

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Новосибирский национальный исследовательский  
государственный университет» (Новосибирский государственный университет, НГУ)

Гуманитарный институт

---

СОГЛАСОВАНО

Директор ГИ

 Зуев А.С.

«29» сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (элективная дисциплина)**

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика (бакалавриат)

Направленность (профиль): Теория и методика преподавания иностранных языков и культур, Перевод и переводоведение, Теория и практика межкультурной коммуникации

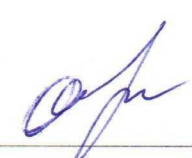
Форма обучения: очная

Разработчик:

доцент Федосеев В.Н.



Зав. кафедрой физического воспитания  
доцент Евтушенко С.В.



Новосибирск

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	3
3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося.....	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебной литературы .....	15
6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся	16
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	16
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	16
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	16
10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.....	17
Приложение 1 Фонд оценочных средств .....	23
Приложение 2 Контрольные недели приема зачетных нормативов и требований по дисциплине .....	30
Приложение 3 Методические указания и рекомендации по усвоению дисциплины .....	32
Приложение 4 Зачетные требования дисциплины для учебных отделений .....	34

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (индикаторы), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенции)**

Код и формулировка компетенции	Индикаторы
<p>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. Использует теоретические знания и практический опыт для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в деле укрепления и сохранения здоровья с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3. Демонстрирует знание основ физической культуры для соблюдения норм здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.4. Осознано выбирает способы регуляции психоэмоционального состояния и методы профессионально-прикладной подготовки средствами физической культуры</p>

Код и формулировка компетенции	Индикаторы
<p>ОК-6 (специалитет), ОК-8 (бакалав.), ОК-9 (лингвистика): Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>2. Использует теоретические знания и практический опыт для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в деле укрепления и сохранения здоровья с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>3. Демонстрирует знание основ физической культуры для соблюдения норм здорового образа и стиля жизни</p> <p>4. Осознано выбирает способы регуляции психоэмоционального состояния и методы профессионально-прикладной подготовки средствами физической культуры</p>

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» входит в базовую часть блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана подготовки обучающихся очной формы обучения, всех направлений подготовки и специальностей НГУ, уровня бакалавриата и специалитета. Является обязательной дисциплиной и направлена на формирование физической культуры личности обучающегося, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствуют расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Место модуля в структуре учебного плана: Блок 1 Дисциплины (модули), обязательная часть.

## 3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося

Объем дисциплины – 328 ч.

Форма промежуточной аттестации: 1-4 семестр – зачет

Код	Наименование дисциплины в составе модуля	Час/з.е.	Семестр
Б1.Б	Физическая культура и спорт	72/2	1,2
Б1.Б.М1	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)	328/-	1,2,3,4

Се- местр	Учебные занятия							Форма проме-	
	Общий объем	В том числе							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем					СРО	жуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	
		Всего	Из них						
Лекции	Лабо- ратор- ные занятия		Практи- ческие занятия	КСР	Кон- суль- тации				
1.	328	328			44			20	зачет
2.					44			20	зачет
3.					68			32	зачет
4.					68			32	зачет

## 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Физическая культура наиболее полно осуществляет образовательные и развивающие функции в целенаправленном процессе физического воспитания.

Учебный материал программы дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» включает следующие разделы: теоретический, практический, состоящий из двух подразделов – методико-практического и учебно-тренировочного, и контрольный.

### Распределение учебных часов на освоение основных разделов программы

Семестр обучения	Количество часов по разделам программы			
	Теоретический	Практический		Контрольный
		методико- практический подраздел	учебно- тренировочный подраздел	
I		5	55	4
II		5	55	4
III	4	4	85	7
VI	3	5	85	7
Всего:	7	19	280	22

Итого: 328 часов.

Теоретический раздел рабочей программы дисциплины осваивается обучающимися в рамках самостоятельной работы с последующим тестированием.

### Содержание дисциплин (учебно-тренировочный подраздел)

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание
1.	<p><b><i>Гимнастика.</i></b>            Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.            Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).</p>
2.	<p><b><i>Легкая атлетика.</i></b>            Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.            Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков.            Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>

3.	<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.</p> <p>Волейбол, футбол. Настольный теннис. Бадминтон.</p>
4.	<p><b>Закрепление материала.</b></p> <p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний.</p>
5.	<p><b>Плавание.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>
6.	<p><b>Лыжный спорт.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>
7.	<p><b>Стрельба.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях по стрельбе. Выполнение практических нормативов комплекса ГТО.</p>

### Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности (таб. 1).

Таблица 1

№	Тема	Краткое содержание
1.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта. Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p>
3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	<p>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Особенности ППФП по избранному направлению подготовки или специальности.</p>
5.	Физическая культура в профессиональной	Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в

деятельности бакалавра и специалиста	рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
--------------------------------------	---

## Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Рекомендуются следующие методико-практические занятия.

1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
3. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, функциональные пробы).
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Обязательными видами физических упражнений для всех отделений являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 500 м – женщины; бег 1 000 м – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения ППФП. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные дозированные физические упражнения, естественные факторы природы и определенные гигиенические факторы.



Для обучающихся спортивного отделения осуществляется специализация в избранном виде спорта. Специализация – это обучение основам спортивной специализации, начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов и интенсивности нагрузки.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет образовательную, инклюзивную, корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

### Контрольный раздел

Аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» предусмотрена программой.

Зачеты служат формой проверки выполнения обучающимися всех разделов рабочей программы и усвоения учебного материала.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля: текущий контроль успеваемости в форме контроля посещаемости занятий, степени овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов; промежуточная аттестация в форме зачета.

### Самостоятельная работа обучающихся

Обучающиеся имеют право выбора выполнения видов самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля). Самостоятельно управляет временем, выбирает способы, ресурсы, консультируется с преподавателем и предоставляет результаты контроля самостоятельной работы в установленные сроки.

№	Вид деятельности	контроль
1.	Абонементные группы: а) НГУ - бассейн - единоборства - аэробика - хип-хоп - трен. зал - фитнес - наст. теннис - айкидо - теннис б) спорт. группы вне НГУ	Абонемент, список  Абонемент, список
2.	П-во НГУ, факультетов, институтов, (по различным видам спорта), участие в соревнованиях и оказание помощи в организации и судействе	список, протокол
3.	Прокат лыж (январь, февраль и март)	список
4.	Участие в работе студенческого спортивного клуба «Енот»	список
5.	Спортивные мероприятия (праздники, традиционные забеги: «День бега», «Лыжня России» и др., приз первокурсника, посвящения и т.д.)	список, протокол

6.	Участие студентов в работе: -СТОПП - школы бального танца и т.п. - черлидинга	список
7.	Дополнительные задания для СМГ. Изучение теоретического раздела программы и обязательное тестирование.	список
8.	Самодетельные группы: - футбол - жен. футбол - сноуборд и горные лыжи - стрельба из лука - школа русского мечевого боя	список

### Учебный материал для видов спорта по выбору

#### Лыжный спорт

##### Теория

Краткая история развития лыжного спорта. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Классификация лыжных видов спорта. Оборудование и инвентарь, места занятий. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Подбор лыжных мазей, парафинов, растирок и скребков. Смазка лыж и удаление мази с них. Погодные условия и режим занятий. Предупреждение отморожений и переохлаждений. Особенности питания. Организация самостоятельных занятий. Правила проведения соревнований. Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту.

##### Практика

Переноска лыж, постановка на лыжи. Повороты на лыжах: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: двухшажный попеременный, одновременные, коньковый и комбинирование.

Способы подъемов на лыжах в гору: скользящим и ступающим шагом, елочкой, полулесенкой и лесенкой. Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием, «плугом», упором.

Специальные подготовительные упражнения: упражнения, имитирующие лыжные ходы, упражнения на лыжах без палок (ступающий шаг, посадка лыжника, скользящий шаг под небольшой уклон и по горизонтальной лыжне с движением рук). Коньковый ход, скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой (самокат). Упражнения на лыжах с палками: передвижение скользящим шагом с движением рук, палки держать за середину. Передвижение скользящим шагом с постановкой палок на снег без активного отталкивания. Передвижение под небольшой уклон без движения ног, с попеременным отталкиванием двумя руками. Передвижение на лыжах с полной координацией различными способами.

Тренировка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью слабой или средней интенсивности (для мужчин 10–12 км, для женщин 5–6 км). Передвижение на лыжах с переменной скоростью средней или высокой интенсивности (для мужчин 8–10 км, для женщин 3–5 км). Повторное передвижение на отрезках дистанции с соревновательной скоростью (для мужчин 500–1000 м, для женщин 300–800 м).

Контрольное прохождение дистанции в соревновательных условиях: мужчины – 5 км, женщины – 3 км. Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту

## **Силовая гимнастика**

### **Теория**

История возникновения атлетизма. Основание и становление Международной федерации атлетизма, ее основоположник и основатель. Принципы атлетизма. Распределение атлетических терминов на основные группы. Основы техник. Основы методики обучения и тренировки.

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. Врачебно- педагогический контроль и самоконтроль. Индивидуальный подход в развитии двигательных способностей (величина нагрузки, рациональное чередование работы и отдыха). Контроль и коррекция тренировочных программ и комплексов упражнений.

Правила техники безопасности на учебных занятиях и тренировках.

### **Практика**

Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

- на тренажерах;
- со свободными весами;
- с весом собственного тела.

Развитие выносливости на кардиотренажерах. Изучение методики правильного выполнения упражнений, приемы и способы выполнения упражнений. Закрепление и совершенствование методических умений и навыков в ходе практических занятий. Изучение техники выполнения упражнений с гантелями, гирями, штангой.

Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны.

Односуставные движения: подъем, сгибания, разгибания, сведения, разведения, приседания.

Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые и изолирующие упражнения. Изучение техники жима лежа на горизонтальной скамье. Изучение техники выполнения упражнений для брюшного пресса. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах.

Тактика выполнения упражнений для развития физических качеств в достижении определённых результатов в строительстве мышечного корсета тела, а также опорно-связочного аппарата.

Тренировка. Овладение рациональной техникой выполнения упражнений для достижения определенных результатов и ее совершенствование. Правила техники безопасности на учебных занятиях и тренировках.

## **Аэробика**

### **Теория**

Предмет и задачи аэробики. История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Место аэробики в системе физического воспитания. Виды аэробики и ее классификация. Терминологическая лексика. Разбор терминов общеразвивающих упражнений. Причины травматизма, меры предупреждения травм. Техника безопасности при проведении занятий. Список и разбор запрещенных упражнений. Музыка, используемая на занятиях. Ритм, темп. Требования, предъявляемые к фонограмме на занятиях оздоровительной аэробикой. Характеристика базовых шагов. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений и базовых элементов аэробики. Значение растяжки. Средства оздоровительной аэробики в обеспечении здоровья и профессиональной деятельности студента. Правила организации тренировочных занятий, дозировка физических упражнений, методы самоконтроля за степенью утомления. Индивидуальный подход в развитии двигательных способностей.

Влияние занятий аэробикой на организм занимающихся. Правила проведения соревнований по аэробике. Права и обязанности судей.

### **Практика**

Характеристика базовых элементов в системе REEBOK – Россия. Изучение, совершенствование семи базовых элементов. Изучение и совершенствование техники выполнения шагов и бега с различными движениями рук. Характеристика и классификация подскоков. Обучение технике выполнения прыжков: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, прыжок с места в группировку, прыжок «бабочка» (ноги врозь в воздухе и вместе на полу). Понятие низкоударной (Lo) и высокоударной (Hi) нагрузок. Составление связок из семи базовых элементов. Добавление движений руками.

Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Методика разучивания аэробно-танцевальных упражнений. Методика составления и применения комплексов физических упражнений для коррекции тела. Методы самоконтроля за состоянием здоровья.

Разучивание разминочного комплекса аэробики. Разучивание основного комплекса аэробики. Разучивание видов танцевальной аэробики. Самостоятельное составление произвольного танцевального комплекса аэробики. Практическое применение комплекса упражнений, используемого для коррекции тела. Техника безопасности при проведении занятий.

### **Баскетбол**

#### **Теория**

История развития баскетбола. Основы методики обучения и тренировка. Правила, организация и проведение соревнований по баскетболу. Инвентарь и оборудование для игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях.

#### **Практика**

Общая и специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты и координации движений; упражнения со снарядами и различными отягощениями; ускорения из различных стартовых положений; акробатические упражнения и упражнения со скакалкой

Обучение и совершенствование техники владения мячом: передача и ловля мяча на месте и в движении одной и двумя руками; ведение мяча правой и левой рукой, с изменением высоты отскока, направления и скорости движения, обводка препятствий; броски мяча в корзину с места и после ведения, броски в прыжке с места одной и двумя руками, броски с места двумя руками от головы; добивание мяча, техника выполнения штрафного броска.

Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении: защитная стойка и передвижение приставными шагами в различных направлениях; овладение мячом после отскока от щита; перехват мяча и выбивание; способы противодействия броскам в корзину; индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча; выбор места для получения мяча; выход на свободное место; рациональное применение передвижения, прыжков, остановок, поворотов, ведения и передач мяча, бросков мяча в корзину. Групповые действия. Взаимодействие двух и трех игроков. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных системах нападения.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: защитная стойка и работа ног; противодействие игроку с мячом и без мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия: подстраховка, противодействие заслонам, защита при численном превосходстве нападающих, защита от первой передачи при быстром прорыве.

Командные действия: личная защита и ее варианты, зонная защита и ее варианты, комбинированная защита и прессинг.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока в нападении в зависимости от игрового амплуа (центральной, крайний нападающий, защитник). Командные действия: быстрый прорыв, позиционное нападение против личной и зонной защиты, нападение против прессинга. Техника безопасности на занятиях.

Тренировочные двухсторонние игры.

## **Греко-римская борьба**

### **Теория**

Краткая история развития спортивной борьбы. Основы методики обучения и тренировки. Основы техники греко-римской борьбы. Физическая подготовка борцов. Основы тактической подготовки. Психологическая подготовка. Организация занятий по борьбе. Спортивная одежда и обувь борца. Режим питания, отдыха и закаливания. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Организация проведения соревнований по греко-римской борьбе.

### **Практика**

Техника борьбы в партере, перевороты скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом. Броски накатом, прогибом, через спину. Приемы с захватом рук на «ключ». Защиты и контрприемы в партере. Техника борьбы в стойке. Переводы в партер. Броски: через спину, наклоном, через плечи («мельницей»), прогибом. Сваливание. Дожимание, уходы и контрприемы с уходом с «моста».

Тактические действия: обманные движения, выведения из равновесия, сковывание, маневрирование и т. д. Борьба на краю ковра. Раскладка сил на соревнованиях.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, быстроты и координации движений, подвижности в суставах, общей и специальной выносливости. Специальные упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Перевороты с «моста» через голову.

Упражнения для развития скорости и выносливости борца. Пробеги коротких отрезков с высокой скоростью. Многократное повторение приемов с максимальной скоростью. Ведение схваток с частой заменой соперников. Кроссы.

Упражнения с партнером для развития силы, гибкости, ловкости борца. Упражнения с мешком и чучелом. Имитационные упражнения.

Овладение и совершенствование рациональной техникой греко-римской борьбы. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки. Подготовка и участие в спортивных соревнованиях. Правила техники безопасности на учебных занятиях и тренировках.

## **Футбол**

### **Теория**

Историческая справка о возникновении футбола и его эволюционное развитие. Футбол в СССР и России. Обслуживание и судейство соревнований по футболу. Правила судейства и их практическое применение. Спортивная экипировка футболиста. Разбор проведенных игр. Индивидуальные и командные действия футболистов. Выбор амплуа футболиста. Профилактика травматизма.

### **Практика**

Основы владения мячом. Обучение приему мяча стопами ног, на бедро, на грудь. Упражнения выполняются как на месте, так и в движении. Упражнения на передачу мяча и немедленный рывок на свободное место. Техника передачи мяча. Техника удара по мячу. Кроссовая подготовка. Ускорения. Челночный бег с выполнением задания и без

него. Жонглирование мяча ногами, головой. Игра мячом в «квадрате». Удары по мячу на дальность, точность. Взаимодействия двух, трех и более игроков. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных схемах нападения, защиты. «Змейки» (обводка мячом стоек). Атлетическая подготовка: штанга, тренажеры, упражнения с использованием веса партнера. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Отборы мяча.

Индивидуальные тактические действия: открывание, закрывание, ведение и обводка, отбор мяча. Групповые тактические действия: передача мяча, отбор мяча посредством согласованных действий, тактических комбинаций. Командно-тактические действия: быстрый прорыв, позиционное нападение, личная защита, зонная защита, комбинированная защита. Тактика игры вратаря. Профилактика травматизма.

Двухсторонние игры.

## **Туризм и спортивное ориентирование**

### **Теория**

Познавательное, оздоровительное и прикладное значение туризма. Задачи, виды туризма. Индивидуальное и групповое туристическое снаряжение. Изучение маршрута, составление графика похода. Спортивное ориентирование, его виды. Личная гигиена, одежда и обувь. Охрана природы и соблюдение техники безопасности.

### **Практика**

Укладка и транспортировка рюкзака. Чтение карты, составление схемы маршрута. Основы спортивного ориентирования. Методические занятия по работе с компасом и картой. Ориентирование на местности по карте, с компасом и без него. Ориентирование с заданным маршрутом. Азимут, умение ходить по азимуту. Техника передвижения и меры безопасности. Организация привалов с палаткой и без нее. Оказание первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Преодоление естественных препятствий. Организация походов во время производственной практики (для «полевых» факультетов). Контрольное прохождение дистанции с компасом и картой. Охрана природы и соблюдение техники безопасности.

## **Плавание**

### **Теория**

Плавание в системе физического воспитания. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания. Классификация видов плавания. Гигиенические требования к местам для занятий плаванием: на естественном водоеме, в открытом или закрытом искусственных бассейнах.

Правила безопасности при занятии плаванием. Организация оказания первой медицинской помощи при утоплении. Особенности личной гигиены при посещении бассейна. Правила соревнований, организация проведения соревнований.

### **Практика**

Упражнения на суше, общеразвивающие и специальные. Подготовительные упражнения для освоения с водой: движение рук и ног, передвижение по дну, погружение, упражнения для дыхания, всплытие, лежание, скольжение.

Техника ныряния в длину и в глубину. Способы передвижения под водой: торпеда, брасс, комбинированный, на боку. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание с применением специальных средств: манжеты, доски, ласты.

Старты и повороты. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков дистанции с равномерной и переменной скоростью. Совершенствование техники спортивных видов плавания.

Методика обучения стартам и поворотам. Методика обучения видам спортивного плавания. Методические указания по самостоятельным занятиям оздоровительными видами плавания.

Контрольное плавание в соревновательных условиях.

Правила безопасности при занятии плаванием. Организация оказания первой медицинской помощи при утоплении.

### **Прикладные виды плавания для «полевых» факультетов**

Методика оказания первой медицинской помощи пострадавшему на воде. Обучение умению буксировать различные плавающие предметы, переправляться вплавь с грузом или с полной выкладкой, выполнять различные упражнения, связанные с работой под водой (снять обувь, одежду, освободиться от посторонних предметов) и многое другое. Задержка дыхания под водой. Упражнения: ныряние по дистанции, ныряние за предметами. Плавание с препятствиями (через разделительные буйи), с переворотом вперед и назад, лазанием, нырянием и прочим.

Плавание с трубкой, ластами. Плавание с отягощениями. Прыжки в воду ногами или головой вперед с высоты как минимум один метр. Методические указания по закаливанию организма.

## **Легкая атлетика**

### **Теория**

Легкая атлетика в системе физического воспитания. Краткая история развития видов легкой атлетики. Классификация видов, их многообразие. Достижения атлетов нашей страны на международной арене. Правила соревнований и проведение соревнований по видам легкой атлетики.

### **Практика**

Обучение, совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м). Старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с высокого старта, бег прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Контрольный бег в соревновательных условиях.

Обучение, совершенствование техники бега на средние дистанции (женщины – 500 м, мужчины – 1 000 м). Старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Техника бега на вираже. Техника бега на прямой. Повторные пробежки на дистанции 80–100 м. Бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, бег с забрасыванием голени назад, имитация движений рук, стоя на месте. Контрольный бег в условиях соревнований.

Обучение, совершенствование техники бега на длинные дистанции (женщины – 2 000 м, мужчины – 3 000 м). Старт, бег на дистанции, финиширование. Повторные пробежки от 200 до 400 м. Бег с переменной скоростью и ускорениями на дистанции до 400 м. Бег в сочетании с ходьбой 4–6 км. Повторный бег на местности с соревновательной скоростью на дистанции 300–800 м. Контрольный бег в условиях соревнований.

Мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях.

## **5. Перечень учебной литературы**

### **5.1 Основная литература**

1. *Федосеев, В.Н.* Физическая культура студента: курс лекций, второе издание, исправленное и дополненное: [для студентов 1-3 курсов НГУ] /М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания – Новосибирск: Издательско-полиграфический центр НГУ, 2017 – 262 с.

### **5.2 Дополнительная литература**

2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]: медицинский справочник. –Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный

### **6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся**

3. Федосеев, В.Н. Физическая культура студента: курс лекций: [для студентов 1-3 курсов НГУ] / М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания – Новосибирск: Редакционно-издательский центр НГУ, 2014 – 247 с.

4. Федосеев, В.Н. Организация занятий по лыжному спорту: учебное издание/ М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания – Новосибирск: ИПЦ НГУ, 2017 – 54с.

### **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru>

2. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. –Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 23.12.2016).

3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

4. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: отраслевой агрегатор. –Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный.

5. ЭБС IPR BOOKS-[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И.Евсеев. -9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. -448 с.: табл. -(Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

Для освоение дисциплины также используются следующие ресурсы:

- электронная информационно-образовательная среда НГУ (ЭИОС);
- образовательные интернет-порталы;
- информационно-телекоммуникационная сеть Интернет.

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

#### ***Перечень программного обеспечения***

1. Adobe Reader - Программа для просмотра электронных документов
2. Mozilla FireFox - Браузер
3. Microsoft Windows 7 Professional - Операционная система

### **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для проведения занятий по дисциплине используются помещения, аудитории и площадки учебно-спортивного оздоровительного центра НГУ:

Учебно-лабораторный корпус:

- Большой игровой зал,
- Зал аэробики
- Большой бассейн НГУ



Спортивный комплекс:

- Зал бокса - площадь  $147 \text{ м}^2$ ; высота 6,27 м; зал оснащен необходимым для тренировки оборудованием, мягким покрытием.
- Зал борьбы - площадь  $147 \text{ м}^2$ ; высота 6,27 м; зал оснащен профессиональным мягким покрытием и тренажерами.
- Зал гимнастики - площадь  $272 \text{ м}^2$ ; высота 5,55 м; условно разделен на две части: зону с гимнастическими снарядами и отдельную открытую площадку для гимнасток с зеркальной стеной.
- Лыжная база
- Малый игровой зал - площадь  $535 \text{ м}^2$ ; высота 8,45 м, предназначен для занятий баскетболом, футболом, мини-футболом и волейболом, оснащен баскетбольными корзинами, разметкой для игр.
- Тир - площадь  $296 \text{ м}^2$ .
- Тренажерный зал - площадь  $144,1 \text{ м}^2$ ; высота 2,95 м, оборудован комплексом тренажеров для занятий бодибилдингом и пауэрлифтингом.
- Теннисный корт
- Универсальный стадион, оборудованный футбольным полем, беговой дорожкой с резиновым покрытием, спортивными снарядами и тренажерами.

Студенты обеспечиваются спортивным инвентарем, необходимым для занятий соответствующим видом спорта.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Новосибирском государственном университете».

## **10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине**

Перечень результатов обучения по дисциплине и индикаторов их достижения представлен в разделе 1 и приложении 1.

### ***10.1 Порядок проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине***

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля: текущий контроль успеваемости в форме контроля посещаемости занятий, степени овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов; промежуточная аттестация в форме зачета.

Обучающиеся всех учебных отделений, занимающиеся в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие необходимый объем учебной программы, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения

обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, тестов общей физической подготовки, а также установленных в данном семестре требований.

Обучающиеся специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Контрольные тесты выполняются с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Освоение дисциплины физическая культура и спорт инвалидами и лицами с ОВЗ заключается в выполнении письменной работы на тему из списка обязательной тематики теоретического раздела рабочей программы дисциплины.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

### **Контрольные нормативы по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений**

#### **Мужчины**

№	Виды тестов	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	13,2	13,6	14,3	14,5	14,7
2.	Бег 1000 м	3,20	3,30	3,45	4,00	4,20
3.	Бег 3000 м	12,00	12,35	13,30	13,50	14,30
4.	Бег на лыжах 5 км	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
5.	Плавание 50 м	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр.
	100 м	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30
6.	Прыжки в длину с места	250	240	230	220	210
7.	Подтягивание в висе на перекладине	12	10	9	7	5
8.	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
9.	Переворот силой в упор на переклад.	8	5	3	2	1
10.	В висе подним. ног до касания перекл.	10	7	5	3	2
11.	Стрельба из винтовки	45	40	35	32	30

#### **Женщины**

№	Виды тестов	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	15,7	16,5	17,9	18,2	18,7
2.	Бег 500 м	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40
3.	Бег 2000 м	10,15	10,50	11,50	12,00	12,15
4.	Бег на лыжах 3 км	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
5.	Плавание 50 м 100 м	54,0 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр. 4,10
6.	Прыжки в длину с места	190	180	170	160	150
7.	Сед из положения лежа, руки за голов.	40	35	30	25	20
8.	Сгибание рук в упоре лежа	18	16	12	8	4
9.	Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4
10.	Подтягивания в висе лежа	18	16	12	8	4
11.	Стрельба из винтовки	45	40	35	32	30

Контрольные нормативы и зачетные требования обучающиеся всех отделений сдают в установленные кафедрой физического воспитания контрольные недели (*Приложение 2*)

***Описание критериев и шкал оценивания индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине***

Основу контроля физической культуры студентов университета составляет балльно-рейтинговая система контроля. Она вводится с целью стимулирования систематической двигательной активности, осознанной, самостоятельной работы обучающихся на протяжении всего периода обучения.

Инвалиды и лица с ОВЗ, в том числе освобожденные от физических нагрузок, при проведении текущего контроля успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» выполняют письменные тематические контрольные работы, промежуточная аттестация проводится в форме зачета по теоретическому разделу учебной программы.

Далее см. *Приложение 1*

***Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения***

Темы теоретического раздела

№	Наименование тем теоретического раздела
1	Организация занятий по физической культуре в ВУЗе
2	Биологические основы физической культуры
3	Основы здорового образа жизни студента.
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Средства физической культуры в регулировании

	работоспособности.
5	Общая физическая и специальная подготовка.
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7	Физическая культура и спорт в учебной и профессиональной деятельности.
8	Основы занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента.

Проверка знаний теоретического раздела программы осуществляется методом тестирования обучающихся во время контрольных недель.

Примерные тестовые вопросы:

1. Физическое воспитание это:

- А. Процесс развития физических качеств.
- Б. Часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности.
- В. Педагогический процесс, направленный на получение знаний, умений и навыков в области физической культуры.

2. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью:

- А. Гипокинезия. Б. Гипотония. В. Гипотрофия. Г. Гипотензия.

3. Что не относится к субъективным факторам, отражающимся на психическом состоянии студентов:

- А. Работоспособность. Б. Величина учебной нагрузки
- В. Профессиональные способности и знания.
- Г. Способность ориентироваться к социальным условиям обучения.

4. Гибкость это:

- А. Способность выполнять гимнастические упражнения.
- Б. Способность выполнять максимальные по амплитуде движения.
- В. Растяжение мышц человека на максимальную длину.

5. Что является физическим качеством:

- А. Скорость. Б. Прыгучесть. В. Ловкость. Г. Сила воли.

6. Какого вида диагностики не существует:

А. Контрольное обследование. Б. Диспансеризация. В. Самоконтроль.

9. Число движений в единицу времени характеризует:

А. Темп. Б. Ритм. В. Скорость. Г. Беговая активность

Оценочные материалы по промежуточной аттестации (*Приложение 1*), предназначенные для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС, хранятся на кафедре в печатном и электронном виде.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

№	Характеристика внесенных изменений (с указанием пунктов документа)	Дата и № протокола	Подпись ответственного
			о