

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Арзамасский филиал**

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол от

«20» апреля 2021 г. № 1

## **Рабочая программа дисциплины**

### **Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**

*(наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования

Специалитет

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

37.05.03 Психология служебной деятельности

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

Очная

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Арзамас

2021 год

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума ученого совета ННГУ  
(протокол от 14.12 2021 г. № 4)

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
НА 2022-2023 уч.г.**

**Рабочая программа учебной дисциплины и приложение  
к ней (фонд оценочных средств дисциплины) одобрены без изменений**

Решение кафедры  
физической культуры  
(протокол от 17.11.2021 №9)  
заведующий кафедрой к.п.н., доцент Т.В. Сидорова

Решение методической комиссии Арзамасского филиала ННГУ  
(протокол от 05.12.2021 №4)  
председатель методической комиссии к.п.н., доцент Т.А. Полякова

## 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к дисциплинам вариативной части учебного плана специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализация Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности.

Дисциплина обязательна для освоения студентами очной формы обучения в 1-5 семестрах.

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) это обязательная для посещения дисциплина по выбору студента с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, при этом приоритетными позициями являются выбор студента и состояние его здоровья. Арзамасском филиале ННГУ выделяются следующие виды учебных групп для практических занятий физической культурой и спортом исходя из состояния здоровья: основная, подготовительная, специальная медицинская.

В полном соответствии с Порядком реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в Арзамасском филиале ННГУ на выбор студенту очной формы обучения с учетом состояния здоровья предлагаются три варианта освоения данной элективной дисциплины:

- элективная дисциплина по физической культуре и спорту профессионально-прикладной направленности; выбор курса возможен для студентов основной, подготовительной, специальной медицинской групп;
- элективная дисциплина по физической культуре и спорту оздоровительно-профилактической направленности; выбор курса возможен для студентов подготовительной, специальной медицинской групп;
- элективная дисциплина по физической культуре и спорту направленности спортивного совершенствования; выбор курса возможен для студентов основной, подготовительной групп.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

**Цель дисциплины** – формирование и развитие компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Формируемые компетенции (Код/ Формулировка)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) (компонентный состав компетенции)
способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9)	31 (ОК-9) Знать основы физической культуры и здорового образа жизни. 32 (ОК-9) Знать особенности теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки. 33(ОК-9) Знать основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках средствами физической культуры. 34 (ОК-9) Знать способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. У1(ОК-9) Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга. У2(ОК-9) Уметь соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой. У3(ОК-9) Уметь контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций. У4(ОК-9) Уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.







бранном виде спорта / системе физических упражнений.														
<b>В т.ч. текущий контроль</b>	<b>5</b>								<b>5</b>					
Зачёт														
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>				<b>163</b>				<b>5</b>				<b>160</b>	

**Специфика содержания элективной дисциплины  
направленности спортивного совершенствования**

**Вариант 3.1. Наименование и краткое содержание разделов дисциплины  
для занятий по системе физических упражнений "Атлетизм"**

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	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Раздел 1. Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по атлетизму.	<b>48</b>				24								24	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка по атлетизму.	<b>78</b>				44								34	
Раздел 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений. по атлетизму.	<b>85</b>				43								42	
Раздел 4. Тактическая подготовка по атлетизму.	<b>34</b>				16								18	
Раздел 5. Психологическая подготовка по атлетизму.	<b>36</b>				18								18	
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по атлетизму.	<b>42</b>				18								24	
<b>В т.ч. текущий контроль</b>	<b>5</b>								<b>5</b>					
Зачёт														
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>				<b>163</b>				<b>5</b>				<b>160</b>	

## **I. Теоретическая подготовка.**

1. «Атлетизм как форма оздоровительной работы среди молодежи. анатомо-физиологические особенности мышечной системы».
2. «Методика начального обучения и тренировки в атлетизме и силовых видах спорта».
3. «Предварительная подготовка, проведение и судейство соревнований по армспорту и тяжелой атлетике».

## **II. Общая физическая подготовка.**

Спортивные игры, общеразвивающие упражнения, легкоатлетические упражнения, упражнения основной гимнастики, упражнения на тренажерах и с гантелями для мышц туловища и конечностей.

## **III - V. Техническая, тактическая, психологическая виды подготовки. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения.**

Рывок классический, толчок классический, толчок со стоек, тяга с подрывом рывковым и толчковым хватами, приседания со штангой на груди, рывок гири одной рукой, толчок двух гирь, жим сидя, борьба правыми и левыми руками на столе, имитация борьбы на блочном тренажере.

### **Техника соревновательных упражнений:**

Имитация старта, тяги, рывковых и толчковых подрывов, ухода в подсед, рывок и подъем на грудь в «полуприсед» с виса, колен и плинтов, старт в армспорте, финишное усилие в борьбе, имитация рывка и толчка в подъеме гирь.

### **Классические тяжелоатлетические упражнения : .**

Выполнение (с весом 80-95 % предела) рывка и толчка классического, подъема штанги в полуприсед, толчка со стоек.

### **Упражнения силового троеборья и атлетической подготовки**

Жим лежа и наклон «французский жим», тяга становая, тяга с подставок, приседания со штангой за головой, специальные упражнения на блочных тренажерах.

### **Упражнения из арсенала армспорта.**

Борьба на руках из различных исходных положений , борьба правыми и левыми руками упражнения на блочном тренажере, имитирующем «АРМ-нагрузку», подтягивания «обратным хватом» на перекладине, упражнения для кисти и лучезапястных суставов, специальные упражнения с отягощением для мышц, участвующих в армрестлинге.

## **VI. Соревновательная практика:**

Участие в выступлениях и судействе первенств филиала и матчевых встреч с командами других коллективов по армспорту и гиревому спорту, а также Первенств города по тяжелой атлетике на приз ЗМС, олимпийского чемпиона В. Бушуева и в других соревнованиях, организуемых городским и областным спорткомитетами.



**Вариант 3.2. Наименование и краткое содержание разделов дисциплины  
для занятий по избранному виду спорта "Баскетбол"**

<div>Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),</div> <div>Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)</div>	Всего (часы)		<div>Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем),</div> <div>часы, из них</div>								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	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по баскетболу.	48				24								24	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в баскетболе.	78				44								34	
Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе.	85				43								42	
Раздел 4. Тактическая подготовка в баскетболе.	34				16								18	
Раздел 5. Психологическая подготовка в баскетболе.	36				18								18	
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по баскетболу.	42				18								24	
В т.ч. текущий контроль	5								5					
Зачёт														
ИТОГО	328				163				5				160	

**I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

2. Краткий обзор развития игры в баскетбол. История развития и зарождения баскетбола. Становление баскетбола как вида спорта Обзор основных этапов развития баскетбола в РФ и за рубежом. Выступления российских баскетболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

3. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по баскетболу. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и судейские жесты. Обязанности членов судейской бригады. Роль судьи как воспитателя.

4. Техника игры в баскетбол. Техника игры, её характеристика. Особенности современной техники баскетбола и тенденции её дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения. Техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

5. Гигиена. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (до врачебная помощь).

## **II. Общая физическая подготовка:**

- Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие подвижности и гибкости занимающихся;

- Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с разбега, толкание ядра.

**III. Техническая подготовка:** техника и техническая подготовка, техническая оснащенность баскетболистов, задачи, средства и методы технической подготовки, обучение технике игры, техническая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе технической подготовки.

**IV- V. Тактическая и психологическая подготовки:** тактика и тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите, тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки,

**VI. Соревновательная деятельность:** участие студентов спортсменов в различных соревнованиях, по плану воспитательной работы филиала.

**Вариант 3.3. Наименование и краткое содержание разделов дисциплины  
для занятий по избранному виду спорта "Волейбол"**

<div> <div> Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),   Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) </div> </div>	Всего (часы)		<div> Контактная работа  (работа во взаимодействии с преподавателем),  часы, из них </div>								<div> Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период </div>			
			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	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка в волейболе.	48				24								24	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в волейболе.	78				44								34	
Раздел 3. Техническая подготовка в волейболе.	85				43								42	
Раздел 4. Тактическая подготовка в волейболе.	34				16								18	
Раздел 5.Психологическая подготовка в волейболе.	36				18								18	
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по волейболу.	42				18								24	
В т.ч. текущий контроль	5								5					
Зачёт														
ИТОГО	328				163				5				160	

**I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

2. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в РФ и международные.

3. Правила игры в волейбол. Правила приема и передачи мяча, правила подачи мяча, выигрыш очка, счет в игре, количество партий, количество в партии, расстановка игроков и переходы в игре, замены в игре, одежда игроков их права и обязанности.

4. Правила игры в волейбол. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи (до врача). Правила игры относительно изученных приемов техники игры. Методика судейства. Терминология и судейский жесты.

## **II. Общая физическая подготовка**

1. Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие гибкости занимающихся.

2. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега, метание гранаты.

3. Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра.

**III. Техническая подготовка:** техника и техническая подготовка, техническая оснащенность волейболистов, задачи, средства и методы технической подготовки, обучение технике игры, техническая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе технической подготовки.

**IV. Тактическая подготовка:** тактика и тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите, тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки.

## **V. Специальная подготовка волейболистов:**

Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки .

Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности волейболистов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.

**VI. Учебные и тренировочные игры:** участие во внутривузовских, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня. **Контрольные игры и соревнования. Судейская практика:** изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры.

**Вариант 3.4. Наименование и краткое содержание разделов дисциплины  
для занятий по избранному виду спорта "Лёгкая атлетика"**

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	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Раздел 1. Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка в легкой атлетике.	48				24						24	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике.	78				44						34	
Раздел 3. Техническая подготовка в легкой атлетике.	85				43						42	
Раздел 4. Тактическая подготовка в легкой атлетике.	34				16						18	
Раздел 5. Психологическая подготовка в легкой атлетике.	36				18						18	
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика в легкой атлетике.	42				18						24	
<b>В т.ч. текущий контроль</b>	5								5			
<b>Зачёт</b>												
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>				<b>163</b>				<b>5</b>		<b>160</b>	

**I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

2. Краткий обзор «О королеве спорта». Легкая атлетика как средство физического воспитания молодежи. Из истории легкой атлетике. Развитие легкой атлетики в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по легкой атлетики в РФ и международные.

3. Гигиена легкоатлета. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям легкой атлетики.

Оказание первой помощи (до врача). Методика судейства. Спортивная терминология. Виды легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье.

## **II. Общая физическая подготовка.**

1. Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие гибкости занимающихся.

2. Волейбол: правила игры, правила приема и передачи мяча, подача мяча, счет в игре, замена в игре.

3. Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра.

4. Лыжный спорт: основы передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков. Инвентарь и снаряжение лыжника-гонщика.

5. Плавание: основы техники плавания. Места для занятия плаванием, гигиенические требования к занимающимся

**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности, его значительная продолжительность, высокая интенсивность мышечной работы. Бег в гору, с горы, по полю, по лесу, по оврагам.

## **Спортивные игры**

Техника баскетбольной игры, правила соревнований по баскетболу, организация самостоятельных занятий баскетболиста. Техника и тактика игры в волейбол, организация самостоятельных занятий волейболиста.

## **III -V. Специальная техническая, тактическая, психологическая виды подготовки легкоатлетов:**

Психологическая подготовка: характеристика морально - волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки.

Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности легкоатлетов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Теоретическая подготовка.

Тактическая подготовка, ее зависимость от цели, поставленная перед соревнованием.

Спортивные соревнования- высшая форма интегральной подготовки бегунов.

## **Тренировки в отдельных видах легкой атлетики**

### Бег гладкий:

а) на короткие дистанции (спринт) – от 30 м до 400 м

б) бег на средней дистанции – 500-2000 м

### Бег на местности:

а) кросс б) по дорогам

в) эстафетный бег- командный вид соревнований с передачей эстафетной палочки.

### Прыжки:

а) в высоту б) в длину в) тройной

### Метания:

а) гранаты из-за головы.

## **VI. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Судейская и инструкторская практика: судейство вузовских и городских соревнований по легкой атлетике.**

**Вариант 3. 5. Наименование и краткое содержание разделов дисциплины  
для занятий по избранному виду спорта "Лыжные гонки"**

<div>Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),</div> <div>Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)</div>	Всего (часы)		<div>Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем),</div> <div>часы, из них</div>								<div>Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период</div>			
			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	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по лыжным гонкам	48				24							24		
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в лыжных гонках.	78				44							34		
Раздел 3. Техническая подготовка в лыжных гонках.	85				43							42		
Раздел 4. Тактическая подготовка в лыжных гонках.	34				16							18		
Раздел 5. Психологическая подготовка в лыжных гонках.	36				18							18		
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика в лыжных гонках.	42				18							24		
В т.ч. текущий контроль	5								5					
Зачёт														
ИТОГО	328				163				5			160		

**I. Теоретическая подготовка.**

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта и их характеристика.
2. История развития лыжного спорта.
3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Оборудование, лыжные мази, парафины, обработка лыж.
4. Квалификация и терминология. Основы техники передвижения на лыжах.(лыжные ходы -классический, коньковый, способы преодоления спусков, подъемов).

**II. Общая физическая подготовка.**

Развитие и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей, постепенное повышение работоспособности при использовании бега, ходьбы силовой подготовки, метода круговой тренировки с применением упражнений общего и специального воздействия.

### **III. Работа в подготовительном периоде.**

Тренировочными средствами подготовительного периода являются следующие: смешанное передвижение в беге и ходьбе, кроссовый бег, силовые упражнения, ОРУ, лыжероллеры, бег с имитацией, спортивные игры, плавание.

### **IV. Специальная физическая подготовка.**

Задачами СФП является развитие выносливости и поддержание высокого уровня общей и силовой выносливости. Постепенное накопление опыта выступления в соревнованиях и повышение уровня работоспособности спортсменов. Средства: бег с имитацией в подъем с палками, прыжковая имитация лыжных ходов, передвижение на лыжах, упражнение на растягивание, расслабление, силового характера для мышц рук, ног и туловища, имитационные упражнения с амортизаторами.

### **V. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.**

Квалификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учащихся.

Планирование соревнований. Календарный план соревнований, требования к его составлению. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту. Выбор мест проведения соревнований, подготовка трасс, оборудования старта, финиша.

Организационная работа по подготовке соревнований. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии, документация соревнований. Подведение итогов соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам.



**Вариант 3.6. Наименование и краткое содержание разделов дисциплины  
для занятий по избранному виду спорта "Стрельба"**

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	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Раздел 1. Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по стрельбе.	48				24						24	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка по стрельбе.	78				44						34	
Раздел 3. Техническая подготовка по стрельбе.	85				43						42	
Раздел 4. Тактическая подготовка по стрельбе.	34				16						18	
Раздел 5. Психологическая подготовка по стрельбе.	36				18						18	
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по стрельбе.	42				18						24	
<b>В т.ч. текущий контроль</b>	<b>5</b>							<b>5</b>				
<b>Зачёт</b>												
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>				<b>163</b>			<b>5</b>			<b>160</b>	

**I. Теоретическая подготовка.**

1 Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России.

2 Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.

3 Характеристика, основные части пневматической винтовки.

4 Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение», определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.

5 Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.

6 Понятия:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие»;
- прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).

7 Работа без патрона: ее суть, цель, значение. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

8 Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.

9 Правила соревнований:

- обязанности и права участника соревнований;
- порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

## **II. Общая физическая подготовка.**

Спортивные игры, общеразвивающие упражнения, легкоатлетические упражнения, упражнения основной гимнастики, упражнения на тренажерах, ходьба на лыжах, плавание.

## **III. Техническая подготовка.**

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м. Положение - с опорой на стол, стоя или сидя, 20 выстрелов (ВП-1).

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м. Положение - стоя, 20 выстрелов (ВП-2).

Пневматическая винтовка. Дистанция 10 м. Мишень №8. 60 выстрелов стоя. Время 1 час 45 мин. Перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных.

Поза-изготовка для стрельбы «лежа», выполнение 2 серий по 5 выстрелов на 10 м по мишени № 8, оценка по кучности.

Поза-изготовка для стрельбы «с колена», выполнение упражнения ВП -1. Поза-изготовка для стрельбы «стоя», выполнение упражнения ВП-2.

Поза-изготовка для стрельбы «стоя», выполнение упражнения ВП-6 по условиям соревнований.

## **IV. Специальная физическая, тактическая, психологическая виды подготовки.**

Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрела без патрона и с патроном, в позе – изготовке «лежа», «с колена», «стоя».

Статическая выносливость: стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии. Выполнение серий подъемов руки с оружием - мишень № 8, 12-15 серий с интервалами.

Удержание оружия в районе прицеливания–мишень №8.

## **V. Инструкторская практика.**

Построить группу перед занятием, сдать рапорт, уметь провести первую часть разминки (ОФП), показать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости их соблюдения. Знать правила соревнований: условия выполнения упражнений; обязанности участников соревнований, показчика, контролера, помощника судьи линии мишеней.

## **VI. Судейская практика.**

Подготовка (шифровка) мишеней для контрольных стрельб и соревнований.

Работа в качестве показчика, контролера. Знание обязанностей помощника судьи: на линии мишеней, линии огня.

**Вариант 3.7. Наименование и краткое содержание разделов дисциплины  
для занятий по избранному виду спорта "Настольный теннис"**

<div> <div>Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),</div> <div>Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)</div> </div>	Всего (часы)		<div>Контактная работа</div> <div>(работа во взаимодействии с преподавателем),</div> <div>часы, из них</div>								<div>Самостоятельная работа обучающегося,</div> <div>часы, в период</div>			
			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	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по настольному теннису.	48				24							24		
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка по атлетизму.	78				44							34		
Раздел 3. Техническая подготовка по настольному теннису.	85				43							42		
Раздел 4. Тактическая подготовка по настольному теннису.	34				16							18		
Раздел 5. Психологическая подготовка по настольному теннису.	36				18							18		
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по настольному теннису.	42				18							24		
В т.ч. текущий контроль	5								5					
Зачёт														
ИТОГО	328				163				5			160		

**I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

2. Краткий обзор развития игры в настольный теннис. Характеристика настольного тенниса, как средства физического воспитания молодежи. История возникновения настольного

тенниса. Развитие настольного тенниса в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по настольному теннису в РФ и в мире.

3. Правила игры в настольный теннис. Правила подачи мяча, технические и тактические особенности игры, выигрыш очка, счет в игре, количество партий, переходы в игре, замены в игре, одежда игроков их права и обязанности.

4. Гигиена игрока. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям настольным теннисом. Оказание первой доврачебной помощи. Правила игры относительно изученных приемов техники игры. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## **II. Общая физическая подготовка.**

1. Подвижные игры: общеразвивающие, скоростно-силовые упражнения, сюжетно-ролевые задания.

2. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега, метание гранаты (10 часов).

3. Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра.

## **III. Техническая подготовка.**

техника игры (подача мяча, приём, удары «подрезка», «топ-спин», особенности технической подготовки, техническая оснащенность, задачи, средства и методы технической подготовки, обучение технике игры, техническая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе технической подготовки. Учебные и тренировочные игры.

## **VII. Тактическая подготовка.**

Тактика (игра в нападении и защите), тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите, тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки.

**V. Психологическая подготовка:** характеристика морально-волевой подготовки. Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности теннисистов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.

**VIII. Контрольные игры и соревнования:** участие во внутривузовских, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня. **Судейская практика:** изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры.

**Вариант 3.8 Наименование и краткое содержание разделов дисциплины  
для занятий по избранному виду спорта "Футбол"**

<div> <div>Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),</div> <div>Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)</div> </div>	Всего (часы)		<div>Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем),</div> <div>часы, из них</div>								<div>Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период</div>			
			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	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по футболу.	48				24								24	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка по футболу.	78				44								34	
Раздел 3. Техническая подготовка по футболу.	85				43								42	
Раздел 4. Тактическая подготовка по футболу.	34				16								18	
Раздел 5. Психологическая подготовка по футболу.	36				18								18	
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по футболу.	42				18								24	
В т.ч. текущий контроль	5								5					
Зачёт														
ИТОГО	328				163				5				160	

**I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

Места занятий, оборудование и инвентарь (футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование- щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.- и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними).

2. Развитие футбола в России и за рубежом ( Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях - первенство Европы, мира, олимпийские игры. Всероссийские и международные юношеские соревнования- «Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.)

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. (Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.)

3. Гигиенические знания и навыки (Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур- умывание, душ, баня, купание. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу). Закаливание (Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов: солнца, воздуха и воды - для закаливания организма).

Режим и питание спортсмена (Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена).

Врачебный контроль и самоконтроль (Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена).

Оказание первой помощи (Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности).

Спортивный массаж (Общее понятие. Основные приемы массажа- поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу).

4. Морально-волевой облик российского спортсмена. Психологическая подготовка (Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, к государственной собственности, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям).

Правила игры. Организация и проведение соревнований (Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, преду-

преждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований).

Установка перед играми и разбор проведенных игр (Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств).

## **II. Общая физическая подготовка.**

1. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100м), бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500м), бег на длинные дистанции (5000м), кроссовый бег (от 1000 до 5000м), фартлек (5000м), эстафетный бег (4x100м, 4x400м), прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки, метание гранаты, метание малого мяча на дальность и в цель, толкание ядра).

2. Гимнастика: общеразвивающие упражнения без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки; упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; упражнения для туловища, упражнения на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями; упражнения с сопротивлением, упражнение в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления);

Упражнения с предметами (упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении; упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей; упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания; упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе; упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении);

Акробатические упражнения (кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега; длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты, упражнения на батуте).

3. Спортивные и подвижные игры (баскетбол – ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра; подвижные игры и эстафеты – игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов).

**III. Техническая подготовка:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства.

Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

**IV. Тактическая подготовка:** Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной метрами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

#### **V. Психологическая подготовка**

1. Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки.

2. Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности футболистов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.

**VI. Учебные и тренировочные игры:** участие во внутривузовских, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня. **Контрольные игры и соревнования.** **Судейская практика:** изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры.

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

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модулей) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» с учетом состояния их здоровья.

В группы обучающихся с отклонением в состоянии здоровья зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. 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 произ-



водственной 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.

#### **4. Образовательные технологии**

**Образовательные технологии, способствующие развитию компетенций, формируемых дисциплиной:**

– **технология проблемного обучения** – стимулирование проявления активности, инициативы, самостоятельности, творчества, решения теоретических и практических задач, развития интеллектуальных способностей: обобщения, систематизации, анализа, синтеза и др. Методы проблемного обучения: проблемное изложение, частично-поисковый метод, исследовательский метод.

– **технология контекстного обучения** – использование системы дидактических форм, методов и средств для моделирования предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

– **технология обучения в сотрудничестве** – формирование умений работать сообща во временных командах и группах, добиваться качественных образовательных результатов на основе межличностной коммуникации, принятия оптимальных решений, развития лидерских качеств. Технология основана на эмоциональных переживаниях, связанных со стремлением к общему успеху и коллективным достижениям, и формировании личностных качеств, необходимых для эффективной работы в команде или в коллективе. Технология предполагает использование метода групповой работы.

– **информационные образовательные технологии** направлены на овладение средствами поиска, применения и переработки учебной или научной информации средствами компьютерной техники, Интернета, аудио- и видеотехники.

#### **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

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

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс Физическая культура и спорт (элективная дисциплина), созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7835>

Самостоятельная работа студентов состоит в проработке теоретического материала, выполнении самостоятельных заданий в конце каждого практического занятия и выполнении внеаудиторных самостоятельных заданий (домашние задания и дополнительные задания по углубленному изучению разделов дисциплины). К самостоятельной работе студентов относится подготовка к зачету.

#### **Формы самостоятельной работы**

1. Изучение программного материала по учебникам, учебным и методическим пособиям, другим источникам.
2. Выполнение заданий.
3. Работа со средствами телекоммуникации, в том числе электронной почтой, Интернетом и т.д.
4. Использование электронных библиотек, распределенных и централизованных издательских систем.

**6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю),**

включающий:

**6.1. перечень компетенций дисциплины с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), контролируемых разделов или тем дисциплины, форм оценочных средств текущего контроля успеваемости/ промежуточной аттестации**

Формируемые компетенции	Контролируемые (разделы или темы дисциплины)	Форма оценочного средства
Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		текущего контроля успеваемости/ промежуточной аттестации
ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		
31 (ОК-9) Знать роль физической культуры в развитии личности человека. 32 (ОК-9) Знать основы физической культуры и здорового образа жизни. 33(ОК-9) Знать особенности теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки. 34 (ОК-9) Знать основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках. У1(ОК-9) Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга. У2(ОК-9) Уметь соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой. У3(ОК-9) Уметь пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. У4(ОК-9) Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения. В1 (ОК-9) Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. В2 (ОК-9) Владеть своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения.	Темы 1-10	Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины  

**Шкала оценивания сформированности компетенции**

Индикаторы компетенции	Оценка сформированности компетенции			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<b><u>Знания</u></b>	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.
<b><u>Умения</u></b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в пол-

				ном объеме.
<b>Навыки</b>	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.

## 6.2 Описание шкал оценивания

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 при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
<b>зачтено</b>	<b>отлично</b>	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»
	<b>хорошо</b>	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»
	<b>удовлетворительно</b>	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»
<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

### Шкалы оценки для проведения зачета

оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если он не менее, чем на 80% посетил аудиторные занятия, без грубых ошибок в содержании (минимум на удовлетворительно) ответил на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте, **дополнительно** к перечисленному выполнил не менее 2/3 контрольных нормативов на минимум на удовлетворительно, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, а также

принимал участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

оценка «*не зачтено*» выставляется студенту, если он посетил менее 80% аудиторных занятий, допустил грубые ошибки в содержании ответов на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте, *дополнительно к перечисленному* выполнил менее 2/3 контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, а также не принимал участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

### **6.3 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине**

*Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:*

- тестирование;
- индивидуальное собеседование,
- письменные учебно-исследовательские реферативные работы.

*Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:*

- прием контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния,
- защита индивидуальных или групповых проектов - дневников самонаблюдений.

#### **Критерии оценки реферативной работы**

"отлично" - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"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 путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

#### **Критерии оценки тестирования**

"отлично" - 80-100% правильных ответов.

"хорошо" 60-79% правильных ответов.

"удовлетворительно" – 40-59% правильных ответов.

#### **Критерии оценки выполнения и представления дневника самонаблюдений**

*для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов*

"отлично" - дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит ответы на все поставленные вопросы в полном объеме. Материал изложен логично, приводят подтвер-

ждение своих ответов и выводов конкретными примерами. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов, умеет отстаивать свою точку зрения и позицию.

"хорошо" - дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами из видео-кейса, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров практического характера. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию.

"удовлетворительно" - дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен с логическими ошибками, студент(ты) приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами практики, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию.

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

#### **для студентов очной формы обучения**

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.)

### **Критерии устного ответа студента 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 выполнении аналитических заданий.

**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 практических заданий.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

## **6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения**

### **Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ**

## **для оценки сформированности компетенции ОК-9**

### **Раздел «История физической культуры и спорта»**

- Физическая культура в Древнем мире.
- Физическая культура в Средние века.
- Физическая культура и спорт новой истории.
- История физической культуры и спорта в России.
- Физическая культура и спорт Российской империи.
- Физическая культура и спорт СССР.
- Физическая культура и спорт Российской Федерации.
- История международного спортивного движения.
- Идеино-педагогические основы спорта.
- Создание международных спортивных объединений.
- Спортивное движение после второй мировой войны.

### **Раздел «Социология физической культуры и спорта»**

- Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
- Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
  - Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения, факторы их формирования.
  - Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
  - Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
  - Национально-культурные элементы в физическом воспитании.

## **Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОК-9**

### **1. Под «физической культурой личности» следует понимать:**

1. Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.
2. Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.
3. Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

### **2. «Физическая культура» (как социальное явление) – это:**

1. использование законов физического мира для обеспечения большей эффективности работы человеческого организма.
2. применение физических упражнений в воспитательных, оздоровительных и спортивных целях.
3. важная и неотъемлемая часть общечеловеческой культуры, включающая в себя всю деятельность людей по совершенствованию своей физической природы и все материальные и духовные ценности, созданные в процессе и результате этой деятельности.

### **3. Физическое воспитание как термин- это:**

1. Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ВУЗах.
2. Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.

**3.** Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

**4. Четыре наиболее важные социальные функции физического воспитания - это**

1. Социокультурная, прикладная, научная, идеологическая.
2. Политическая, оздоровительная, коммуникативная, рекреативная.
3. Экономическая, воспитательная, прикладная, оздоровительная.

**5. Тремя основными причинами «болезней цивилизации» являются:**

1. Алкоголизм, курение, избыточное питание.
2. «Нездоровый образ жизни», плохая экология, вредные привычки.
3. Стрессы, нерациональное питание, гиподинамия.

**Вопросы к зачёту  
по теоретической части практического раздела "Лыжные гонки"  
для оценки сформированности компетенции ОК-9**

1. Лыжные гонки (определение). Виды лыжных гонок их краткая характеристика.
2. История развития лыжных гонок.
3. Основные особенности техник передвижения в лыжных гонках.
2. Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.
3. Предупреждение травматизма, обморожений.
4. Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения лыжным ходам и их задачи.
5. Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.

**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, 5 сем.	26.00	27.30	29.30
Женщины 3 км	2 сем.	16.30	17.00	18.00
	4, 5 сем.	16.00	16.30	17.00

**Вопросы к зачёту  
по теоретической части раздела "Плавание"  
для оценки сформированности компетенции ОК-9**

1. Общие закономерности плавания.
2. Гидродинамическая характеристика движений пловца.
3. Техника плавания способом кроль на груди.
4. Техника плавания способом кроль на спине.
5. Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.
6. Техника выполнения старта из воды.

7. Типичные ошибки в технике плавания кролем на груди.
8. Типичные ошибки в технике плавания кролем на спине

**Вопросы к зачёту  
по теоретической части практического раздела "Гимнастика"  
для оценки сформированности компетенции ОК-9**

1. Предмет и задачи гимнастики.
2. Основные средства и методические особенности гимнастики.
3. Характеристика гимнастической терминологии.
4. Задачи и методические особенности гимнастики.
5. Оздоровительные виды гимнастики.
6. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
7. Спортивные виды гимнастики.
8. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
9. Правила сокращения гимнастических терминов.
10. Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.

**Вопросы к зачёту  
по теоретической части раздела "Лёгкая атлетика"  
для оценки сформированности компетенции ОК-9**

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.
3. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.
4. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.
5. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
6. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.

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

		<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовлетворительно</b>
<b>Мужчины 100 м</b>	<b>1- 3 сем.</b>	13.3	13.9	14.5
	<b>4-5 сем.</b>	12.8	13.4	14.0
<b>Мужчины 3000 м</b>	<b>1- 3 сем.</b>	11.50	12.30	13.00
	<b>4-5 сем.</b>	10.50	11.30	12.00
<b>Женщины 100 м</b>	<b>1- 3 сем.</b>	15.8	16.50	17.50
	<b>4-5 сем.</b>	15.3	16.00	17.00
<b>Женщины 2000 м</b>	<b>1- 3 сем.</b>	11.0	11.40	12.40
	<b>4-5 сем.</b>	10.0	10.40	11.40

**Вопросы к зачёту  
по теоретической части раздела "Волейбол"  
для оценки сформированности компетенции ОК-9**

1. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.
2. Площадка, сетка, мяч - размеры.
3. Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).
4. Техника нижней прямой подачи.
5. Техника верхней прямой подачи.



6. Техника передачи двумя руками сверху.
7. Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.
8. Прямой нападающий удар. Анализ техники.
9. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.
10. Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.

**Вопросы к зачёту  
по теоретической части раздела "Баскетбол"  
для оценки сформированности компетенции ОК-9**

1. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.
2. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.
3. Практика судейства.
4. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.
5. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.

**ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ к ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ  
для оценки сформированности компетенции ОК-9**

**1-ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2-3-ий семестры.** 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.

**4-ый семестр.** Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**5-ый семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**6-ой семестр.** 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.

**ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ к зачёту  
для студентов основной и подготовительной групп  
временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий  
для оценки сформированности компетенции ОК-9**

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.

## **6.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

*адреса доступа к документам:*

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

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при реализации образовательных программ высшего образования в ННГУ (Приказ от 13.05.2021 №241-ОД);

Положение о фонде оценочных средств, (Приказ от 10.06.2015 №247-ОД);

Положение об электронной информационно-образовательной среде ННГУ (Приказ от 25.01.2018 №41-ОД);

Положение о порядке организации и освоения факультативных и элективных дисциплин (модулей) в ННГУ (Приказ от 19.09.2017 № 427-ОД);

Регламент проведения компьютерного тестирования студентов с использованием системы «Прометей» (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Регламент проведения межсессионной аттестации студентов (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Положение о курсовой работе (Приказ от 11.02.2019 №АФ-3)

Типовое положение о реферате (Приложение к приказу от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Типовое положение о контрольной работе студентов заочной формы обучения (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД)

## **7. 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. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/413056>

**б) дополнительная литература:**

1. Баскетбол в университете [Электронный ресурс] : учебн. пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа - М. : Советский спорт, 2009. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803805.html>
2. 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>
3. 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>
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 205 с. — (Серия : Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/415900>
5. 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, 2018. — 170 с. — (Серия : Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04612-0. — Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/415823>
6. 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>
7. 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, 2018. — 247 с. — (Серия : Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/415861>
8. 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.
9. Техничко – тактические действия игроков в баскетболе: учебно – методическое пособие/ Сост. А.С. Лосев, А.А. Малышев.- Арзамас: АГПИ, 2011.- 75с. 50 экз.
10. 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, 2018. — 247 с. — (Серия : Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/415861>

11. 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:**

1. Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.
2. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.
3. Электронная библиотечная система "Znaniy" <http://znaniy.com/>
4. Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>
5. Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>
6. Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/ebs>
7. Сайт министерства физической культуры и спорта // <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture>
8. Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru> Сайт «Здоровая Россия» // <http://www.takzdorovo.ru>
9. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru> / Спортивная электронная библиотека
10. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org> / Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org> / Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru> / LiveSport.ru
11. Спортивные порталы: Sport.ru, <http://www.sports.ru> / Sportbox.ru Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг <http://sport.rbc.ru/>
12. Информационно-спортивный портал Sportfinder <http://www.sportfinder.ru> / Новости спорта. Спортивная аналитика <http://news.sportbox.ru> / МОСКОМСПОРТ - информационный портал о спорте <http://sport.mos.ru> / Каталог спортивных Интернет-ресурсов <http://www.sportfiles.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>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран);

Помещения для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа 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 ВО ННГУ) по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ ННГУ от 13.05.2020 №256-ОД).

Автор(ы):

к.п.н., доцент

Полякова Т.А.

Рецензент (ы):

к.п.н., доцент

Сидорова Т.В.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры  
от 8.02.21года, протокол № 2

зав. кафедрой

к.п.н., доцент

Сидорова Т.В.

Председатель МК

к.п.с.н., доцент

психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.