

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Арзамасский филиал ННГУ - Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 15 от 24.12.2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
37.03.01 - Психология

Направленность образовательной программы
Психология развития

Форма обучения
очно-заочная

г. Арзамас

2026 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.01 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИУК-7.1: Знает принципы и методы поддержки оптимального физического состояния для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК-7.2: Умеет поддерживать должный уровень физической активности.</p> <p>ИУК-7.3: Владеет методами и средствами физической культуры.</p>	<p>ИУК-7.1: Знать основы физической культуры и здорового образа жизни, особенности теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, роль физической культуры в развитии личности человека, основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках.</p> <p>ИУК-7.2: Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности</p>	<p>Задания Реферат Тест</p>	<p>Зачёт: Контрольные вопросы</p>

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

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очно-заочная
Общая трудоемкость, з.е.	0
Часов по учебному плану	328
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	40
- КСР	7
самостоятельная работа	281
Промежуточная аттестация	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

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

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	0 3 Ф 0	0 3 Ф 0	0 3 Ф 0	0 3 Ф 0	0 3 Ф 0

Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки	160		20	20	140
Раздел 2. Теоретическое освоение (практическая реализация) базовых и избранных видов спорта	161		20	20	141
Аттестация	0				
КСР	7			7	
Итого	328	0	40	47	281

Содержание разделов и тем дисциплины

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

Тема 1. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры студентов. Здоровье студентов и факторы, его определяющие. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов в рамках компетентностного подхода. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 2. Основы самостоятельной кондиционной подготовки.

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

Раздел 2. Лёгкая атлетика

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

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

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

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

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

Тема 6. Легкая атлетика в программах учебных заведений.

Тема 7. Бег на короткие и средние дистанции.

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

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

Развитие общей выносливости. Физическая подготовка с использованием легкоатлетических упражнений.

Тема 9. Прыжки и прыжковые упражнения.

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

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

Совершенствование техники прыжка в высоту.

Раздел 3. Баскетбол

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

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

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

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

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

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

Тема 6. Спортивная экипировка, оборудование и инвентарь.

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

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

Тема 8. Стритбол - разновидность баскетбола.

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

Раздел 4. Гимнастика

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

Тема 2. Исторический обзор развития гимнастики.

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

Тема 3. Терминология гимнастики.

Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии

Запись гимнастических упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений.

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

Тема 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

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

Тема 5. Основы техники гимнастических упражнений.

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические и динамические упражнения. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление. Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение. Вращательные движения. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений

Тема 6. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.

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

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

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

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

Тема 9. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований.

Тема 10. Общеразвивающие гимнастические упражнения.

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

Тема 11. Оздоровительная гимнастика. Упражнения системы стретчинг.

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

Раздел 5. Стрельба (теоретическое изучение)

Тема.1. Спортивное пневматическое оружие.

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

Приведение оружия к нормальному бою. Внесение поправок в прицельные приспособления

Тема.2. Техника стрельбы из пневматического пистолета

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

Раздел 6. Лыжные гонки.

Тема 1. Общие основы проведения занятий по лыжным гонкам.

Организация и безопасность проведения занятий по лыжной подготовке. Основы техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Условия проведения лыжных занятий. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся лыжными гонками. Оборудование и инвентарь для занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий по лыжным гонкам. Внеурочные (организованные групповые, самостоятельные групповые и самостоятельные индивидуальные занятия). Особенности подбора лыжного инвентаря.

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

Циклы и фазы движений попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом. Имитация движений на месте. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах скользящим шагом.

Совершенствование техник лыжных ходов

Тема 3. Одновременный бесшажный ход.

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

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

Циклы и фазы движений.

Последовательность движений в полуконьковом ходе. Одновременный полуконьков-ый ход.

Одновременный одношажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.

Попеременный двухшажный коньковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками.

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

Подъем ступающим шагом.

Тема 6. Техника поворотов и торможений. Повороты в движении на лыжах. Способы торможений.

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

Торможение «плугом» и «полуплугом».

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

Раздел 7. Волейбол.

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

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

Тема 2. Правила игры в волейбол.

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

Тема 3. Структура игры.

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

Тема 4. Судейство

Состав и процедуры соревнований. Жесты судей.

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

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

Тема 6. Основы техники игры.

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

Комбинации в нападении. Блокирование.

Тема 7. Обучение технике игры

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

Тема 8. Совершенствование технических действий в волейболе.

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

Тема 9. Основы тактики игры.

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

Тема 10. Оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Держатели мяча. Мяч на амортизаторах.

Приспособление для определения высоты подскока.

Тема 11. Структура площадки: зона подачи, зона замены, зона замещения, либеро, место разминки,

место удаленных. Состав команды. Размещение команды. Экипировка. Руководители команды: капитан,

тренер.

Раздел 8. Плавание (теоретическое освоение)

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

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

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

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

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

Раздел 9. Туризм

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

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

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

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

Тема 3. Ориентирование на местности.

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

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

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

Иные учебно-методические материалы:

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

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

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-7:

1. Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «Физическая культура в школе», «Адаптивная физическая культура и спорт для школьников», «Оздоровительная физическая культура для детей», «Рекреационная физическая культура для подростков» 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.

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

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

2.Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

3.Назовите цель физического воспитания в РФ. Обозначьте специфические и общепедагогические задачи физического воспитания.

4.Сформулируйте общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания и раскройте их.

5.В общем плане опишите оздоровительное значение, образовательную роль и влияние на личность физических упражнений.

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

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

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) 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.

3.История возникновения и развития лёгкой атлетики

4.История развития лёгкой атлетики в России

5.Основные методы и задачи обучения по лёгкие атлетики

- 6.История развития лыжного спорта.
- 7.Правила соревнований по лыжным гонкам.
- 8.Организация и проведение судейства по лыжным гонкам.
- 9.Оборудование, инвентарь, место занятий в лыжном спорте.
- 10.История гимнастики.
- 11.Гимнастика в системе физического воспитания.
- 12.Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
- 13.Обучение гимнастическим упражнениям.
- 14.Общая физическая подготовка баскетболистов.
- 15.История развития баскетбола.
- 16.Организация самостоятельного путешествия, похода (пешего, горного, водного)
- 17.Методы и этапы обучения плаванию.
- 18.Технические действия волейболистов.
- 19.Тактические действия волейболистов.
- 20.Правила и судейства соревнований по волейболу.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

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

Оценка	Критерии оценивания
неудовлетворительно	реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме.

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

1.Главный физиологический принцип оздоровительной тренировки означает:

- а) Четкую систематичность и последовательность нагрузок.
- б) Соответствие нагрузки возможностям занимающихся.
- в) Постепенность в освоении нагрузок.

2.«Королевой спорта» называют:

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

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

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

4.Родиной баскетбола является страна:

- а) Россия
- б) Франция
- в) США

5.Слово «баскетбол» означает:

- а) корзина– мяч
- б) корзина

в) мяч;

6.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

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

а) страховкой

б) вниманием

в) опасность

г) объяснением

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

а) коньковый

б) классический

9.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.

9.Спортивные способы плавания:

а) кроль, брасс, по-собачьи

б) дельфин, кроль на спине, по-морскому

в) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

10.Самый скоростной способ плавания:

а) брасс

б) баттерфляй

в) кроль на груди

г) кроль на спине

11.В волейболе не используется способ подачи:

а) нижняя боковая

б) верхняя прямая

в) верхняя круговая

12.Прямой нападающий удар применяется для:

а) передачи мяча

б) нападения

в) защиты

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

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

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

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении	Продемонстрированы	Продемонстрированы	Продемонстрированы все

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

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

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

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7

- 1.Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
- 2.Лёгкая атлетика в системе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура»
- 3.Общая характеристика легкоатлетических видов спорта
- 4.Анализ техники легкоатлетических видов спорта
- 5.Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
- 6.Средства и методы развития общей и скоростной выносливости в лёгкой атлетике.
- 7.Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.
- 8.Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях по баскетболу.
- 9.Практика судейства в баскетболе.

10. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях по баскетболу.
11. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях по баскетболу.
12. Характеристика баскетбола как вида спорта?
13. Характеристика гимнастической терминологии.
14. Задачи и методические особенности гимнастики.
15. Оздоровительные виды гимнастики.
16. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
17. Спортивные виды гимнастики.
18. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
19. Лыжные гонки (определение). Виды лыжных гонок их краткая характеристика.
20. История развития лыжных гонок.
21. Основные особенности техник передвижения в лыжных гонках.
22. Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.
23. Предупреждение травматизма, обморожений.
24. Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения лыжным ходам и их задачи.
25. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.
26. Площадка, сетка, мяч – размеры в волейболе.
27. Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные)
28. Краткое содержание игры, как вида спорта волейбола.
29. История возникновения и развития волейбола.
30. Краткая характеристика техники игры в волейболе
31. Общие закономерности плавания.
32. Гидродинамическая характеристика движений пловца.
33. Последовательность обучения различным способам плавания.
34. Цели и задачи начального обучения в плавании.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

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

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

Основная литература:

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура : Учебник / Вайнер Э. Н. - Москва : КноРус, 2024. - 346 с. - ISBN 978-5-406-11588-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=872255&idb=0>.
2. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 176 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19017-5 : 979.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=966272&idb=0>.
3. Алхасов Дмитрий Сергеевич. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва : Юрайт, 2025. - 247 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-21526-7 : 1449.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=965445&idb=0>.
4. Жданкина Елена Федоровна. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебник для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. - Москва : Юрайт, 2025. - 128 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-17111-2 : 529.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=964031&idb=0>.
5. Журин А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / Журин А. В. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2025. - 60 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-54167-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=1002620&idb=0>.
6. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07939-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=924570&idb=0>.
7. Тинькова З. С. Теория и методика избранного вида спорта (волейбол, лыжный спорт, спортивный туризм) : учебное пособие / Тинькова З. С., Сорокина Е. В., Горбачева О. А. - Орел :

ОГУ имени И.С. Тургенева, 2025. - 79 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ОГУ имени И.С. Тургенева - Физкультура и Спорт. - СЭБ. - ISBN 978-5-9929-1850-2., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=1005539&idb=0>.

8. Алхасов Дмитрий Сергеевич. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва : Юрайт, 2025. - 300 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12402-6 : 1519.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=964650&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие для вузов / под ред. Шивринской С.Е. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 189 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07551-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=759203&idb=0>.

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

3. Болгов А. Н. Баскетбол: методика обучения тактическим действиям в защите : учебно-методическое пособие / Болгов А. Н., Буров А. В., Калинин В. Е. - Волгоград : ВГАФК, 2022. - 94 с. - Книга из коллекции ВГАФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=863597&idb=0>.

4. Годунова Н. И. Методика формирования навыка передачи мяча сверху двумя руками в волейболе : методическое пособие / Годунова Н. И., Колодяжная Е. В. - Воронеж : ВГАС, 2022. - 34 с. - Книга из коллекции ВГАС - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=861117&idb=0>.

5. Печеневская Н. Г. «ТиМ ОБВС: Гимнастика» строевые упражнения : учебно-методическое пособие / Печеневская Н. Г., Безматерных Г. П. - Омск : СибГУФК, 2022. - 70 с. - Книга из коллекции СибГУФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=895576&idb=0>.

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

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;
программное обеспечение «КонсультантПлюс»;
программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.03.01 - Психология.

Автор(ы): Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук, доцент
Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент.

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

Заведующий кафедрой: Недосеко Ольга Ивановна, доктор биологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 10.12.2025, протокол № 10.