

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Арзамасский филиал**

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
(протокол от 31.05. 2023 г. № 6)

**Рабочая программа дисциплины**

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

---

*(наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

37.03.01 Психология

---

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

Направленность образовательной программы

Психология развития

---

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

Очная, очно-заочная

---

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Год начала подготовки 2021

Арзамас

2023 год

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

Дисциплина Б1.В.01 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы направления подготовки 37.03.01 Психология, направленности (профиль) Психология развития.

Дисциплина предназначена для освоения студентами очной формы обучения в 1,2,3,4,5 семестрах, очно-заочной формы обучения в 1,2,3 семестрах.

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

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции)**	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает принципы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	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.	Тестирование Вопросы к устному опросу
		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 самостоятельных форм занятий физической культурой.	Учебно-исследовательские реферативные работы  Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины

		<i>Владеть</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения.	
	УК-7.2. Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p>Знать научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Уметь Демонстрировать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>Владеть средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования</p>	

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	0 з.е.	0 з.е.
часов по учебному плану, из них	328	328
<b>Контактная работа</b> , в том числе: аудиторные занятия:		
– занятия лекционного типа		
– занятия семинарского типа	174	52
контроль самостоятельной работы	5	3
<b>Промежуточная аттестация</b> зачет		
<b>Самостоятельная работа</b>	149	273

#### 3.2. Содержание дисциплины

##### Содержание дисциплины для студентов очно-заочной формы обучения

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),  Форма(ы) промежуточной аттестации	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	промежуточной аттестации (контроля)	теоретического обучения	

по дисциплине (модулю)					семинары, практические занятия	лабораторные работы							
	Очная	Очно- заочная	Очная	Очно- заочная				Очная	Очно- заочная	Очная	Очно- заочная	Очная	Очно- заочная
Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки.		161			25							136	
Раздел 2. Теоретическое освоение (практическая реализация) базовых и избранных видов спорта		164			27							137	
В том числе текущий контроль		3						3					
Зачёт													
ИТОГО		328			52			3				273	

### Содержание дисциплины для студентов очной формы обучения

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

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

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),  Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине	Всего (часы)		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)		Контроль самостоятельной работы			промежуточной аттестации (контроля)		теоретического обучения	
	Очная	Заочная		семинары, практические занятия	лабораторные работы							
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы	35			18							17	

самостоятельной кондиционной подготовки.													
Раздел 2. Лёгкая атлетика.	36			20								16	
Раздел 3. Баскетбол.	34			18								16	
Раздел 4. Гимнастика.	36			20								16	
Раздел 5. Стрельба.	34			18								16	
Раздел 6. Лыжные гонки.	36			20								16	
Раздел 7. Волейбол.	36			20								16	
Раздел 8. Плавание (теоретическое освоение).	38			20								18	
Раздел 9. Туризм.	38			20								18	
В том числе текущий контроль	5						5						
<b>Зачет</b>													
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>			<b>174</b>			<b>5</b>					<b>149</b>	

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

(теоретическое освоение).														
Раздел 9. Туризм.	38				20								18	
В том числе текущий контроль	5								5					
<b>Зачёт</b>														
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>				<b>174</b>				<b>5</b>				<b>149</b>	

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

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

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

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

### вариант 3. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту направленности спортивного совершенствования

#### Общая схема

освоения элективной дисциплины *структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий по варианту освоения 3*

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 избранному виду спорта / системе физических упражнений.	54				30						24	

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений.	54				30							24	
Раздел 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений.	54				30							24	
Раздел 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений.	52				28							24	
Раздел 5. Психологическая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений.	56				30							26	
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика в избранном виде спорта / системе физических упражнений.	53				26							27	
В том числе текущий контроль	5								5				
Зачёт													
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>				<b>174</b>				<b>5</b>			<b>149</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	
	Очная	Заочная			семинары, практические занятия	лабораторные работы						
Раздел 1. Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по	54				30						24	

атлетизму.														
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка по атлетизму.	54				30								24	
Раздел 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта / системе физических упражнений. по атлетизму.	54				30								24	
Раздел 4. Тактическая подготовка по атлетизму.	52				28								24	
Раздел 5. Психологическая подготовка по атлетизму.	56				30								26	
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по атлетизму.	53				26								27	
В том числе текущий контроль	5								5					
<b>Зачёт</b>														
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>				<b>174</b>				<b>5</b>				<b>149</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 вися, 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"

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 баскетболу.	54				30						24	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в баскетболе.	54				30						24	
Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе.	54				30						24	
Раздел 4. Тактическая подготовка в баскетболе.	52				28						24	
Раздел 5. Психологическая подготовка в	56				30						26	

баскетболе.														
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по баскетболу.	53				26								27	
В том числе текущий контроль	5								5					
Зачёт														
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>				<b>174</b>				<b>5</b>				<b>149</b>	

## **I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Знакомство с группой, рас-сказ 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"**

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 волейболе.	54				30						24	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в волейболе.	54				30						24	
Раздел 3. Техническая подготовка в волейболе.	54				30						24	
Раздел 4. Тактическая подготовка в волейболе.	52				28						24	
Раздел 5. Психологическая подготовка в волейболе.	56				30						26	
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по волейболу.	53				26						27	
В том числе текущий контроль	5							5				
<b>Зачёт</b>												
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>				<b>174</b>			<b>5</b>			<b>149</b>	

**I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Знакомство с группой, рас-сказ 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 пере-ходы 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"**

<div> <div>Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),</div> <div>Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)</div> </div>	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 в легкой атлетике.	54				30								24	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике.	54				30								24	
Раздел 3. Техническая подготовка в легкой атлетике.	54				30								24	
Раздел 4. Тактическая подготовка в легкой атлетике.	52				28								24	
Раздел 5.Психологическая подготовка в легкой атлетике.	56				30								26	
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика в легкой атлетике.	53				26								27	
В том числе текущий контроль	5								5					
Зачёт														
ИТОГО	328				174				5				149	

**I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Знакомство с группой, рас-сказ 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 атлетикой. 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 средний 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)		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
<div>Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по лыжным гонкам</div>	54				30								24	
<div>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в лыжных гонках.</div>	54				30								24	
<div>Раздел 3. Техническая подготовка в лыжных гонках.</div>	54				30								24	
<div>Раздел 4. Тактическая подготовка в лыжных гонках.</div>	52				28								24	
<div>Раздел 5. Психологическая подготовка в лыжных гонках.</div>	56				30								26	
<div>Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика в лыжных гонках.</div>	53				26								27	
<div>В том числе текущий контроль</div>	5							5						
<div>Зачёт</div>														
<div>ИТОГО</div>	328				174			5					149	

**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	Очная	Заочная
Раздел 1.Основы кондиционной подготовки. Теоретическая подготовка по стрельбе.	54				30								24	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка по стрельбе.	54				30								24	
Раздел 3. Техническая подготовка по стрельбе.	54				30								24	
Раздел 4. Тактическая подготовка по стрельбе.	52				28								24	
Раздел 5. Психологическая подготовка по стрельбе.	56				30								26	
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по стрельбе.	53				26								27	
В том числе текущий контроль	5								5					
Зачёт														
ИТОГО	328				174				5				149	

**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: подготовка, 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"**

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 настольному теннису.	54				30								24	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка по атлетизму.	54				30								24	
Раздел 3. Техническая подготовка по настольному теннису.	54				30								24	
Раздел 4. Тактическая подготовка по настольному теннису.	52				28								24	
Раздел 5. Психологическая подготовка по настольному теннису.	56				30								26	
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по настольному теннису.	53				26								27	
В том числе текущий контроль	5								5					
<b>Зачёт</b>														
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>				<b>174</b>				<b>5</b>				<b>149</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 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 спорт-смена. 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.

## **IV. 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"**

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 футболу.	54				30						24	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка по футболу.	54				30						24	
Раздел 3. Техническая подготовка по футболу.	54				30						24	
Раздел 4. Тактическая подготовка по футболу.	52				28						24	
Раздел 5. Психологическая подготовка по футболу.	56				30						26	
Раздел 6. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика по футболу.	53				26						27	
В том числе текущий контроль	5							5				
Зачёт												
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>				<b>174</b>			<b>5</b>			<b>149</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.

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, предупреждения 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 (4х100м, 4х400м), 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 переменой местами, 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.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

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

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

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

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

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) <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7835> для студентов очной формы обучения, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7807> – для студентов СМГ, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7785> для студентов очно-заочной формы обучения, созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/>.

### **Работа с дополнительной литературой**

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

#### **Методические рекомендации**

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

Ссылка на литературные источники: Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ.

– Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://lib.arz.unn.ru)

#### **1. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях.**

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

#### **2. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях.**

ч.2. Оздоровительно-профилактические возможности занятий физическими упражнениями. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-98 с. 50 экз.

#### **3. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях.**

ч.3. Основы самостоятельной кондиционной подготовки студента. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-144с. 50 экз.

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

### **Написание учебно-исследовательских реферативных работ**

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

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

#### **Методические рекомендации**

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

Основные этапы подготовки реферата:

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

Объем реферата должен составлять 15-30 страниц машинописного текста.

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

В процессе выполнения реферата необходимо учитывать следующее:

- во введении на одной странице должна быть показана цель написания реферата, указаны задачи. Кратко следует коснуться содержания отдельных разделов работы, охарактеризовать в общих чертах основные источники, которые нашли свое отражение в работе.

- в текстовой части рассматриваются основные вопросы реферата.

Основная часть может состоять из двух или более параграфов; в конце каждого параграфа делаются краткие выводы. Изложение материала должно быть последовательным и логичным. Оно также должно быть конкретным и полностью оправданным. При этом

важно не просто переписывать первоисточники, а излагать основные позиции по рассматриваемым вопросам.

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

### **Подготовка портфолио (для студентов СМГ)**

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

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

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

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

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

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

### **Методические рекомендации**

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

Показатели результатов работы для самопроверки:

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

### **Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу**

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

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

## **5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине**

### **5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине**

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков),

т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

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

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

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

### Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

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

### Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<b>Знания</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено	Уровень знаний в объеме, соответствующем	Уровень знаний в объеме, соответствующем

	место грубые ошибки.	много негрубых ошибок.	программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	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 полном объеме.
<b><u>Навыки</u></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.

## 5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

### Критерии оценки тестирования

**Оценка «отлично»** 80 – 100 % правильных ответов;

**Оценка «хорошо»** 60 – 79 % правильных ответов;

**Оценка «удовлетворительно»** 40 – 59% правильных ответов.

**Оценка «неудовлетворительно»** - менее 40 % правильных ответов

### Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ

**Оценка «отлично»** – реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов.

**Оценка «хорошо»** – реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

**Оценка «удовлетворительно»** – реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

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

### Критерии оценки выполнения контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины

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

**«хорошо»** – выполненные контрольные задания содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.

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

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

### **Критерии устного ответа студента при опросе на занятии / на зачёте**

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

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

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

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

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

*для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов*

"отлично" - дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит ответы на все поставленные вопросы в полном объеме. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов, умеет отстаивать свою точку зрения и позицию.

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

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

"неудовлетворительно" - дневник самонаблюдений студента (группы студентов) не содержат ответы на поставленные вопросы. Материал не изложен, студент(ты) не приводят

подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами практики, не имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров. Группа (или представитель(и) от группы) не отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками.

### **Критерии оценивания портфолио студента**

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

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

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

### **5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и для контроля форсированности компетенции**

#### **1 семестр (разделы: легкая атлетика, баскетбол, гимнастика)**

##### **Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7**

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

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

#### **2. Общая физическая подготовка – это:**

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

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

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

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

1. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
2. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
3. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

4. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

**5. Двигательные действия представляют собой...**

1. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания.

2. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются трудовые задачи.

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

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

**6. Основу двигательных способностей составляют...**

1. Двигательные автоматизмы.

2. Сила, быстрота, выносливость.

3. Гибкость и координированность.

4. Физические качества и двигательные умения.

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

1. Исходного положения.

2. Подводящих упражнений.

3. Основы техники.

4. Главного звена техники.

**8. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?**

1. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

2. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.

3. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.

4. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

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

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

2. Приобщение к ЗОЖ.

3. Повышение "количества здоровья".

**10. Главный физиологический принцип оздоровительной тренировки означает:**

1. Четкую систематичность и последовательность нагрузок.

2. Соответствие нагрузки возможностям занимающихся.

3. Постепенность в освоении нагрузок.

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

1. Сердечно-сосудистую систему.

2. Нервную систему.

3. Двигательную систему.

**12. Соматический уровень здоровья определяется:**

1. Совокупность диагнозов, поставленных в медицинских учреждениях.

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

3. Развитием физических качеств и физической работоспособности.

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

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

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

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

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

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

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

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

**15. Оптимальными параметрами нагрузки при оздоровительной тренировке являются:**

1. ЧСС= 130-150 уд/мин. Длительность - 40-90 мин.

2. ЧСС=160-180 уд/мин. Длительность- 15-30 мин.

3. Чем больше и длительнее, тем лучше.

**16.«Королевой спорта» называют:...**

а) спортивную гимнастику

б) лёгкую атлетику

в) шахматы

г) лыжный спорт

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

а) прыжки в длину

б) спортивная ходьба

в) прыжки с шестом

г) прыжки через коня

**18. К упражнениям лёгкой атлетики не относится:**

а) бег

б) лазание

в) прыжки

г) метания

**19.К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:**

а) бег на 5000м

б) кросс

в) бег на 100м

г) марафонский бег

**20. Родиной баскетбола является страна:**

а) Россия

б) Франция

в) США

**21. Слово «баскетбол» означает:**

а) корзина– мяч

б) корзина

в) мяч;

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

а) 300

б) 305

в) 310

**23. Нарушение правил в баскетболе.**

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

**24. Виды гимнастики, где применяются упражнения в равновесии:**

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

**25. Основные виды строя:**

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

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

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

**27. Классификация видов гимнастики:**

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

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

1. Физическая культура в Древнем Мире.
2. Физическая культура в Средние века.
3. Физическая культура и спорт новой истории.
4. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура и спорт Российской империи.
6. Физическая культура и спорт СССР.
7. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
8. История международного спортивного движения. Идеино-педагогические основы спорта.
9. Создание международных спортивных объединений.
10. История возникновения и развития лёгкой атлетики
11. История развития лёгкой атлетики в России
12. Основные методы и задачи обучения по лёгкой атлетики
13. Физическая подготовка легкоатлета
14. Лёгкая атлетика в системе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура»
15. Значимость лёгкой атлетики в системе обучения студентов по дисциплине "Физическая культура"
16. Общая характеристика легкоатлетических видов спорта
17. Анализ техники легкоатлетических видов спорта
18. Основы техники спортивной ходьбы
19. Организация и судейство соревнований по баскетболу.
20. Правила игры в баскетбол.
21. Тактическая подготовка баскетболистов.
22. История гимнастики.
23. Гимнастика в системе физического воспитания.
24. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.

25. Обучение гимнастическим упражнениям.
26. Характеристика гимнастических упражнений.
27. Места занятий и их оборудование в гимнастике.
28. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

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

		отлично	хорошо	удовлетворительно
Мужчины 100 м	1- 2 сем.	13.3	13.9	14.5
	3-5 сем.	12.8	13.4	14.0
Мужчины 3000 м	1- 2 сем.	11.50	12.30	13.00
	3-5 сем.	10.50	11.30	12.00
Женщины 100 м	1- 2 сем.	15.8	16.50	17.50
	3-5 сем.	15.3	16.00	17.00
Женщины 2000 м	1- 2 сем.	11.0	11.40	12.40
	3-5 сем.	10.0	10.40	11.40

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

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

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

1. Заполнить Дневник здоровья студента в соответствии с методическими рекомендациями «Физическая культура и спорт(элективная дисциплина)» для студентов СМГ.
2. Подготовить реферат в соответствии с перечнем тем, указанных в методических рекомендациях «Физическая культура и спорт(элективная дисциплина)» для студентов СМГ.
3. Выполнить практические задания по теоретическим вопросам дисциплины в соответствии с требованиями, указанными в методических рекомендациях «Физическая культура и спорт(элективная дисциплина)» для студентов СМГ.
4. Пройти обследование в Центре здоровья для получения карты ЗОЖ и выявления функциональных нарушений организма.
5. Составить комплекс физических упражнений для имеющегося заболевания, в соответствии с требованиями, указанными в методических рекомендациях «Физическая культура и спорт(элективная дисциплина)» для студентов СМГ.

**ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**1-2ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**3-4ый 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.

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

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

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

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

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

1. Введение: основные характеристики текущего состояния здоровья. Для лиц специальной медицинской группы - заболевания, актуальность и возможность использования средств лечебной физической культуры при данном диагнозе, противопоказания для обязательного учета.

2. Описание комплекса упражнений, предложенного автором (указать Ф.И.О. ученую степень, звание и т.п.) или рекомендуемого лечебным медицинским учреждением (указать каким учреждением), составленного самостоятельного на основе теоретической подготовленности и практического опыта деятельности, описать обоснование.

3. Организация занятий: описать режим занятий, интенсивность нагрузок, планирование чередования пауз отдыха.

4. Таблица самонаблюдений: подбор показателей с учетом текущего физического состояния / состояния здоровья: явных клинических проявлений и симптомов заболевания и регистрация данных за определенный, по согласованию с преподавателем, период времени.

Пример заполнения таблицы самонаблюдений

Показатели	21.03.2016	22.03.2016
Кол-во времени профессиональной деятельности, выполняемой сидя или времени другого варианта сниженной двигательной активности	2	2
Самочувствие	хорошее	хорошее
Пульс до тренировки и во время	70/110	75-87
Артериальное давление	120/80	120/80
Нарушение режима	нет	нет
Болевые ощущения	нет	Нет
Тренировочные нагрузки	День отдыха	Занятие в тренажерном зале

5. Описание динамики показателей, характеристика корреляции результатов.

6. Выводы.

7. Список использованной литературы и источников.

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

#### ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ для студентов основной и подготовительной групп временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий

1. Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура и спорт», «Оздоровительная физическая культура», «Рекреационная физическая культура» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

Варианты содержания перечней Интернет-ресурсов:

- порталы учебно-методических объединений;
- сайты:
  - электронных библиотек;
  - электронных учебников, пособий;
  - электронных версий журналов, научных сборников, статей;
  - спортивных телевизионных каналов;
  - популярных систем физических упражнений (традиционных, нетрадиционных и т.п.);
  - публицистического содержания информации по оздоровительной и лечебной физической культуре (методики занятий аэробикой, оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, занятий в тренажёрном зале и т.п.);
  - информационного характера (о новейших методиках лечения и оздоровления человека и т.п.);
  - медико-биологического содержания (объективные и субъективные методики оценки физического состояния человека: физического развития, физической работоспособности, физической подготовленности; оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями).

2. Подберите 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.

## **2 семестр (разделы: лыжные гонки, волейбол, легкая атлетика)**

### **Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7**

#### **1. Три общепризнанных параметра нагрузки - это**

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

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

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

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

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

#### **4. «Аэробика» в наиболее общем плане является:**

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

#### **5. Наиболее доступным средством аэробики является:**

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

#### **6. Три наиболее эффективных вида оздоровительной аэробики – это:**

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

#### **7. Осанка-это:**

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

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

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

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

1. качественная способность противостоять утомлению.

2. количественная характеристика, определяющая время поддержания заданной скорости бега.
3. способность выполнять строго определённый объём нагрузки за максимально короткое время.

**10. Термин «сила» понимается:**

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

**11. К "основным" мышечным группам относятся:**

1. Разгибатели в нижних конечностях, мышцы кисти, дыхательная мускулатура.
2. Крупные мышцы конечностей и туловища.
3. Сердечная, дыхательные и жевательные мышцы.

**12. Общеизвестные методы развития силы и массы мышц -это**

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

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

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

**14. Синдром натуживания более характерен для:**

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

**15. Термин «быстрота» означает:**

1. способность совершать большое количество движений в строго определённое время.
2. умение выполнять двигательные действия с максимальной скоростью.
3. способность мышц укорачиваться максимально быстро после получения команды к сокращению.

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

- а) коньковый
- б) классический

**17. Самым скоростным лыжным ходом является:**

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

**18. Основным способом передвижения на лыжах является:**

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

**19. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:**

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

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

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

**21. Волейбол играют на площадке размером:**

- а) 24 x 12 м
- б) 18 x 9 м
- в) 16 x 9 м

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

- а) 8 с
- б) 10 с
- в) 5 с

**23. Высота сетки для мужчин в волейболе:**

- а) 2 м 43 см
- б) 2 м 64 см
- в) 2 м 46 см

**24. Высота сетки для женщин в волейболе:**

- а) 2 м 20 см
- б) 2 м 24 см
- в) 2 м 34 см

**25. Игрок, выполняющий вторую передачу называется:**

- а) нападающий
- б) передающий
- в) связующий

**26. Слово "волейбол" означает:**

- а) "летающий мяч"
- б) "игра с мячом через сетку"
- в) "игра в мяч"

**27. Во время игры на площадке находятся:**

- а) двенадцать игроков
- б) шесть игроков
- в) десять игроков

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

- а) «с разбега»
- б) «перешагиванием»
- в) «перекатом»
- г) «ножницами»

**29. Дистанция в лёгкой атлетике не являющаяся классической:**

- а) 100м
- б) 200м
- в) 400м
- г) 500м

**30. В лёгкой атлетике ядро:**

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

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

- а) быстрота
- б) сила
- в) выносливость
- г) ловкость

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

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

**Оценка техники отдельного способа передвижения на лыжах**

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

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

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

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

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

**к зачету**

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Код формируемой компетенции (согласно РПД)</b>
1	Лыжные гонки (определение). Виды лыжных гонок их краткая характеристика.	УК-7
2	История развития лыжных гонок.	УК-7
3	Основные особенности техник передвижения в лыжных гонках.	УК-7
4	Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.	УК-7
5	Предупреждение травматизма, обморожений.	УК-7
6	Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения лыжным ходам и их задачи.	УК-7
7	Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.	УК-7
8	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.	УК-7
9	Виды лыжного спорта, их характеристика.	УК-7
10	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.	УК-7
11	Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.	УК-7
12	Площадка, сетка, мяч - размеры.	УК-7
13	Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).	УК-7
14	Техника нижней прямой подачи.	УК-7
15	Техника верхней прямой подачи.	УК-7
16	Техника передачи двумя руками сверху.	УК-7
17	Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.	УК-7
18	Прямой нападающий удар. Анализ техники.	УК-7
19	Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.	УК-7
20	Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.	УК-7
21	Определение понятия «Лёгкая атлетика».	УК-7
22	История развития лёгкой атлетики.	УК-7
23	Основы техники легкоатлетических видов.	УК-7
24	Основы техники спортивной ходьбы и бега.	УК-7
25	Основы техники прыжков.	УК-7
26	Основы техники метаний.	УК-7

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

**Типовые тестовые задания  
для оценки сформированности компетенции УК-7**

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

1. Доведение пропорций тела до рекламируемого стандарта "90-60-90".

2. Приобщение к ЗОЖ.

3. Повышение "количества здоровья".

**2. Термин "количество здоровья" отражает:**

1. Величину, обратную количеству "диагнозов", которые могут быть выставлены данному человеку.

2. Сумму резервных мощностей основных функциональных систем организма.

3. Интегральную величину функциональных резервов организма человека.

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

1. Занять в личном первенстве города по лыжным гонкам место не ниже третьего.

2. Одержать в течение 12 календарных месяцев 12 побед в поединках с боксёрами второго спортивного разряда или 4 победы над перворазрядниками.

3. Пробежать 100 м за 11 сек на соревнованиях городского масштаба.

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

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

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

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

**5. Наиболее физиологичная методика начала утренней гигиенической гимнастики:**

1. Открыть форточку и начать занятие с бодрой ходьбы.

2. Начать гимнастику в положении лёжа на спине с потягиваний и упражнений для пальцев, лучезапястных и голеностопных суставов и шеи.

3. Облиться холодной водой, растереться полотенцем "до красна" и начать зарядку с лёгкого бега на месте.

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

1. Управление функциональными системами (организма)

2. Уровень физических стандартов

3. Уровень физического состояния

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

1. 20-25

2. 40-50

3. 80-100

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

1. Пробу со 150 приседаниями в течение 5 минут.

2. Пробу с многократным восхождением на высокую ступеньку.

3. Тест на велоэргометре с одновременной фиксацией мощности педалирования и ЧСС в момент нагрузки.

**9. Для студенток тестом на силовую выносливость является:**

1. Сед из положения лёжа на спине, руки за голову

2. Бег на 2 км

3. Приседания ("пистолетик") на одной ноге

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

1. Оптимальными

2. Максимальными.

3. Стандартными

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

1.Ортостатическая проба.

2.Проба Летунова.

3.Тест Купера.

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

1. Анаэробная работоспособность.

2. Аэробная работоспособность.

3. Смешанная (аэробно-анаэробная) работоспособность.

**13. Содержание ППФП в учебных заведениях определяется:**

1. Государственными программами по физическому воспитанию.

2. Решением кафедры физической культуры, на основании подбора преподавателей и имеющейся материальной базой.

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

**14. "Шейпинг"-это:**

1. Совокупность нескольких видов аэробики, обязательно включающая ритмическую гимнастику.

2. Аэробика + атлетизм.

3. Занятия на гимнастических снарядах и тренажёрах с аэробной нагрузкой.

**15. Индекс Руфье отражает уровень:**

1. Анаэробной работоспособности.

2. Аэробной работоспособности.

3. Скоростной выносливости.

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

а) «марш!»

б) «начать!»

в) «вперёд!»

г) «хоп!»

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

а) бег 4 по 100м

б) бег 4 по 400м

в) бег 4 по 1000м

**18. Снаряд, который не метают в лёгкой атлетике:**

а) стрела

б) молот

в) копье

г) мяч

**19. Соревнования по легкой атлетике проводятся согласно:**

а) согласно расписанию

б)согласно положению соревнований

в)согласно уведомлению

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

а)прыжки

б)метание

в)бег

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

а) 4

б) 5

в) 6.

**22. Матч в баскетболе состоит из:**

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

**23. Количество шагов выполняемые после ведения мяча:**

- а) 3 шага
- б) 2 шага
- в) 1 шаг.

**24. Количество очков за забитый мяч со штрафной линии?**

- а) 2 очка
- б) 1 очко
- в) 3 очка.

**25. Средствами гимнастики являются:...**

- а) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др
- в) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

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

- а) страховкой
- б) вниманием
- в) опасностью
- г) объяснением

**27. Тест на гибкость это:**

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- б) упор присев, упор лежа
- в) касание пальцами или ладонями пола в наклоне вперед

**28. Изменение строя или размещения занимающихся называется:**

- а) перестроение
- б) размыкание
- в) смыкание
- г) колонна

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

- а) комбинация
- б) программа
- в) композиция
- г) выступление

**30. Техника туризма – это...**

- 1 совокупность средств и действий, необходимых для прохождения маршрута;
- 2 подготовка к походу;
- 3 совокупность приемов преодоления естественных препятствий туристского маршрута и умений туристов;
- 4 составление плана
- 5 подбор группы

**31. Основные технические понятия:**

- 1 маршрут;
- 2 корректировка;
- 3 квалификация членов бригад сопровождения;

4 учебный подход;

5 средства.

**32. Какими могут быть цели подхода?**

1 развлекательными;

2 специальными;

3 экологическими;

4 физическими;

5 рельефными.

**33. На какие два вида разделяют тактику туристского похода:**

1. предпоходная, походная;

2.походная, предварительная;

3.спланированная, срочная;

4.нет правильных ответов;

5 все ответы верны.

**34. Тактика туристских походов бывает....**

1 полевая;

2 предпоходная;

3 ежедневная;

4 индивидуальная;

5 смешанная.

**35. Тактика туризма – это...**

1 выбор действий во время похода;

2 совокупность приемов преодоления препятствий и умений туристов;

3 совокупность средств и действий, необходимых для прохождения маршрута;

4 уровень технической подготовки;

5 качество технических ошибок.

**36. Предпоходная тактика – это...**

1 отработка приемов и действий;

2 подготовка к походу;

3 умение пользоваться снаряжением;

4 акклиматизация;

5 особенности подготовки.

**37. Понятие «рекреация» -это...**

1 определение группы растений;

2 прогулка по лесу;

3 восстановление;

4 акклиматизация;

5 поход спортивный.

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

1 пять признаков

2 шесть признаков

3 семь признаков

4 два признака

5 три признака

**39. Дестинации – это...?**

1 местность, отличная от места постоянного проживания индивидуума, или другая страна

2 совершение туристского путешествия в свободное время

- 3 временное перемещение
- 4 разработка необходимых действий и приемов
- 5 помесичный график похода

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

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

**41. К активным видам туризма относятся:**

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

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

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

**43. Какие виды акклиматизации Вам известны?**

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

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

- 1. Гигиена - основа профилактики и здорового образа жизни.
- 2. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
- 3. Гигиена физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства.
- 4. Основы техники бега
- 5. Основы техники легкоатлетических прыжков
- 6. Основы техники легкоатлетического метания
- 7. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта в
- 8. системе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура»
- 9. Методика обучения технике спортивной ходьбы
- 10. Методика обучения технике бега на короткие дистанции
- 11. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции
- 12. Методика обучения технике эстафетного бега
- 13. Техническая подготовка баскетболистов.
- 14. Общая физическая подготовка баскетболистов.
- 15. История развития баскетбола.
- 16. Основные средства гимнастики.
- 17. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.
- 18. Прикладные виды гимнастики.
- 19. Спортивные виды гимнастики.

20. Формы и методика занятий гимнастикой с различными контингентами занимающихся.
21. Особенности проведения массовых соревнований.
22. Организация самостоятельного путешествия, похода (пешего, горного, водного)
23. Личное, групповое снаряжение в походе.
24. Организация питания в походе, путешествиях.
25. Порядок движения и способы преодоления препятствий.
26. Приемы ориентирования в походе.
27. Организация привалов и ночлегов.
28. Безопасность путешествия и оказание первой медицинской помощи в походе.
29. Полезная работа в походе, организация наблюдений.
30. Охрана природы, памятников истории и культуры.
31. Общая физическая и специальная подготовка студентов к походу.
32. Распределение обязанностей в походе.

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

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Код формируемой компетенции (согласно РПД)</b>
1	Структура циклического движения в спортивной ходьбе и беге	УК-7
2	Порядок проведения занятий по лёгкой атлетике и требования по технике безопасности.	УК-7
3	Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции (в том числе эстафетного).	УК-7
4	Анализ техники различных прыжков с разбега.	УК-7
5	Анализ техники метаний с прямолинейного разбега.	УК-7
6	Классификация техники нападения.	УК-7
7	Передача мяча, классификация передач.	УК-7
8	Ловля мяча, классификация ловли.	УК-7
9	Ведение мяча, классификация ведения.	УК-7
10	Бросок мяча, классификация бросков.	УК-7
11	Классификация техники защиты	УК-7
12	Определение понятий «стратегия» и «тактика»	УК-7
13	Игровые функции игроков.	УК-7
14	Классификация видов гимнастики, их характеристика	УК-7
15	Средства гимнастики, их характеристика. 3.	УК-7
16	Гимнастическая терминология. Правила названия и записи упражнений.	УК-7
17	Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ)	УК-7
18	Термины упражнений на снарядах.	УК-7
19	Строевые упражнения. Их классификация и значение.	УК-7
20	Техника выполнения кувырка вперед, его разновидности.	УК-7
21	Снаряды и инвентарь, используемые на уроке гимнастики. Переноска, установка и правила обращения с ними.	УК-7

22	Меры безопасности и предупреждения травм, предпринимаемые учителем на уроке.	УК-7
23	Роль спортивно-оздоровительного туризма в формировании духовного и физического облика гражданина.	УК-7
24	Воспитательные спортивные и рекреационные возможности походов.	УК-7
25	Пешеходный туризм. Особенности вида. Препятствия.	УК-7
26	Лыжный туризм. Особенности вида. Препятствия.	УК-7
27	Горный туризм. Особенности вида. Препятствия.	УК-7
28	Водный туризм. Особенности вида. Препятствия.	УК-7
29	Страховка и самостраховка во время туристических походов.	УК-7
30	Безопасность в пешеходном туризме – основное требование к походам.	УК-7
31	Требования к личному снаряжению туристического похода.	УК-7
32	Требования к групповому снаряжению туристического похода.	УК-7
33	Требования к специальному снаряжению туристического похода.	УК-7
34	Особенности планирования маршрута в рекреационном туризме.	УК-7
35	Требования к укладке рюкзака.	УК-7
36	Требования к снаряжению плавсредств.	УК-7

#### 4 семестр (разделы: лыжные гонки, волейбол, плавание)

##### Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7

##### 1. «Здоровье» как термин – это:

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

##### 2. Термин "количество здоровья" отражает:

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

##### 3. Физическое развитие (как состояние) это -

1. Совокупность соматоскопических, соматометрических и физиометрических показателей, определяющих потенциальные возможности организма в выполнении интенсивной двигательной деятельности.

2. Развитие физических качеств ребёнка, позволяющее прогнозировать его будущие спортивные успехи.

3. Совокупность показателей роста, веса и силы основных мышечных групп, определяющих анаэробную физическую работоспособность человека.

**4. «Физическое упражнение»- это:**

1. специально организованное двигательное действие, точно регламентирующее физиологическую нагрузку на организм и чётко выполняющее поставленную педагогическую задачу.

2. повторение сложного по координации двигательного действия, обеспечивающее развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости и гибкости.

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

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

1. Управление функциональными системами (организма)

2. Уровень физических стандартов

3. Уровень физического состояния

**6. «Физическая работоспособность» - это**

1. Максимальная интенсивность физического труда, которую рабочий способен поддерживать в течение семичасового рабочего дня.

2. Способность организма человека противостоять утомлению при мышечной деятельности.

3. Количественная мера потенциальных адаптационно-энергетических возможностей организма в выполнении напряжённой мышечной работы, исполнение которой в течение строго определённого времени не приводит к быстрому нарастанию утомления.

**7. "Функциональное состояние"- это:**

1. Совокупность основных показателей функционирования важнейших вегетативных систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма и его адаптацию к факторам внешней среды.

2. Состояние сердечно-сосудистой системы, выявляемое тестами с аэробной нагрузкой.

3. Количественный термин, отражающий способности гематокардиореспираторной системы быстро адаптироваться к внезапным анаэробным нагрузкам.

**8. "Функциональные резервы организма" - это:**

1. Количественный показатель времени восстановления пульса после стандартной аэробной, анаэробной или "смешанной" нагрузки.

2. Интегральный показатель скорости восстановления основных вегетативных функциональных систем после максимальных нагрузок.

3. Разница между показателями функций различных систем в покое и при максимальной нагрузке.

**9. «Двигательный навык»- это**

1. умение стабильно поддерживать кинематические и динамические параметры двигательного действия, обеспечивающие эффективность его выполнения.

2. правильность выполнения сложных физических упражнений, достигаемая рациональной методикой обучения и поддерживаемая постоянной тренировкой.

3. степень овладения техникой двигательного действия, при которой большинство элементов последнего выполняются «автоматически», и под контролем сознания остаются только важнейшие из них.

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

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

**11. Термин «нагрузка» означает:**

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

**12. Принцип адекватности в физической культуре определяет соответствие**

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

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

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

тренировку.

3. Параметры кардиограммы, снятой в момент стандартной нагрузки.

**14. Термин «интенсивность физической нагрузки» отражает:**

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

**15. "Двигательное умение" - это :**

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

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

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

**17. Длина лыж для конькового хода должна быть:**

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

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

- а) чуть выше подмышки;
- б) чуть выше плеч;

в) на уровне плеч.

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

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

**20. Способ торможения со склона на лыжах называется:**

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

**21. В волейболе не используется способ подачи:**

- а) нижняя боковая
- б) верхняя прямая
- в) верхняя круговая

**7. Прямой нападающий удар применяется для:**

- а) передачи мяча
- б) нападения
- в) защиты

**22. Начало игры разыгрывается:**

- а) передачей из-за лицевой линии
- б) подачей из-за лицевой линии
- в) подачей из зоны защиты

**23. Игрок какой зоны вводит мяч в игру:**

- а) первой
- б) шестой
- в) не имеет значения

**24. Счет окончания игры в волейболе в каждой партии:**

- а) до 15
- б) до 20
- в) до 25

**25. Переход из одной зоны в другую выполняется:**

- а) произвольно
- б) против часовой стрелки
- в) по часовой стрелке

**26. Спортивные способы плавания:**

- а) кроль, брасс, по-собачьи
- б) дельфин, кроль на спине, по-морскому
- в) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

**27. Самый скоростной способ плавания:**

- а) брасс
- б) баттерфляй
- в) кроль на груди
- г) кроль на спине

**28. Самый бесшумный способ плавания:**

- а) брасс
- б) кроль на груди
- в) баттерфляй

**29. Средство разграничения дорожки в бассейне:**

- а) волногасители
- б) канаты
- в) поплавки

**30.Количественный состав команды в эстафетном плавании:**

- а) 6
- б) 5
- в) 4

**31.Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку:**

- а) нет, будет дисквалифицирован
- б) может, если не мешает другому пловцу
- в) будет перезаплыв

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

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

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

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
---	--------	--

1	Основы техники лыжного спорта.	УК-7
2	Классификация способов передвижения на лыжах.	УК-7
3	Общая схема движения в попеременных ходах.	УК-7
4	Общая схема движений в одновременных ходах.	УК-7
5	Ступающий шаг. Скользящий шаг. Методика обучения.	УК-7
6	Анализ техники и методика обучения способам спусков, подъемов, торможений.	УК-7
7	Анализ техники и методика обучения попеременному двух шажному ходу.	УК-7
8	Анализ техники и методика обучения способам поворотов на лыжах на месте и в движении.	УК-7
9	Анализ техники и методика отталкивания скользящим упором.	УК-7
10	Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам. Классификация, положение.	УК-7
11	Краткое содержание игры, как вида спорта.	УК-7
12	История возникновения и развития волейбола.	УК-7
13	Краткая характеристика техники игры.	УК-7
14	Стойка волейболиста.	УК-7
15	Техника перемещений волейболиста. Краткая характеристика.	УК-7
16	Передачи мяча. Способы передач.	УК-7
17	Нападающие удары. Краткая характеристика.	УК-7
18	Блокирование. Краткая характеристика.	УК-7
19	Групповая и командная тактика.	УК-7
20	Организация и проведение соревнований. Краткая характеристика.	УК-7
21	Общие закономерности плавания.	УК-7
22	Гидродинамическая характеристика движений пловца.	УК-7
23	Техника плавания способом кроль на груди.	УК-7
24	Техника плавания способом кроль на спине.	УК-7
25	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.	УК-7
26	Техника выполнения старта из воды.	УК-7
27	Типичные ошибки в технике плавания кролем на груди.	УК-7

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

## 5 семестр (разделы: легкая атлетика, баскетбол, стрельба)

### Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7

#### 1. «Здоровье» как термин – это:

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

#### 2. «Аэробика» в наиболее общем плане является:

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

**3. Из методов оценки физического развития в графическом нахождении одних показателей по другим «базовым» показателям заключается только:**

1. Метод «стандартов».
2. Метод «индексов и формул».
3. Метод «номограмм».

**4. Лучшей формой организации контроля здоровья при самостоятельных занятиях является:**

1. Медицинское обследование.
2. Ведение дневника физкультурника.
3. Педагогические наблюдения тренера.

**5. Производственная гимнастика проводится:**

1. В специально отведённом помещении.
2. Обязательно на свежем воздухе.
3. На рабочем месте.

**6. Из всех форм производственной гимнастики перед началом работы проводится:**

1. Физкультминутка.
2. Вводная гимнастика.
3. Физкультпауза.

**7. Из форм организации учебной физкультуры работы к ППФ будущего учителя относятся:**

1. Практически все формы занятий
2. Самостоятельные занятия
3. Только учебные занятия.

**8. Наиболее общий механизм положительного влияния физических упражнений на человеческий организм с точки зрения достижений современной медицины заключается в следующем:**

1. Двигательная активность стимулирует функции всех отделов важнейшей для организма нервной системы, которая регулирует большинство его функций.
2. Двигательная активность противодействует негативным изменениям в организме, вызываемым стрессами, избыточным питанием и некоторым другими факторами среды.
3. Мышечная деятельность улучшает и местное и общее кровообращение, благодаря чему стимулируются обменные процессы, ускоряются регенерация повреждённых клеток и восстановление работоспособности.

**9. "Ортостатическая проба" включает в себя:**

1. Определение времени удержания в горизонтальном (статическом) положении сильнейшей руки с грузом в 10% собственного веса.
2. Определение учащения пульса после 15-секундного удержания данного веса.
3. Определение степени учащения пульса после перехода из горизонтального положения в вертикальное.

**10. Тест, предложенный К.Купером для оценки аэробной работоспособности, включает в себя:**

1. Бег на дистанцию 2400 м.
2. Бег в течение 12 минут.
3. 45 приседаний и измерение пульса до нагрузки, сразу и ещё через 45 сек после нагрузки.

**11. Для исследования анаэробной физической работоспособности следует применить:**

1. Тест Руфье.
2. Гарвардский степ-тест.
3. Тест PWC<sub>170</sub>.

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

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

3. 5-7 раз в неделю по 15-20 мин при пульсе 170-180.

**13. Индекс Руфье отражает уровень:**

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

**14. Какова наиболее оправданная высшая цель самостоятельных физкультурных занятий студентки:**

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

**15. Термин "количество здоровья" отражает:**

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

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

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

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

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

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

- 1) бег 4 по 100м
- 2) бег 4 по 400м
- 3) бег 4 по 1000м

**19. Снаряд, который не метают в лёгкой атлетике:**

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

**20. Соревнования по легкой атлетике проводятся согласно:**

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

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

- 1) прыжки
- 2) метание
- 3) бег

**22. Словесные методы обучения это...**

- 1) наглядные пособия и помощь
- 2) команды и распоряжения
- 3) игровой и соревновательный метод

**23. К словесным методам обучения относятся:**

- 1) показ физических упражнений
- 2) зрительные, звуковые ориентиры
- 3) навыки, описание, пояснение упражнений

**24. Какой из разновидностей бега проводится по беговой дорожке стадиона (по кругу против часовой стрелки) на определённую дистанцию (короткую, среднюю, длинную) или на время:**

1. – бег с препятствиями,
2. – эстафетный бег,
3. – гладкий бег,
4. – бег в естественных условиях.

**25. Какой из разновидностей бега проводится на дорожке, на которой установлены искусственные препятствия – барьеры:**

1. – бег с препятствиями,
2. – эстафетный бег,
3. – гладкий бег,
4. – бег в естественных условиях.

**26. Барьерный бег проводится только на дистанции:**

1. – от 30 до 100 м.;
2. – от 60 до 400 м.;
3. – на 1500 и 3000 м.

**27. Бег с препятствиями проводится :**

1. – по пересечённой местности до 15 км.;
2. – по дорогам между населёнными пунктами;
3. – по беговой дорожке и одному из секторов, на котором расположена яма с водой.

**28. Марафонская дистанция составляет:**

1. – 50 км.;
2. – 42195 м.;
3. – 30 км.

**29. Какие прыжки в лёгкой атлетике выполняются через вертикальные препятствия:**

1. – прыжок в высоту;
2. – прыжок в длину;
3. – тройной прыжок;
4. – прыжок с шестом.

**30. Тайм-аут это:**

- а) минутный перерыв
- б) мяч вне поля
- в) спорный мяч

**31. Пробежка это:**

- а) прыжок с мячом
- б) бросок мяча
- в) бег с мячом

**32. Размер баскетбольной площадки:**

- а) 18х9м.
- б) 26х14м.
- в) 28х15м.

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

1. Государственные и общественные структуры руководства физической культурой и спортом.
2. Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений.
3. Правовые, организационные, материально-технические и финансовые основы менеджмента и предпринимательства в сфере физической культуры и спорта.
4. Любительский и профессиональный спорт.

5. Общественные объединения оздоровительной и спортивной направленности.
6. Проведение массовых спортивных мероприятий.
7. Общие основы теории и методики физического воспитания.
8. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека в современном обществе.
9. Система физического воспитания.
10. Методы обучения физическим упражнениям.
11. Структура обучения двигательным действиям.
12. Теоретико-практические основы развития физических качеств.
13. Средства физического воспитания.
14. Спорт в современном обществе, тенденции развития спорта.
15. Спортивная тренировка.
16. Спортивная ориентация и отбор.
17. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
18. Основные положения методики закаливания.
19. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
20. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
21. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
22. Ведение личного дневника самоконтроля.
23. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
24. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего бакалавра.
25. План-конспект занятия по легкой атлетике в ВУЗе
26. Примерные занятия по лёгкой атлетике в игровой форме
27. Рекомендации по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике
28. Формирование и совершенствование технико-тактических действий баскетболиста.
29. Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
30. Развитие физических качеств баскетболистов.
31. Командно-тактические действия игроков на площадке.
32. Техника безопасности в стрелковом спорте.
33. Стрельба из малокалиберной винтовки.
34. Организация судейских соревнований по стрельбе.
35. История развития стрелкового спорта.
36. Виды стрелкового спорта и их характеристика.
37. Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
38. Методика овладения элементами ритмической гимнастики, аэробики.
39. Методика обучения спортивным и подвижным играм.
40. Методика обучения легкой атлетике.
41. Методика обучения тяжелой атлетике.
42. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
43. Основы методики самомассажа.
44. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
45. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

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

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
1	Методика проведения подготовительной части л/атл. занятия.	УК-7
2	Анализ техники метаний с различного разбега.	УК-7
3	Анализ техники бега с преодолением препятствий.	УК-7
4	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.	УК-7
5	Индивидуальные тактические действия в нападении.	УК-7
6	Групповые тактические действия в нападении.	УК-7
7	..Командные тактические действия в защите.	УК-7
8	Командные тактические действия в нападении	УК-7
9	Классификация тактики защиты.	УК-7
10	Индивидуальные тактические действия в защите.	УК-7
11	Групповые тактические действия в защите.	УК-7
12	Особенность психофизиологического состояния спортсмена при стрельбе.	УК-7
13	Методы индивидуализации тренировочного процесса в стрелковых видах спорта.	УК-7
14	Требования по специальной физической, координационной и психической подготовленности предъявляются спортсмену, выполняющему упражнения в стрельбе.	УК-7
15	Последовательность обучения технике и тактике соревновательного упражнения в стрельбе.	УК-7
16	Отличия техники и тактики стрельбы в закрытых помещениях, от стрельбы на открытых площадках.	УК-7
17	Методы исправления технических ошибок используют при обучении в стрельбе.	УК-7
18	Методология планирования научного эксперимента в стрелковых видах спорта.	УК-7
19	Аппаратные средства и методы регистрации экспериментальных данных в стрелковых видах спорта.	УК-7
20	Использование аппаратно-исследовательских комплексов в стрелковых видах спорта.	УК-7
21	Требования к научным методам исследования предъявляемые в стрелковых видах спорта.	УК-7
22	Особенности умения подачи команд спортсменом при выполнении соревновательных упражнений в стрельбе.	УК-7
23	Методические приемы при обучении технике и тактике выполнения соревновательных упражнений в стрельбе.	УК-7
24	Использование игрового метода при начальном обучении в стрельбе.	УК-7
25	Требования правил безопасности при обучении стрельбе.	УК-7

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**а) основная литература:**

1. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях. ч.1. Профессионально-прикладная подготовка студентов средствами физической культуры и

спорта. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В., Лосев А.С., Антонов А.Я., Съедова С.Г., Полуянова О.А. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-206с. 50 экз.

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

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

#### Раздел 1.

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-413056>

#### Раздел 2.

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

#### Раздел 3.

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

#### Раздел 4.

1.Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-401279>

#### Раздел 5.

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

#### Раздел 6.

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-415308>

#### Раздел 7.

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

#### Раздел 8.

1. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 290 с. — (Высшее образование:

Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/19706](http://www.dx.doi.org/10.12737/19706). // ЭБС Znanium.com: [Электронный ресурс].  
– Адрес доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=624317>

#### Раздел 9.

1. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 455 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04075-3. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/detsko-yunosheskiy-turizm-415647>

#### **б) дополнительная литература:**

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

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

3. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 205 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/legkaya-atletika-v-nachalnoy-shkole-415900>

4. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04612-0. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-415823>

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

6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-415861>

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

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

9. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-415861>

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

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

## ***Профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

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

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

### ***Свободно распространяемое программное обеспечение:***

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

### ***Электронные библиотечные системы и библиотеки:***

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

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

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

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

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://lib.arz.unn.ru)

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

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

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

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

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

Большой спортивный зал 12х24м.;

малый спортивный зал 9х18 м.;

спортивная площадка 30х50 м.;

лыжная база;

тренажерный зал.

Специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи; лыжи; пневматические оружия; эстафетные палочки; стойки для прыжков; тренажеры и др.

Программа дисциплины **«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (ОС ННГУ) (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):

к.п.н., доцент

к.п.н., доцент

Полякова Т.А.

Сидорова Т.В.

Рецензент (ы):

к.б.н., доцент

Михайлова С.В.

Кафедра физической культуры

зав. кафедрой

к.п.н., доцент

Сидорова Т.В.

Председатель МК

к.п.с.н., доцент

Психолого-педагогический факультета

Ганичева И.А.

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

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.