7. Тайм-аут это**

- 1) минутный перерыв
- 2) мяч вне поля
- 3) спорный мяч

## **8. Пробежка это**

- 1) прыжок с мячом
- 2) бросок мяча
- 3) бег с мячом

## **9. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы**

- 1) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- 2) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- 3) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

## **10. Технику передвижений в баскетболе составляют**

- 1) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
- 2) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
- 3) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

## **8 семестр**

**Инструкция:** в данном тесте выберите правильный вариант ответа на каждый вопрос

### **1. Термин «выносливость» в теории физической культуры трактуется как**

- 1) качественная способность противостоять утомлению.
- 2) количественная характеристика, определяющая время поддержания заданной скорости бега.
- 3) способность выполнять строго определённый объём нагрузки за максимально короткое время.

### **2. Термин «сила» понимается**

- 1) важное физическое качество, определяющее ускорение, которое получает спортивный снаряд или противник при воздействии на него элементов опорно-двигательного аппарата спортсмена.
- 2) суммарная степень напряжения, развиваемая всеми «двигательными единицами» работающей мышцы и обеспечивающая эффективность двигательной деятельности.
- 3) способность мышцы посредством своего напряжения преодолевать сопротивление движению или противодействовать ему.

### **3. К "основным" мышечным группам относятся**

- 1) разгибатели в нижних конечностях, мышцы кисти, дыхательная мускулатура.
- 2) крупные мышцы конечностей и туловища.
- 3) сердечная, дыхательные и жевательные мышцы.

### **4. Общеизвестные методы развития силы и массы мышц -это**

- 1) метод строго регламентированного упражнения + метод статических усилий + игровой метод.
- 2) метод максимальных усилий + метод динамических усилий + повторный метод (до отказа).
- 3) соревновательный метод + изометрический метод + "избирательно-сенсорный" метод.

### **5. 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.

### **6. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки? (выберите наиболее полный вариант ответа)**

- 1) уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;
- 2) цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;
- 3) положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;
- 4) состояние здоровья.

### **7. При преодолении подъёмов наискось применяется подъём...**

- 1) «Лесенкой».
- 2) «Полуёлочкой».
- 3) «Ёлочкой».

### **8. Назовите грубую ошибку при правильном торможении**

- 1) торможение упором.
- 2) торможение падением вперёд.

### **9. Из скольких фаз состоит одновременный бесшажный ход**

- 1) из 2-х фаз.
- 2) из 3-х фаз.
- 3) из 1-ой фазы.

### **10. Выявите ошибку в циклах одновременного бесшажного хода**

- 1) свободное скольжение на двух лыжах.
- 2) одновременное отталкивание руками.
- 3) палки выносятся и ставятся на опору кольцами вперед.

## **9 семестр**

**Инструкция:** в данном тесте выберите правильный вариант ответа на каждый вопрос

**1. Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является ...**

- 1) повышение уровня физической подготовленности, длительное сохранение здоровья, творческого долголетия и дееспособности, организация здорового образа жизни.
- 2) приобретение необходимого уровня образованности в сфере физической культуры.
- 3) овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками.
- 4) все вышеперечисленное.

**2. К видам лёгкой атлетики не относится...**

- 1) прыжки в длину
- 2) спортивная ходьба
- 3) прыжки с шестом
- 4) прыжки через коня

**3. К упражнениям лёгкой атлетики не относится**

- 1) бег
- 2) лазание
- 3) прыжки
- 4) метания

**4. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится**

- 1) бег на 5000м
- 2) кросс
- 3) бег на 100м
- 4) марафонский бег

**5. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок**

- 1) «с разбега»
- 2) «перешагиванием»
- 3) «перекатом»
- 4) «ножницами»

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

- 1) быстрота
- 2) сила
- 3) выносливость
- 4) ловкость

**7. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды**

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

**8. «Зона безопасности», применение данного термина в каких видах легкоатлетической программы применяется**

- 1) прыжки
- 2) метание
- 3) бег

**9.Общую и специальную выносливость развивают**

- 1) циклические упражнения смешанной аэробно – анаэробной направленности
- 2) ациклические упражнения смешанной аэробно — анаэробной направленности
- 3) ациклические упражнения смешанной аэробной направленности

**10.Развитию общей выносливости способствуют**

- 1) циклические упражнения аэробной направленности
- 2) циклические упражнения анаэробной направленности
- 3) ациклические упражнения аэробной направленности

## **10 семестр**

**Инструкция:** в данном тесте выберите правильный вариант ответа на каждый вопрос

**1. Способ торможения со склона на лыжах называется**

- 1) «плугом»;
- 2) «елочкой»;
- 3) «веером».

**2.В волейболе не используется способ подачи**

- 1) нижняя боковая
- 2) верхняя прямая
- 3) верхняя круговая

### **3. Прямой нападающий удар применяется для**

- 1) передачи мяча
- 2) нападения
- 3) защиты

### **4. Начало игры разыгрывается**

- 1) передачей из-за лицевой линии
- 2) подачей из-за лицевой линии
- 3) подачей из зоны защиты

### **5. Игрок какой зоны вводит мяч в игру**

- 1) первой
- 2) шестой
- 3) не имеет значения

### **6. Счет окончания игры в волейболе в каждой партии**

- 1) до 15
- 2) до 20
- 3) до 25

### **7. Переход из одной зоны в другую выполняется**

- 1) произвольно
- 2) против часовой стрелки
- 3) по часовой стрелке

### **8. Что такое «блокирование»**

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

### **9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры**

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) нельзя, при проведении подачи
- 4) можно при проведении подачи

### **10. Когда мяч считается вышедшим из игры**

- 1) мяч касается антенны сетки

- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

### 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
	не зачтено	зачтено		
<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	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

## Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

### 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 - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7

##### 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.

### **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 легкоатлетического 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. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
13. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.
14. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.
15. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.
16. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
17. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.
18. Особенности занятий легкой атлетикой в школе с учащимися младшей, средней и старшей возрастных групп.
19. Задачи и средства при обучении техники бега на короткие дистанции
20. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
21. Ведение личного дневника самоконтроля.
22. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
23. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего работника области «Физическая культура».
24. Техника нападения в баскетболе.
25. Техника защиты в баскетболе.
26. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты в баскетболе
27. Гигиена. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (доврачебная помощь).
28. тактика и тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите.
29. Тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки.
30. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.

40. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.

### **6 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.

### **7 семестр**

- 1.Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры в баскетбол. Действующие правила игры.
2. Методика судейства соревнований. Терминология и судейские жесты. Обязанности членов судейской бригады. Роль судьи как воспитателя.
3. Классификация технических приемов. Терминология
4. Техника нападения.
5. Техника защиты.
6. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты
7. Гигиена. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (доврачебная помощь).

8. Тактика и тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите.
9. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
10. Основные положения методики закаливания.
11. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
12. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
13. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общепфизической подготовки за период обучения.
14. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
15. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.
16. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.
17. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.
18. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
19. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.
20. Особенности занятий легкой атлетикой в школе с учащимися младшей, средней и старшей возрастных групп.
21. Задачи и средства при обучении технике бега на короткие дистанции
22. Задачи и средства при обучении технике бега на средние дистанции.
23. Задачи и средства при обучении технике бега на длинные дистанции.
24. Игровой метод при развитии скоростных качеств.
25. Средства и методы развития скоростной выносливости.
26. История зарождения, виды, цель и задачи легкой атлетики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
27. Методы и средства легкой атлетики.

## **8 семестр**

1. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена.
2. Специальные упражнения и тренажеры для бегунов.
3. Методика обучения технике прыжков в длину
4. Методика обучения технике бега
5. Методика воспитания физических качеств в циклических видах спорта.
6. Методика тренировки в легкой атлетике.
7. Правила проведения соревнований по бегу в легкой атлетике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
8. Методика обучения приему мяча сверху с последующим падением перекатом на спину, обучения приему мяча двумя, одной рукой снизу с падением перекатом на бедро-спину, грудь
9. Методика обучения прямому нападающему удару.
10. Методика обучения одиночному блокированию (подвижному, неподвижному).
11. Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели.
12. Методика обучения технике игры в волейбол.

13. Правила проведения соревнований по волейболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.

14. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.

Формирование системы знаний, умений, навыков в лыжной подготовке. Оценка и учёт успеваемости занимающихся.

15. Методика проведения уроков по лыжной подготовке в общеобразовательной школе. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке

16. Методы и средства лыжной подготовки.

17. Этапы многолетней тренировки лыжника – гонщика и их задачи.

18. Техничко-тактическая подготовка в лыжном спорте.

19. Воспитание физических качеств посредством занятий лыжным спортом

### **9 семестр**

1. Тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки.

2. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.

3. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.

4. Методика обучения технике игры в баскетболе.

5. Правила проведения соревнований по баскетболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.

6. Обучение технике и методике бросков с места и движении после передачи. обучение ведению мяча, ведению мяча с переводом, с изменением направления и скорости. практика судейства

7. Ведение личного дневника самоконтроля.

8. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

9. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего работника области «Физическая культура».

10. Воспитание физических качеств посредством легкой атлетики

11. Техничко-тактическая подготовка в легкой атлетике.

12. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена.

13. Специальные упражнения и тренажеры для бегунов.

14. Методика обучения технике прыжков в длину

15. Методика обучения технике бега

16. Методика воспитания физических качеств в циклических видах спорта.

17. Методика тренировки в легкой атлетике.

18. Правила проведения соревнований по бегу в легкой атлетике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.

### **10 семестр**

1. Воспитание физических качеств посредством волейбола

2. Прямой нападающий удар. Анализ техники.
3. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.
4. Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.
5. Тактика нападения: комбинации «крест», «волна», «эшелон».
6. Тактика защиты «углом вперед».
7. Тактика защиты «углом назад».
8. Методика обучения выполнению нижней боковой подачи.
- 9 Методика обучения выполнению верхней боковой подачи.
10. Методика обучения приему мяча двумя руками снизу.
11. Методика обучения приему мяча двумя руками снизу.
12. Методика обучения передаче мяча двумя, одной руками сверху в прыжке
13. Лыжные гонки (определение). Виды лыжных гонок их краткая характеристика.
14. История развития лыжных гонок.
15. Основные особенности техник передвижения в лыжных гонках.
16. Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой
17. Предупреждение травматизма, обморожений.
18. Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения и их задачи
19. Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.
20. Структура учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту.
21. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий на разных этапах обучения и их задачи.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)**

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.

### **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. Бурухин Сергей Федорович. Методика обучения физической культуре. гимнастика : Учебное пособие для вузов / Бурухин С. Ф. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 173 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-06290-8. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=763027&idb=0>.

3. Жданкина Елена Федоровна. Физическая культура. Лыжная подготовка : Учебное пособие для вузов / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В. - Москва : Юрайт, 2021. - 125 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10153-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=762268&idb=0>.

4. 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>.

5. 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>.

6. Письменский И. А. Физическая культура : учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=842698&idb=0>.

7. Коновалов В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / Коновалов В. Л., Погодин В. А.; Коновалов В. Л. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 84 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-45947-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=882548&idb=0>.

8. Плавание : Учебник для вузов / под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 344 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07939-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=766408&idb=0>.

9. Базовые виды спорта. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции Ижевская ГСХА - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=733892&idb=0>.

10. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : Учебное пособие для вузов / Безбородов А. А. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 92 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-44558-5., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=803063&idb=0>.

11. Практическая стрельба : учебно-методическое пособие / А. Н. Кутасин, А. В. Пенюта, С. В. Акулин, Л. В. Акулина ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2018. - 26 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=796323&idb=0>.

12. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура : Учебник / Вайнер Э. Н. - Москва : КноРус, 2024. - 346 с. - ISBN 978-5-406-11588-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=872255&idb=0>.

13. Мониторинг физического состояния человека : учебное пособие для вузов / Михайлова С.

В., Калюжный Е. А., Болтачева Е. А., Жулин Н. В., Хрычева Т. В.; Калюжный Е. А., Болтачева Е. А., Жулин Н. В., Хрычева Т. В. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 216 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-47759-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=898881&idb=0>.

14. Мониторинг физического состояния человека : учебное пособие для вузов / Михайлова С. В., Калюжный Е. А., Болтачева Е. А., Жулин Н. В., Хрычева Т. В.; Калюжный Е. А., Болтачева Е. А., Жулин Н. В., Хрычева Т. В. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 216 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-47759-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=898881&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>.

5. Лермонтова Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Лермонтова Л. Ю. - Воронеж : ВГАС, 2022. - 128 с. - Книга из коллекции ВГАС - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=861133&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](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/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://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 подготовки/специальности 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Автор(ы): 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 27.11.2024 г., протокол № №9.