

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

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень высшего образования
бакалавриат

Направление подготовки
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Направленность образовательной программы
Логопедия

Форма обучения
заочная

Год начала подготовки 2022
Арзамас
2023 год

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.01 **Физическая культура и спорт** (элективная дисциплина) относится к части формируемой участниками образовательных отношений ОПОП направления подготовки 43.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, направленность (профиль) Логопедия.

Дисциплина предназначена для освоения студентами заочной формы обучения в 3 и 4 семестре.

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 (дескрипторы компетенции) **	
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	<i>Знать</i> 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.	Тест
	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	<i>Уметь</i> 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 самостоятельных форм занятий физической культурой.	Учебно-исследовательские реферативные работы Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины Дневник самонаблюдений
	ИУК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования	<i>Владеть</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, своими	Портфолио* (для СМГ)

	эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения.	
--	---	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	очная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость		0 з.е.
часов по учебному плану, из них		328
Контактная работа, в том числе: аудиторные занятия:		
– занятия лекционного типа		
– занятия семинарского типа		4
контроль самостоятельной работы		1
Промежуточная аттестация		4
зачет		
Самостоятельная работа		319

3.2. Содержание дисциплины

вариант 4. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту направленности на самостоятельную кондиционную физическую подготовку

для студентов заочной формы обучения

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля), Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период			
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)		Контроль самостоятельной работы		промежуточной аттестации (контроля)		теоретического обучения	
	Очная	Заочная			семинары, практические занятия	лабораторные работы						
Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной		157				2						155

подготовки.													
Раздел 2. Теоретическое освоение (практическая реализация) базовых и избранных видов спорта		166				2							164
В том числе текущий контроль		1								1			
Зачёт		4										4	
ИТОГО		328				4				1		4	319

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный управляемый курс «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7785>, созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/>.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих видах:

подготовки учебно-исследовательских реферативных работ, выполнения тестовых заданий для самоконтроля знаний, подготовки к выполнению контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовки к зачёту по дисциплине.

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы по теоретическому разделу программы в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на формирование знаний и умений самостоятельного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание самостоятельных внеаудиторных занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Работа с дополнительной литературой

Изучение литературы очень трудоемкая и ответственная часть в процессе обучения, в частности подготовки к занятию, написанию отчетности оценки текущей успеваемости.

Методические рекомендации

Работа с литературой должна сопровождаться записями в той или иной форме (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

Ссылка на литературные источники: Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ.

– Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

1. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях.
ч.1. Профессионально-прикладная подготовка студентов средствами физической культуры и спорта. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В., Лосев А.С., Антонов А.Я., Съедова С.Г., Полуянова О.А. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-206с. 50 экз.

2. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях.
ч.2. Оздоровительно-профилактические возможности занятий физическими упражнениями. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-98 с. 50 экз.

3. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях.
ч.3. Основы самостоятельной кондиционной подготовки студента. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-144с. 50 экз.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

Написание учебно-исследовательских реферативных работ

Реферат – краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. При подготовке реферата студент самостоятельно изучает группу источников по определённой теме, которая, как правило, подробно не освещается на лекциях. Цель написания реферата – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к таковым работам. Это самостоятельная учебно-исследовательская работа студента, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логическим, изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Отличие доклада от реферата в том, что он отражает одну точку зрения на проблему, не предполагает ее исследования в сравнении и анализе.

Методические рекомендации

Сформулируйте тему работы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Тематика направлений обычно рекомендуется преподавателем, но в определении конкретной темы студенту следует проявить инициативу.

Основные этапы подготовки реферата:

- выбор темы;
- консультации преподавателя;
- подготовка плана реферата;
- работа с источниками, сбор материала;
- написание текста реферата;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю;
- защита реферата.

Объем реферата должен составлять 15-30 страниц машинописного текста.

При написании реферата следует подбирать литературу, освещающую как теоретическую, так и практическую стороны проблемы. При обработке полученного материала студент должен: систематизировать его и выдвинуть свои гипотезы с их обоснованием, определить свою позицию по рассматриваемой проблеме, сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования и оформить их в письменном виде.

В процессе выполнения реферата необходимо учитывать следующее:

- во введении на одной странице должна быть показана цель написания реферата,

указаны задачи. Кратко следует коснуться содержания отдельных разделов работы, охарактеризовать в общих чертах основные источники, которые нашли свое отражение в работе.

- в текстовой части рассматриваются основные вопросы реферата.

Основная часть может состоять из двух или более параграфов; в конце каждого параграфа делаются краткие выводы. Изложение материала должно быть последовательным и логичным. Оно также должно быть конкретным и полностью оправданным. При этом важно не просто переписывать первоисточники, а излагать основные позиции по рассматриваемым вопросам.

- В заключении следует сделать общие выводы и кратко изложить изученные положения (представить содержание реферата в тезисной форме). После заключения необходимо привести список литературы

Подготовка портфолио (для студентов СМГ)

Портфолио – индивидуальная, персонально подобранная совокупность разноплановых материалов, которые с одной стороны представляют образовательные результаты, а с другой стороны, содержат информацию об индивидуальной образовательной траектории, т.е. процессе обучения, при котором сам студент может эффективно анализировать и планировать свою образовательную деятельность.

При подготовке портфолио главным является аккуратный сбор информации, обобщение результатов работы, достижений, новые идеи, возникающие при этом.

В результате формирования портфолио как формы самостоятельной работы повышается ответственность по отношению к процессу профессионального обучения. При использовании портфолио появляется возможность представить не только полученные самостоятельно знания, но и свои практические умения и навыки, способности в разных областях.

Подборка материалов для портфолио включает лучшие работы, которые оцениваются на основе четко определенных критериев выставления баллов и сопровождаются свидетельствами самостоятельной работы.

Портфолио является не только современной эффективной формой самооценивания результатов образовательной деятельности, но и способствует:

- мотивации к образовательным достижениям;
- приобретению опыта в деловой конкуренции;
- обоснованной реализации самообразования для развития общекультурных и профессиональных компетенций;
- повышению конкурентоспособности в будущем.

Методические рекомендации

1. Подготовьтесь к защите портфолио: повторите основные теоретические положения и ответьте на контрольные вопросы, представленные в методических указаниях «Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для студентов СМГ.

Показатели результатов работы для самопроверки:

- оформление портфолио в соответствии с требованиями, описанными в методических указаниях;
- качественное выполнение всех заданий портфолио;
- необходимый и достаточный уровень понимания цели заданий портфолио;
- правильное оформление заданий портфолио.

Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу

адреса доступа к документам

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
Зачтено	Отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Не зачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень	
---------	--

сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)	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 требованиям программы подготовки, без ошибок.
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными 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	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Критерии оценки тестирования

Оценка «отлично» 80 – 100 % правильных ответов;

Оценка «хорошо» 60 – 79 % правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно» 40 – 59% правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» - менее 40 % правильных ответов

Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ

Оценка «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.

Оценка «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.

Оценка «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.

Оценка «неудовлетворительно» – реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме.

Критерии оценки выполнения контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины

«отлично» – выполненные контрольные задания содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта занятий физическими упражнениями. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.

«хорошо» – выполненные контрольные 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 контрольные задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону.

«неудовлетворительно» – выполненные контрольные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

Критерии устного ответа студента при опросе на занятии / на зачёте

Оценка «отлично» выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации.

Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания.

Критерии оценки выполнения и представления дневника самонаблюдений

для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

"отлично" - 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" - 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" - 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" - дневник самонаблюдений студента (группы студентов) не содержат ответы на поставленные вопросы. Материал не изложен, студент(ты) не приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами практики, не имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров. Группа (или представитель(и) от группы) не отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками.

Критерии оценивания портфолио студента

Оценивание знаний, умений и навыков, приобретенных в ходе выполнения заданий портфолио, осуществляется по шкале «зачтено» – «не зачтено».

«зачтено» выставляется студенту, если задания портфолио выполнены правильно и полностью; отсутствуют ошибки и пробелы, возможны неточности, не являющиеся следствием незнания или непонимания учебного материала.

«не зачтено» выставляется студенту, если задания портфолио выполнены не полностью; имеются существенные ошибки и пробелы, являющиеся следствием незнания или непонимания учебного материала.

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения и для контроля формирования компетенции

3 семестр (разделы: легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, туризм)

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7

2 курс зимняя сессия для студентов заочной формы обучения

1. Какова наиболее оправданная высшая цель самостоятельных физкультурных занятий студентки:

1. Доведение пропорций тела до рекламируемого стандарта "90-60-90".
2. Приобщение к ЗОЖ.
3. Повышение "количества здоровья".

2. Термин "количество здоровья" отражает:

1. Величину, обратную количеству "диагнозов", которые могут быть выставлены данному человеку.
2. Сумму резервных мощностей основных функциональных систем организма.
3. Интегральную величину функциональных резервов организма человека.

3. "Разрядную норму" правильно сформулировать следующим образом: для выполнения первого спортивного разряда необходимо:

1. Занять в личном первенстве города по лыжным гонкам место не ниже третьего.
2. Одержать в течение 12 календарных месяцев 12 побед в поединках с боксёрами второго спортивного разряда или 4 победы над перворазрядниками.
3. Пробежать 100 м за 11 сек на соревнованиях городского масштаба.

4. Три главных фактора, которые определяют конкретное содержание ППФП:

1. Специфика профессиональных болезней, особенности типовой динамики работоспособности, особенности рабочей позы и основных рабочих движений.

2. Реальные "возможности" физкультурно-спортивного помещения, в котором проводятся занятия, погодно-климатические условия в данной местности, особенности "профессиограммы" данного производства.

3. Требования руководителей производства к физическому состоянию работников, методическая документация по типовому проведению занятий, правила соревнований по соответствующему "прикладному" виду спорта или характер зачётных нормативов в данном виде ППФП.

5. Наиболее физиологичная методика начала утренней гигиенической гимнастики:

1. Открыть форточку и начать занятие с бодрой ходьбы.
2. Начать гимнастику в положении лёжа на спине с потягиваний и упражнений для пальцев, лучезапястных и голеностопных суставов и шеи.
3. Облиться холодной водой, растереться полотенцем "до красна" и начать зарядку с лёгкого бега на месте.

6. Аббревиатура " УФС " в теории физического воспитания и в спортивной физиологии означает:

1. Управление функциональными системами (организма)
2. Уровень физических стандартов
3. Уровень физического состояния

7. Какие цифры МПК (максимального потребления кислорода) соответствуют нормальному показателю у достаточно тренированного человека среднего возраста (в мл/мин/кг)

1. 20-25
2. 40-50
3. 80-100

8. Гарвардский степ-тест (ГСТ) представляет собой:

1. Пробу со 150 приседаниями в течение 5 минут.
2. Пробу с многократным восхождением на высокую ступеньку.
3. Тест на велоэргометре с одновременной фиксацией мощности педалирования и ЧСС в момент нагрузки.

9. Для студенток тестом на силовую выносливость является:

1. Сед из положения лёжа на спине, руки за голову
2. Бег на 2 км
3. Приседания ("пистолетик") на одной ноге

10. Показатели функционального состояния надежнее всего выявляются в момент выполнения человеком физических нагрузок, являющихся:

1. Оптимальными
2. Максимальными.
3. Стандартными

11. Из ниже перечисленных функциональных проб аэробную физическую работоспособность отражает:

1. Ортостатическая проба.
2. Проба Летунова.
3. Тест Купера.

12. Наиболее надежно характеризует потенциал здоровья человека при современной методике исследований:

1. Анаэробная работоспособность.
2. Аэробная работоспособность.
3. Смешанная (аэробно-анаэробная) работоспособность.

13. Содержание ППФП в учебных заведениях определяется:

1. Государственными программами по физическому воспитанию.
2. Решением кафедры физической культуры, на основании подбора преподавателей и имеющейся материальной базой.

3. Возможностями и желанием студентов с учётом их будущей профессии.

14. "Шейпинг"-это:

1. Совокупность нескольких видов аэробики, обязательно включающая ритмическую гимнастику.
2. Аэробика + атлетизм.
3. Занятия на гимнастических снарядах и тренажёрах с аэробной нагрузкой.

15. Индекс Руфье отражает уровень:

1. Анаэробной работоспособности.
2. Аэробной работоспособности.
3. Скоростной выносливости.

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

- а) «марш!»
- б) «начать!»
- в) «вперёд!»
- г) «хоп!»

17. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...

- а) бег 4 по 100м
- б) бег 4 по 400м
- в) бег 4 по 1000м

18. Снаряд, который не метают в лёгкой атлетике:

- а) стрела
- б) молот
- в) копье
- г) мяч

19. Соревнования по легкой атлетике проводятся согласно:

- а) согласно расписанию
- б) согласно положению соревнований
- в) согласно уведомлению

20. «Зона безопасности», применение данного термина в каких видах легкоатлетической программы применяется:

- а) прыжки
- б) метание
- в) бег

21. Количество игроков во время игры, находящихся на площадке:

- а) 4
- б) 5
- в) 6.

22. Матч в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех четвертей по 10 минут;
- в) трех периодов по 15 минут.

23. Количество шагов выполняемые после ведения мяча:

- а) 3 шага
- б) 2 шага
- в) 1 шаг.

24. Количество очков за забитый мяч со штрафной линии?

- а) 2 очка
- б) 1 очко
- в) 3 очка.

25. Средствами гимнастики являются:...

- а) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

в) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

26.Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений:

а) страховкой

б) вниманием

в) опасность

г) объяснением

27. Тест на гибкость это:

а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

б) упор присев, упор лежа

в) касание пальцами или ладонями пола в наклоне вперед

28.Изменение строя или размещения занимающихся называется:

а) перестроение

б) размыкание

в) смыкание

г) колонна

29.Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

а) комбинация

б) программа

в) композиция

г) выступление

30.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

31. Основные технические понятия:

1 маршрут;

2 корректировка;

3 квалификация членов бригад сопровождения;

4 учебный подход;

5 средства.

32. Какими могут быть цели подхода?

1 развлекательными;

2 специальными;

3 экологическими;

4 физическими;

5 рельефными.

33. На какие два вида разделяют тактику туристского похода:

1. предпоходная, походная;

2.походная, предварительная;

3.спланированная, срочная;

4.нет правильных ответов;

5 все ответы верны.

34. Тактика туристских походов бывает....

- 1 полевая;
- 2 предпоходная;
- 3 ежедневная;
- 4 индивидуальная;
- 5 смешанная.

35. Тактика туризма – это...

- 1 выбор действий во время похода;
- 2 совокупность приемов преодоления препятствий и умений туристов;
- 3 совокупность средств и действий, необходимых для прохождения маршрута;
- 4 уровень технической подготовки;
- 5 качество технических ошибок.

36. Предпоходная тактика – это...

- 1 отработка приемов и действий;
- 2 подготовка к походу;
- 3 умение пользоваться снаряжением;
- 4 акклиматизация;
- 5 особенности подготовки.

37. Понятие «рекреация» -это...

- 1 определение группы растений;
- 2 прогулка по лесу;
- 3 восстановление;
- 4 акклиматизация;
- 5 поход спортивный.

38. Сколько признаков, отграничивающих туризм от путешествия и иных действий и процессов, с точки зрения теоретиков и практиков туризма, содержит определение туризма?

- 1 пять признаков
- 2 шесть признаков
- 3 семь признаков
- 4 два признака
- 5 три признака

39. Дестинации – это...?

- 1 местность, отличная от места постоянного проживания индивидуума, или другая страна
- 2 совершение туристского путешествия в свободное время
- 3 временное перемещение
- 4 разработка необходимых действий и приемов
- 5 помесечный график похода

40. К пассивному отдыху можно уверенно отнести....

- 1 туры выходного дня с изыскным содержанием
- 2 тур на места катастроф
- 3 поездки на мотосанях зимой
- 4 поездки на джипах по труднодоступным местностям
- 5 все ответы верны

41. К активным видам туризма относятся:

- 1 бег трусцой, игра в шашки;
- 2 альпинизм, велоспорт;
- 3 игра в лото, на компьютере;
- 4 нет правильного ответа;
- 5 все ответы верны.

42. Что из перечисленного относится к тактической схеме построения туристского маршрута?

- 1 комбинированная схема;
- 2 комплексная схема;
- 3 параллельная схема;
- 4 возвратная схема;
- 5 трапециевидная схема

43. Какие виды акклиматизации Вам известны?

- 1 быстрая
- 2 медленная
- 3 активная
- 4 ускоренная
- 5 физическая

**Темы учебно-исследовательских реферативных работ
для оценки сформированности компетенции УК-7**

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
8. системе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура»
9. Методика обучения технике спортивной ходьбы
10. Методика обучения технике бега на короткие дистанции
11. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции
12. Методика обучения технике эстафетного бега
13. Техническая подготовка баскетболистов.
14. Общая физическая подготовка баскетболистов.
15. История развития баскетбола.
16. Основные средства гимнастики.
17. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.
18. Прикладные виды гимнастики.
19. Спортивные виды гимнастики.
20. Формы и методика занятий гимнастикой с различными контингентами занимающихся.
21. Особенности проведения массовых соревнований.
22. Организация самостоятельного путешествия, похода (пешего, горного, водного)
23. Личное, групповое снаряжение в походе.
24. Организация питания в походе, путешествиях.
25. Порядок движения и способы преодоления препятствий.
26. Приемы ориентирования в походе.
27. Организация привалов и ночлегов.
28. Безопасность путешествия и оказание первой медицинской помощи в походе.
29. Полезная работа в походе, организация наблюдений.
30. Охрана природы, памятников истории и культуры.
31. Общая физическая и специальная подготовка студентов к походу.
32. Распределение обязанностей в походе.

Контрольные вопросы для промежуточной аттестации

по теоретической части к зачету

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
1	Структура циклического движения в спортивной ходьбе и беге	УК-7
2	Порядок проведения занятий по лёгкой атлетике и требования по технике безопасности.	УК-7
3	Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции (в том числе эстафетного).	УК-7
4	Анализ техники различных прыжков с разбега.	УК-7
5	Анализ техники метаний с прямолинейного разбега.	УК-7
6	Классификация техники нападения.	УК-7
7	Передача мяча, классификация передач.	УК-7
8	Ловля мяча, классификация ловли.	УК-7
9	Ведение мяча, классификация ведения.	УК-7
10	Бросок мяча, классификация бросков.	УК-7
11	Классификация техники защиты	УК-7
12	Определение понятий «стратегия» и «тактика»	УК-7
13	Игровые функции игроков.	УК-7
14	Классификация видов гимнастики, их характеристика	УК-7
15	Средства гимнастики, их характеристика. 3.	УК-7
16	Гимнастическая терминология. Правила названия и записи упражнений.	УК-7
17	Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ)	УК-7
18	Термины упражнений на снарядах.	УК-7
19	Строевые упражнения. Их классификация и значение.	УК-7
20	Техника выполнения кувырка вперед, его разновидности.	УК-7
21	Снаряды и инвентарь, используемые на уроке гимнастики. Переноска, установка и правила обращения с ними.	УК-7
22	Меры безопасности и предупреждения травм, предпринимаемые учителем на уроке.	УК-7
23	Роль спортивно-оздоровительного туризма в формировании духовного и физического облика гражданина.	УК-7
24	Воспитательные спортивные и рекреационные возможности походов.	УК-7
25	Пешеходный туризм. Особенности вида. Препятствия.	УК-7
26	Лыжный туризм. Особенности вида. Препятствия.	УК-7
27	Горный туризм. Особенности вида. Препятствия.	УК-7
28	Водный туризм. Особенности вида. Препятствия.	УК-7
29	Страховка и самостраховка во время туристических походов.	УК-7

30	Безопасность в пешеходном туризме – основное требование к походам.	УК-7
31	Требования к личному снаряжению туристического похода.	УК-7
32	Требования к групповому снаряжению туристического похода.	УК-7
33	Требования к специальному снаряжению туристического похода.	УК-7
34	Особенности планирования маршрута в рекреационном туризме.	УК-7
35	Требования к укладке рюкзака.	УК-7
36	Требования к снаряжению плавсредств.	УК-7

4 семестр (разделы: лыжные гонки, волейбол, плавание) для студентов очной формы обучения

2 курс летняя сессия для студентов заочной формы обучения

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7

1. «Здоровье» как термин – это:

1. наличие высокой устойчивости организма к вирусам, микробам и физико-химическим факторам внешней среды, позволяющее поддерживать состояние высокой работоспособности в течение длительного времени.
2. оптимальное психосоматическое состояние человека, позволяющее ему полноценно и длительно участвовать в общественном производстве, воспроизводстве и воспитании подрастающего поколения, а также полностью удовлетворять свои разумные социальные и биологические потребности.
3. отсутствие болезней, связанное с эффективным функционированием в организме механизмов поддержания гомеостаза.

2. Термин "количество здоровья" отражает:

1. Величину, обратную количеству "диагнозов", которые могут быть выставлены данному человеку.
2. Сумму резервных мощностей основных функциональных систем организма.
3. Интегральную величину функциональных резервов организма человека.

3. Физическое развитие (как состояние) это -

1. Совокупность соматоскопических, соматометрических и физиометрических показателей, определяющих потенциальные возможности организма в выполнении интенсивной двигательной деятельности.
2. Развитие физических качеств ребёнка, позволяющее прогнозировать его будущие спортивные успехи.
3. Совокупность показателей роста, веса и силы основных мышечных групп, определяющих анаэробную физическую работоспособность человека.

4. «Физическое упражнение»- это:

1. специально организованное двигательное действие, точно регламентирующее физиологическую нагрузку на организм и чётко выполняющее поставленную педагогическую задачу.
2. повторение сложного по координации двигательного действия, обеспечивающее развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости и гибкости.

3. форма двигательной активности, используемая для наиболее эффективного роста спортивных результатов и основанная на учёте всех физиологических принципов физкультурно-педагогического процесса, установленных учёными в последние 150 лет.

5. Аббревиатура " УФС " в теории физического воспитания и в спортивной физиологии означает:

1. Управление функциональными системами (организма)
2. Уровень физических стандартов
3. Уровень физического состояния

6. «Физическая работоспособность» - это

1. Максимальная интенсивность физического труда, которую рабочий способен поддерживать в течение семичасового рабочего дня.
2. Способность организма человека противостоять утомлению при мышечной деятельности.
3. Количественная мера потенциальных адаптационно-энергетических возможностей организма в выполнении напряжённой мышечной работы, исполнение которой в течение строго определённого времени не приводит к быстрому нарастанию утомления.

7. "Функциональное состояние"- это:

1. Совокупность основных показателей функционирования важнейших вегетативных систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма и его адаптацию к факторам внешней среды.
2. Состояние сердечно-сосудистой системы, выявляемое тестами с аэробной нагрузкой.
3. Количественный термин, отражающий способности гематокардиореспираторной системы быстро адаптироваться к внезапным анаэробным нагрузкам.

8. "Функциональные резервы организма" - это:

1. Количественный показатель времени восстановления пульса после стандартной аэробной, анаэробной или "смешанной" нагрузки.
2. Интегральный показатель скорости восстановления основных вегетативных функциональных систем после максимальных нагрузок.
3. Разница между показателями функций различных систем в покое и при максимальной нагрузке.

9. «Двигательный навык»- это

1. умение стабильно поддерживать кинематические и динамические параметры двигательного действия, обеспечивающие эффективность его выполнения.
2. правильность выполнения сложных физических упражнений, достигаемая рациональной методикой обучения и поддерживаемая постоянной тренировкой.
3. степень овладения техникой двигательного действия, при которой большинство элементов последнего выполняются «автоматически», и под контролем сознания остаются только важнейшие из них.

10. Основной конкретной целью самодиагностики студента, занимающегося физической культурой и спортом является:

1. определение физического уровня здоровья.
2. определение соматического уровня здоровья.
3. определение аэробной и анаэробной работоспособности.

11. Термин «нагрузка» означает:

1. Увеличение ЧСС и АД в процессе тренировочного занятия.
2. Увеличение веса на снаряде при выполнении упражнений силовой направленности.
3. «Количественную» характеристику двигательной деятельности, отражающую её влияние на весь организм в целом.

12. Принцип адекватности в физической культуре определяет соответствие

1. Между объёмом и интенсивностью нагрузки и ожидаемым спортивным и педагогическим результатом.
2. Между объёмом и интенсивностью нагрузки и функциональным состоянием организма на данный момент времени.
3. Между силой мышц и их поперечным сечением и структурой.

13. Самыми доступными показателями адекватности нагрузки в оздоровительной тренировке являются:

1. Самочувствие и ЧСС.
2. Количество: километров, времени нагрузки, килограммов, освоенных за

тренировку.

3. Параметры кардиограммы, снятой в момент стандартной нагрузки.

14. Термин «интенсивность физической нагрузки» отражает:

1. Общее количество калорий, которое мышцы человека тратят в течение тренировочного занятия.
2. Психическое напряжение, испытываемое спортсменом в момент наиболее тяжёлого физического напряжения.
3. Мощность выдачи энергии всем организмом в момент выполнения двигательных действий.

15. "Двигательное умение" - это :

1. умение поддерживать кинематические и динамические параметры двигательного действия, обеспечивающие его выполнение.
2. правильность выполнения сложных физических упражнений, достигаемая рациональной методикой обучения и поддерживаемая постоянной тренировкой.
3. такая степень овладения техникой двигательного действия, при которой для эффективности движений элементы должны находится под контролем сознания.

16. Действия лыжника на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню:

- а) может не уступать лыжню
- б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

17. Длина лыж для конькового хода должна быть:

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

18. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:

- а) чуть выше подмышки;
- б) чуть выше плеч;
- в) на уровне плеч.

19. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется:

- а) переступание;
- б) «елочкой»;
- в) «лесенкой».
- г) все перечисленные.

20. Способ торможения со склона на лыжах называется:

- а) «плугом»;
- б) «елочкой»;
- в) «веером».

21. В волейболе не используется способ подачи:

- а) нижняя боковая
- б) верхняя прямая

- в) верхняя круговая
- 7. Прямой нападающий удар применяется для:**
 - а) передачи мяча
 - б) нападения
 - в) защиты
- 22. Начало игры разыгрывается:**
 - а) передачей из-за лицевой линии
 - б) подачей из-за лицевой линии
 - в) подачей из зоны защиты
- 23. Игрок какой зоны вводит мяч в игру:**
 - а) первой
 - б) шестой
 - в) не имеет значения
- 24. Счет окончания игры в волейболе в каждой партии:**
 - а) до 15
 - б) до 20
 - в) до 25
- 25. Переход из одной зоны в другую выполняется:**
 - а) произвольно
 - б) против часовой стрелки
 - в) по часовой стрелке
- 26. Спортивные способы плавания:**
 - а) кроль, брасс, по-собачьи
 - б) дельфин, кроль на спине, по-морскому
 - в) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
- 27. Самый скоростной способ плавания:**
 - а) брасс
 - б) баттерфляй
 - в) кроль на груди
 - г) кроль на спине
- 28. Самый бесшумный способ плавания:**
 - а) брасс
 - б) кроль на груди
 - в) баттерфляй
- 29. Средство разграничения дорожки в бассейне:**
 - а) волногасители
 - б) канаты
 - в) поплавки
- 30. Количественный состав команды в эстафетном плавании:**
 - а) 6
 - б) 5
 - в) 4
- 31. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку:**
 - а) нет, будет дисквалифицирован
 - б) может, если не мешает другому пловцу
 - в) будет переплыть

**Темы учебно-исследовательских реферативных работ
для оценки сформированности компетенции УК-7**

- 1.** Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.
- 2.** Здоровый образ жизни и его составляющие.

3. Системы самооздоровления и самосовершенствования.
4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Общие основы методики тренировки лыжника-гонщика.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Техника, тактика и методы совершенствования их в лыжном спорте.
10. Методика обучения классическим лыжным ходам.
11. Коньковые и лыжные ходы.
12. Техника преодоления подъемов, спусков.
13. Техника торможения и поворотов.
14. Обучение тактическим действиям в защите.
15. Обучение индивидуальным тактическим действиям.
16. Обучение групповым тактическим действиям.
17. Технические действия волейболистов
18. Целенаправленное воздействие игры в волейбол на развитие специфических качеств волейболистов.
19. Контроль за уровнем интегральной подготовленности.
20. Содержание спортивного отбора.
21. Историческая справка о плавании.
22. Правила безопасности во время занятий плаванием и купаний
23. Оборудование и инвентарь для занятий плаванием.
24. Организация занятий плаванием, техника спортивных способов плаванием.
25. Методы и этапы обучения плаванию.
26. Практические рекомендации для умеющих плавать.
27. Игры и развлечения на воде.
28. Организация и проведение соревнований по плаванию.
29. Первая доврачебная помощь пострадавшему во время купания.
30. Организация и проведение соревнований по плаванию.

**Контрольные вопросы для промежуточной аттестации
по теоретической части к зачету**

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
1	Основы техники лыжного спорта.	УК-7
2	Классификация способов передвижения на лыжах.	УК-7
3	Общая схема движения в попеременных ходах.	УК-7
4	Общая схема движений в одновременных ходах.	УК-7
5	Ступающий шаг. Скользящий шаг. Методика обучения.	УК-7
6	Анализ техники и методика обучения способам спусков, подъемов, торможений.	УК-7
7	Анализ техники и методика обучения попеременному двух шажному ходу.	УК-7
8	Анализ техники и методика обучения способам поворотов на лыжах на месте и в движении.	УК-7
9	Анализ техники и методика отталкивания скользящим упором.	УК-7
10	Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам. Классификация, положение.	УК-7
11	Краткое содержание игры, как вида спорта.	УК-7
12	История возникновения и развития волейбола.	УК-7
13	Краткая характеристика техники игры.	УК-7
14	Стойка волейболиста.	УК-7
15	Техника перемещений волейболиста. Краткая характеристика.	УК-7
16	Передачи мяча. Способы передач.	УК-7
17	Нападающие удары. Краткая характеристика.	УК-7
18	Блокирование. Краткая характеристика.	УК-7
19	Групповая и командная тактика.	УК-7
20	Организация и проведение соревнований. Краткая характеристика.	УК-7
21	Общие закономерности плавания.	УК-7
22	Гидродинамическая характеристика движений пловца.	УК-7
23	Техника плавания способом кроль на груди.	УК-7
24	Техника плавания способом кроль на спине.	УК-7

25	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.	УК-7
26	Техника выполнения старта из воды.	УК-7
27	Типичные ошибки в технике плавания кролем на груди.	УК-7
28	Типичные ошибки в технике плавания кролем на спине	УК-7
29	Анализ техники плавания способом кроль на груди.	УК-7
30	Последовательность обучения различным способам плавания.	УК-7
31	Цели и задачи начального обучения в плавании.	УК-7
32	Характеристика спортивного плавания.	УК-7
33	Анализ техники плавания способом кроль на спине.	УК-7
34	Личная гигиена пловца.	УК-7
35	Методика обучения плаванию способом кроль на спине.	УК-7
36	Методика обучения плаванию способом брасс на груди.	УК-7
37	Методика обучения старту с тумбочки.	УК-7
38	Спортивное и оздоровительное значение плавания.	УК-7
39	Методика обучения старту из воды.	УК-7
40	Методика обучения нырянию.	УК-7
41	Анализ техники поворотов в кроле на груди.	УК-7
42	Техника выполнения старта из воды.	УК-7

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях.
ч.1. Профессионально-прикладная подготовка студентов средствами физической культуры и спорта. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В., Лосев А.С., Антонов А.Я., Съмова С.Г., Полуянова О.А. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-206с. 50 экз.
2. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях.
ч.2. Оздоровительно-профилактические возможности занятий физическими упражнениями. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-98 с. 50 экз.
3. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях.
ч.3. Основы самостоятельной кондиционной подготовки студента. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-144с. 50 экз.

Раздел 1.

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

Раздел 2.

1. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / Сост. Н.А. Шнайдер - М. : Спорт, 2016. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785906839121.html>

Раздел 3.

1. Айдеми Д. П., Сулейманова О. Н. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П.Айдеми, - 2-е изд., стер.-М.:Флинта,2018.- 9 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/962569>

Раздел 4.

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471620>

Раздел 5.

1. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях. ч.1. Профессионально-прикладная подготовка студентов средствами физической культуры и спорта. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В., Лосев А.С., Антонов А.Я., Съедова С.Г., Полуянова О.А. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-206с. 50 экз.(раздел стрельба)

Раздел 6.

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453244>

Раздел 7.

1. Сидорова Т.В. Техничко-тактические действия игроков в волейболе. Составитель: Сидорова Т.В. Учебно-методическое пособие.- Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2016.- 123с. 100экз.

Раздел 8.

1. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474361>

Раздел 9.

1. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472563>

б) дополнительная литература:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. — Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. — 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 -// ЭБС Znanium.com: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

2. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] / Ланда Б.Х. - М. : Спорт, 2017. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839879.html>

3. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472940>

4. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472815>

5. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского [Электронный ресурс] / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436479.html>

6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873>

7. Технология написания реферативных работ по физической культуре: учебно-метод. пособие / сост. Т.В.Сидорова; АГПИ им. А.П. Гайдара. – Арзамас: АГПИ, 2012. – 56 с. 30 экз.

8. Техничко – тактические действия игроков в баскетболе: учебно – методическое пособие/ Сост. А.С. Лосев, А.А. Малышев.- Арзамас: АГПИ, 2011.- 75с. 50 экз.

9. Усимов Н.А. Спортивное совершенствование студентов в лыжных гонках: учебно-методическое пособие/ Н.А. Усимов; Арзамасский филиал ННГУ.- Арзамас: АФ ННГУ, 2013.-52 с. 10 экз.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

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

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

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

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

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.

Программа дисциплины **Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ННГУ) бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):

к.п.н., доцент

к.п.н., доцент

Полякова Т.А.

Сидорова Т.В.

Рецензент (ы):

к.б.н., доцент

Михайлова С.В.

Кафедра физической культуры

к.пед.н, доцент

Сидорова Т.В.

Председатель МК

старший преподаватель

психолого-педагогического факультета

Сатистова Е.Е.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.2023 года, протокол № 5

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.