

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

Историко-филологический факультет

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 6 от 31.05.2023 г

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт
(элективная дисциплина)**
(наименование дисциплины)

Уровень высшего образования
бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленности образовательной программы
История и иностранный язык (английский)
(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очно-заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Год начала подготовки 2021

Арзамас

2023 год

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.01 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений ООП направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленности (профили) История и иностранный язык (английский).

Дисциплина предназначена для освоения студентами очно-заочной формы обучения в 3,4,5 семестрах.

1. 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 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	<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.	Тестирование
		<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
		<i>Владеть</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения.	Дневник самонаблюдений Портфолио* (для СМГ)

1. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	очно-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	48
контроль самостоятельной работы	3
Промежуточная аттестация зачет	
Самостоятельная работа	277

3.2. Содержание дисциплины

вариант 1. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту профессионально-прикладной направленности

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля), Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине	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	
					семинары, практические занятия	лабораторные работы						
	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы самостоятельной кондиционной подготовки.		54				8						46
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		54				8						46
Раздел 3. Баскетбол.		54				8						46
Раздел 4. Гимнастика.		54				8						46
Раздел 5. Лыжные гонки.		54				8						46
Раздел 6. Волейбол.		55				8						47
В том числе текущий контроль		3							3			
Зачет												
ИТОГО		328				48			3			277

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

**вариант 2. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту
оздоровительно-профилактической направленности**

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	
					семинары, практические занятия	лабораторные работы						
	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная
Раздел 1: Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры.		164				24						140
Раздел 2: Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.		161				24						137
В том числе текущий контроль		3						3				
Зачёт												
ИТОГО		328				48		3				277

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

**Содержание материала учебных занятий для студентов
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, по данным медицинского обследования, имеющие отклонения в состоянии здоровья. Учебные группы в специальном отделении комплектуются с учетом пола, заболеваемости и уровня физической работоспособности студентов.

Учебный процесс в группах студентов с отклонением в состоянии здоровья направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты с отклонением в состоянии здоровья овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного

проведения утренней и производственной гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в целом и состояния здоровья в текущий момент времени в частности.

2. 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» (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7835>), 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 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:

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

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

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		
Знания	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.
Умения	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном

				объеме.
Навыки	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

Оценка «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.

Оценка «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.

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

Оценка «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

Оценка «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.

Оценка «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.

Оценка «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.

Оценка «неудовлетворительно» - дневник самонаблюдений студента (группы студентов) не содержит 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».

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

Оценка «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

Контрольные упражнения и контрольные нормативы, обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов

Девушки: бег 2000м. (мин, сек), бег 100 м (мин, сек), бег на лыжах 3 км (мин, сек), прыжки в длину с места (см), прыжки в длину и в высоту с разбега (см), отжимание, стрельба (попадание в мишень), сед из положения лёжа на спине (руки за голову).

Юноши: бег 3000 м (мин, сек), бег 100 м (мин, сек), бег на лыжах 5 км (мин, сек), подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места (см), прыжки в длину и в высоту с разбега (см), отжимание, приседание на слабой ноге, бег на лыжах 5 км (мин., сек.)

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

Типовые тестовые задания

для оценки сформированности компетенции УК-7

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

1. Вводная, подготовительная, основная, заключительная.
2. Разминочная, нагрузочная, релаксационная.
3. Разминочная, переходная, основная, заключительная.

2. Общая физическая подготовка – это:

1. Занятие гимнастическими упражнениями, развивающими силу, гибкость и координацию движений, благодаря чему повышаются показатели физического развития человека.
2. Педагогический процесс развития и совершенствования физических качеств направленный на всестороннее физическое развитие, необходимое человеку для полноценного выполнения основных жизненных задач.
3. Изучение физических законов, позволяющее более эффективно использовать мышечный потенциал человека для достижения высоких спортивных результатов.

3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

1. Физической подготовленности человека к жизни.
2. Развитие резервных возможностей организма человека.
3. Сохранение и восстановление здоровья.
4. Подготовку к профессиональной деятельности.

4. Выберите наиболее полный ответ на вопрос. Под физическим развитием понимается...

1. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
2. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
3. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
4. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

5. Двигательные действия представляют собой...

1. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания.
2. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются трудовые задачи.

3. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры.

4. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врожденных) движений.

6. Основу двигательных способностей составляют...

1. Двигательные автоматизмы.

2. Сила, быстрота, выносливость.

3. Гибкость и координированность.

4. Физические качества и двигательные умения.

7. Процесс освоения двигательного действия рекомендуется начинать с освоения...

1. Исходного положения.

2. Подводящих упражнений.

3. Основы техники.

4. Главного звена техники.

8. 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.

9. Какова наиболее оправданная цель самостоятельных физкультурных занятий студента (тки):

1. Доведение пропорций тела до рекламируемого стандарта (например, для девушек "90-60-90").

2. Приобщение к ЗОЖ.

3. Повышение "количества здоровья".

10. Главный физиологический принцип оздоровительной тренировки означает:

1. Четкую систематичность и последовательность нагрузок.

2. Соответствие нагрузки возможностям занимающихся.

3. Постепенность в освоении нагрузок.

11. С точки зрения эволюционной биологии базовой системой животного организма следует считать:

1. Сердечно-сосудистую систему.

2. Нервную систему.

3. Двигательную систему.

12. Соматический уровень здоровья определяется:

1. Совокупность диагнозов, поставленных в медицинских учреждениях.

2. Физическим развитием и функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы.

3. Развитием физических качеств и физической работоспособности.

13. Роль нормального ночного сна в поддержании здоровья состоит в том, что:

1. Строгое соблюдение режима дня (т.е. времени засыпания и пробуждения) создаёт психологический дискомфорт из-за необходимости подстраивать свою жизнь под этот распорядок и хронической нехватки из-за этого времени.

2. Ночной сон является основным средством восстановления организма после физических и психических нагрузок.

3. Ночной сон практически не влияет на состояние здоровья, если человек имеет возможность отдохнуть днём.

14. 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.

15. 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.

16.«Королевой спорта» называют:...

- а) спортивную гимнастику
- б) лёгкую атлетику
- в) шахматы
- г) лыжный спорт

17. К видам лёгкой атлетики не относится: ...

- а) прыжки в длину
- б) спортивная ходьба
- в) прыжки с шестом
- г) прыжки через коня

18. К упражнениям лёгкой атлетики не относится:

- а) бег
- б) лазание
- в) прыжки
- г) метания

19.К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:

- а) бег на 5000м
- б) кросс
- в) бег на 100м
- г) марафонский бег

20. Родиной баскетбола является страна:

- а) Россия
- б) Франция
- в) США

21. Слово «баскетбол» означает:

- а) корзина– мяч
- б) корзина
- в) мяч;

22. Высота баскетбольной корзины (см):

- а) 300
- б) 305
- в) 310

23. Нарушение правил в баскетболе.

- а) фол
- б) касание рукой корзины
- в) касание рукой пола.

24.Виды гимнастики, где применяются упражнения в равновесии:

- а) гигиенической
- б) профессионально-прикладной
- в) военно-прикладной

25.Основные виды строя:

- а) круг
- б) треугольник
- в) колонна, шеренга

26. Виды гимнастического многоборья у женщин, где присутствует музыкальное сопровождение:

- а) брусья
- б) бревно
- в) вольные упражнения

27. Классификация видов гимнастики:

- а) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- б) Механические, развивающие, химические
- в) Культурные, эстетические
- г) Урочные, тренировочные

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

1. Физическая культура в Древнем Море.
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 лёгкой атлетики
13. Физическая подготовка легкоатлета
14. Лёгкая атлетика в системе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура»
15. Значимость лёгкой атлетики в системе обучения студентов по дисциплине "Физическая культура"
16. Общая характеристика легкоатлетических видов спорта
17. Анализ техники легкоатлетических видов спорта
18. Основы техники спортивной ходьбы
19. Организация и судейство соревнований по баскетболу.
20. Правила игры в баскетбол.
21. Тактическая подготовка баскетболистов.
22. История гимнастики.
23. Гимнастика в системе физического воспитания.
24. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
25. Обучение гимнастическим упражнениям.
26. Характеристика гимнастических упражнений.
27. Места занятий и их оборудование в гимнастике.
28. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

Контрольные нормативы в беге (мин, сек)

		отлично	хорошо	удовлетворительно
Мужчины 100 м	1- 2 сем.	13.3	13.9	14.5
	3-5 сем.	12.8	13.4	14.0

Мужчины 3000 м	1- 2 сем.	11.50	12.30	13.00
	3-5 сем.	10.50	11.30	12.00
Женщины 100 м	1- 2 сем.	15.8	16.50	17.50
	3-5 сем.	15.3	16.00	17.00
Женщины 2000 м	1- 2 сем.	11.0	11.40	12.40
	3-5 сем.	10.0	10.40	11.40

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

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (индикатора)
1	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.	УК-7
2	Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.	УК-7
3	Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.	УК-7
4	Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.	УК-7
5	Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.	УК-7
6	Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.	УК-7
7	Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.	УК-7
8	Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.	УК-7
9	Практика судейства.	УК-7
10	Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.	УК-7
11	Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.	
12	Характеристика баскетбола как вида спорта?	УК-7
13	Определение понятий «техника игры», «технический прием».	УК-7
14	Предмет и задачи гимнастики.	УК-7
15	Основные средства и методические особенности гимнастики.	УК-7
16	Характеристика гимнастической терминологии.	УК-7
17	Задачи и методические особенности гимнастики.	УК-7
18	Оздоровительные виды гимнастики.	УК-7
19	Образовательно-развивающие виды гимнастики.	УК-7
20	Спортивные виды гимнастики.	УК-7
21	Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	УК-7
22	Правила сокращения гимнастических терминов.	УК-7
23	Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.	УК-7

**Типовые задания для студентов специальной медицинской группы
Типовые задания по составлению портфолио для студентов специальной медицинской группы для оценки сформированности компетенции УК-7**

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.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

3 семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

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

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

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

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

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

Схемы оформления дневника самонаблюдений (в том числе исходя из особенностей диагноза, при его наличии) для оценки сформированности компетенции УК-7

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

<i>Показатели</i>	<i>21.03.2016</i>	<i>22.03.2016</i>
<i>Кол-во времени профессиональной деятельности, выполняемой сидя или времени другого варианта сниженной двигательной активности</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Самочувствие</i>	<i>хорошее</i>	<i>хорошее</i>

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

5. Описание динамики показателей, характеристика корреляции результатов.
6. Выводы.
7. Список использованной литературы и источников.

Типовые контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины для оценки сформированности компетенции УК -7

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ для студентов основной и подготовительной групп временно 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 видео-ролики; 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.

4 семестр (разделы: лыжные гонки, волейбол, легкая атлетика)

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7

1. Три общепризнанных параметра нагрузки - это

1. Скорость бега, темп выполнения упражнения, килограммы поднятого веса.
2. Напряжённость, длительность, качественность.
3. Объём, интенсивность, направленность.

2. Физиологическая классификация делит все физические упражнения по их интенсивности на упражнения:

1. Соревновательные, тестирующие, тренировочные, разминочные.
2. Предельной, высокой, средней и малой мощности.
3. Максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зоны интенсивности.

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

1. 2 раза в неделю по 60-90 мин при пульсе (для студента) 100-120.
2. 3-5 раз в неделю по 30-50 мин при пульсе 130-150.
3. 5-7 раз в неделю по 15-20 мин при пульсе 170-180.

4. «Аэробика» в наиболее общем плане является:

1. Групповое занятие ритмической гимнастикой.
2. Приём закаливающих воздушных ванн (аэрос - воздух).
3. Форма занятий физическими упражнениями умеренной и средней интенсивности, непрерывно продолжающимися не менее 15-30 минут и в которых участвует более 50% массы тела.

5. Наиболее доступным средством аэробики является:

1. Ритмическая гимнастика. Ей любят заниматься все, секций в стране достаточно.
2. Спортивные игры. Очень зрелищны и популярны, нагрузка легче переносится.
3. Спокойный бег. Не требует сложного оборудования.

6. Три наиболее эффективных вида оздоровительной аэробики – это:

1. плавание, лыжи, джоггинг (сочетание легкого бега и ходьбы)
2. шейпинг, туризм, акваэробика
3. спортивные игры с не соревновательной нагрузкой, велопрогулки, ритмическая гимнастика

7. Осанка-это:

1. Термин, отражающий красоту телосложения.
2. Привычная поза непринуждённо стоящего, сидящего или идущего человека, связанная с состоянием позвоночника и мышц туловища.
3. Отсутствие сколиозов, кифозов и лордозов.

8. Анатомо-физиологическими факторами, определяющими осанку, являются:

1. Состояние органов, находящихся в грудной и брюшной полости.
2. Состояние грудной клетки и дыхательной системы.
3. Сила и тонус мышц туловища, особенно спины и живота.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. Для студенток тестом на силовую выносливость мышц брюшного пресса является:

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

14. Синдром натуживания более характерен для:

1. Спринтерского бега
2. Езды на велосипеде (спринт на треке)
3. Упражнений со штангой.

15. 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.

16. Какой способ (ход) передвижения на лыжах, появился раньше — коньковый или классический?:

- а) коньковый
- б) классический

17. Самым скоростным лыжным ходом является:

- а) одновременный двухшажный коньковый ход;
- б) попеременный двухшажный классический ход;
- в) одновременный одношажный классический ход;
- г) одновременный бесшажный классический ход.

18. Основным способом передвижения на лыжах является:

- а) переступание;
- б) скольжение;
- в) подъем.

19. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:

- а) со ступающего и скользящего шага;
- Б) с поворотов на месте;
- В) с преодоления неровностей.

20. Способ торможения на лыжах, подходящий для начинающего лыжника:

- а) плугом
- б) торможение падением
- в) боком

21. Волейбол играют на площадке размером:

- а) 24 x 12 м
- б) 18 x 9 м

в) 16 х 9 м

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

а) 8 с

б) 10 с

в) 5 с

23. Высота сетки для мужчин в волейболе:

а) 2 м 43 см

б) 2 м 64 см

в) 2 м 46 см

24. Высота сетки для женщин в волейболе:

а) 2 м 20 см

б) 2 м 24 см

в) 2 м 34 см

25. Игрок, выполняющий вторую передачу называется:

а) нападающий

б) передающий

в) связующий

26. Слово "волейбол" означает:

а) "летающий мяч"

б) "игра с мячом через сетку"

в) "игра в мяч"

27. Во время игры на площадке находятся:

а) двенадцать игроков

б) шесть игроков

в) десять игроков

28. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:

а) «с разбега»

б) «перешагиванием»

в) «перекатом»

г) «ножницами»

29. Дистанция в лёгкой атлетике не являющаяся классической:

а) 100м

б) 200м

в) 400м

г) 500м

30. В лёгкой атлетике ядро:

а) метают

б) бросают

в) толкают

г) запускают

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

а) быстрота

б) сила

в) выносливость

г) ловкость

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

1. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.

2. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
3. Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения. Факторы их формирования.
4. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
5. Социально-экономические функции физической культуры спорта в обществе.
6. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.
7. Спортивный ритуал, традиции, символика в спорте.
8. Социологические методы изучения физической культуры и спорта.
9. История развития лыжного спорта.
10. Правила соревнований по лыжным гонкам.
11. Организация и проведение судейства по лыжным гонкам.
12. Оборудование, инвентарь, место занятий в лыжном спорте.
13. гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятии лыжными гонками.
14. Физиологические основы спортивной тренировки лыжников.
15. Технические действия волейболистов.
16. Тактические действия волейболистов.
17. Правила и судейства соревнований по волейболу.
18. Пляжный волейбол.
19. Действия связующего.
20. К мастерству в волейболе.
21. Задачи, средства и методы тактической подготовки.
22. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега
23. Методика обучения технике прыжков в длину
24. Методика обучения технике метания мяча (гранаты)

Оценка техники отдельного способа передвижения на лыжах

«Зачтено» - способ передвижения выполнен в соответствии с требованиями к технике, с нужной согласованностью движений рук, ног, туловища; не допущено ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники.

«Не зачтено» - способ передвижения выполнен с грубыми ошибками, ведущими к существенному искажению основ техники.

Контрольные нормативы в беге на лыжах (мин, сек)

пол	семестр	отлично	хорошо	удовлетворительно
Мужчины 5 км	2 сем.	24.00	25.00	24.00
	4 сем.	26.00	27.30	29.30
Женщины 3 км	2 сем.	16.30	17.00	18.00
	4 сем.	16.00	16.30	17.00

Контрольные вопросы для промежуточной аттестации по теоретической части к зачету

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (индикатора)
1	Лыжные гонки (определение). Виды лыжных гонок их краткая характеристика.	УК-7
2	История развития лыжных гонок.	УК-7
3	Основные особенности техник передвижения в лыжных гонках.	УК-7
4	Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.	УК-7
5	Предупреждение травматизма, обморожений.	УК-7
6	Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения лыжным ходам и их задачи.	УК-7

7	Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.	УК-7
8	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.	УК-7
9	Виды лыжного спорта, их характеристика.	УК-7
10	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.	УК-7
11	Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.	УК-7
12	Площадка, сетка, мяч - размеры.	УК-7
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).	УК-7
14	Техника нижней прямой подачи.	УК-7
15	Техника верхней прямой подачи.	УК-7
16	Техника передачи двумя руками сверху.	УК-7
17	Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.	УК-7
18	Прямой нападающий удар. Анализ техники.	УК-7
19	Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.	УК-7
20	Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.	УК-7
21	Определение понятия «Лёгкая атлетика».	УК-7
22	История развития лёгкой атлетики.	УК-7
23	Основы техники легкоатлетических видов.	УК-7
24	Основы техники спортивной ходьбы и бега.	УК-7
25	Основы техники прыжков.	УК-7
26	Основы техники метаний.	УК-7

5 семестр (разделы: легкая атлетика, баскетбол, гимнастика)

Типовые тестовые задания

для оценки сформированности компетенции УК-7

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) копьё
- 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

**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.

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

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (индикатора)
---	--------	--

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

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., 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.

Раздел 1.

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.urait.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22

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. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс] / Роуз Ли ; Пер. с англ. - М. : Человек, 2014. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html>

Раздел 4.

Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.urait.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A

Раздел 5.

1. Константинов А. Ю. Стендовая стрельба. Система подготовки [Электронный ресурс] : Учебно-практическое пособие тренера / А. Ю. Константинов. - М.: Инфра-М; Вузовский учебник; Znanium.com, 2014. - 95 с. - ISBN 978-5-16-102359-4. // ЭБС Znanium.com: [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=494473>

Раздел 6.

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Режим доступа : www.urait.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD

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. Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс] / Петрова Н.Л., Баранов В.А. - М. : Человек, 2013. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131072.html>

2. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/19706. // ЭБС Znanium.com: [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=624317>

Раздел 9.

1. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 455 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04075-3. — Режим доступа : www.urait.ru/book/2DC3C777-8400-4990-A1EE-5773E2A5CD6C

Раздел 10.

Теория и методика мини-футбола (футзала) [Электронный ресурс] : учебник / Губа В.П. - М. : Спорт, 2016. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839282.html>

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 бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 205 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Режим доступа : www.urait.ru/book/B69CEB85-FD87-4524-B172-571963144297

4. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04612-0. — Режим доступа : www.urait.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815

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 ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.urait.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68

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. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.urait.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68

10. 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

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) бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):

к.п.н., доцент

Полякова Т.А.

Сидорова Т.В.

Рецензент (ы):

к.б.н., доцент

Михайлова С.В.

Кафедра физической культуры

к.п.н., доцент

Сидорова Т.В.

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

Председатель УМК

историко-филологического факультета

к.и.н., доцент

Зотов А.А.

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.