

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет социальных наук

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

39.03.01 - Социология

Направленность образовательной программы

Социальная теория и комплексный анализ данных

Форма обучения

очная

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.26 Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

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

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции | | Наименование оценочного средства | |
|--|---|---|------------------------------------|-------------------------------|
| | Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора) | Результаты обучения по дисциплине | Для текущего контроля успеваемости | Для промежуточной аттестации |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК-7.1: Знать: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. УК-7.2: Уметь: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности и осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3: Владеет основами организации здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности | Тест | Зачёт: Практическая задача |

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

| | |
|--|-------|
| | очная |
|--|-------|

| | |
|--|--------------------------|
| Общая трудоемкость, з.е. | 0 |
| Часов по учебному плану | 328 |
| в том числе | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | |
| - занятия лекционного типа | 0 |
| - занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | 256 |
| - КСР | 4 |
| самостоятельная работа | 68 |
| Промежуточная аттестация | 0 Зачёт |

3.2. Содержание дисциплины

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

| Наименование разделов и тем дисциплины | Всего (часы) | в том числе | | | |
|---|-----------------|--|--|-------------|---|
| | | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них | | | Самостоятельная работа обучающегося, часы |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы | Всего | |
| | 0 0 0 | 0 0 0 | 0 0 0 | 0 0 0 | 0 0 0 |
| Тема 1. Контроль и оценка уровня физической подготовленности | 81 | 0 | 64 | 64 | 17 |
| Тема 2. Общая физическая подготовка в виде спорта | 81 | 0 | 64 | 64 | 17 |
| Тема 3. Специальная физическая подготовка в виде спорта | 81 | 0 | 64 | 64 | 17 |
| Тема 4. Техника и техническая оснащенность обучающегося в виде спорта | 81 | 0 | 64 | 64 | 17 |
| Аттестация | 0 | | | | |
| КСР | 4 | | | 4 | |
| Итого | 328 | 0 | 256 | 260 | 68 |

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Контроль и оценка уровня физической подготовленности

2. Общая физическая подготовка в виде спорта

3. Специальная физическая подготовка в виде спорта

4. Техника и техническая оснащенность обучающегося в виде спорта

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

"Физическая культура и спорт (элективный курс)", (<https://e-learning.unn.ru/>)..

Открытые онлайн-курсы MOOC:

"Физкультура и спорт – путь к успеху", (<https://moos.unn.ru/>)..

Иные учебно-методические материалы:

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Физическая культура и спорт (элективный курс)" (<https://e-learning.unn.ru/>).

- открытый онлайн-курс MOOC "Физкультура и спорт – путь к успеху" (<https://moos.unn.ru/>).

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

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

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

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

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

2. Физическое воспитание как термин - это: 1.Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ВУЗах. 2.Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате. 3.Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

3. Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам: 1.Наглядность

2.Сознательность и активность 3.Доступность и индивидуализация

4. Системное чередование нагрузок и отдыха 4. Что является средством физического воспитания:
1. Оздоровительные силы природы 2. ЗОЖ 3. Питание 4. Упражнения
5. Термин «гигиена»: 1. Наука о жилище 2. Наука о форме и строении человека 3. Наука о правильном и рациональном образе жизни 4. Наука о жизнедеятельности живого организма
6. Элементы здорового образа жизни: 1. Рациональное питание 2. Отсутствие вредных привычек 3. Занятия физической культурой 4. Все перечисленное верно
7. Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя: 1. Отказ от занятий спортом 2. Занятия в группах здоровья 3. Малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени
8. В каком году в нашей стране был введен предмет «Физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный? 1. 1901 2. 1910 3. 1911 4. 1929
9. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять... 1. 2-4 часа 2. 4-7 часа 3. 6-9 часов 4. 8-12 часов
10. Выберите два правильных ответа «К циклическим упражнениям относятся...». 1. Спортивные игры 2. Плавание 3. Езда на велосипеде 4. Прыжки в высоту 5. Фигурное катание
11. Первые олимпийские игры проводились: 1. Греции 2. Италия 3. Аргентина
12. Здоровый образ жизни - это вид жизнедеятельности, направленный на: 1. Сохранение высокой работоспособности человека 2. Сохранение и улучшение здоровья человека 3. Достижение высоких результатов в спорте
13. Что надо делать для профилактики избыточного веса? 1. Заниматься физическими упражнениями по воскресениям. 2. В рационе питания было больше жиров и сладких блюд 3. Регулярно заниматься физическими упражнениями
14. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу? 1. 5-10 мин. 2. 30-45 мин 3. 1-2 часа 4. 3-4 часа
15. Гиподинамия – это следствие: 1. Понижения двигательной активности человека. 2. Повышения двигательной активности человека. 3. Нехватки витаминов в организме. 4. Чрезмерного питания.
16. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся... 1. Переоценивают свои возможности. 2. Следует указаниям преподавателя 3. Владеют навыками выполнения движений. 4. Не умеют владеть своими эмоциями.
17. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность? 1. Охладить ушибленное место 2. Приложить тепло на ушибленное место 3. Наложить шину 4. Обработать ушибленное место йодом.
18. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая. Если разность частоты сокращений в положении лежа и стоя составляет: 1. Менее 12 ударов в минуту 2. От 12 до 18 ударов в минуту 3. От 19 до 25 ударов в минуту 4. Более 25 ударов в минуту

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|--|
| зачтено | Компетенция сформирована на уровне не ниже «превосходно» Компетенция сформирована на уровне не ниже «отлично» Компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» Компетенция сформирована на уровне «хорошо» Компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | Компетенция не сформирована на уровне «плохо» Компетенция сформирована на уровне «плохо» |

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

Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | плохо | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | очень хорошо | отлично | превосходно |
|--|---|--|--|---|---|---|--|
| | не зачтено | | | зачтено | | | |
| <u>Знания</u> | Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет. | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки. |
| <u>Умения</u> | Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа | 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. 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 | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов |
| <u>Навыки</u> | Отсутствие базовых навыков. | При решении стандартных задач не | Имеется минимальный набор | Продemonстрированы базовые | Продemonстрированы базовые | Продemonстрированы навыки | Продemonстрирован творческий |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|--------------------------------------|
| | Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки | навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами | навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами | навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов | при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов | подход к решению нестандартных задач |
|--|--|--|--|---|---|--|--------------------------------------|

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

| Оценка | | Уровень подготовки |
|------------|---------------------|--|
| зачтено | превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой |
| | отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично». |
| | очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо» |
| | хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо». |
| | удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». |
| | плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

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

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции УК-7

Типовые задания (Практическое задание - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

Задание 1. Составить комплекс из 20-25 ОРУ.

Задание 2. Составить комплекс 10-12 упражнений «Физкультурная пауза» в режиме учебного дня.

Типовые задания (Практическое задание - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь)

Задание 1. Составить комплекс из 20-25 ОРУ.

Задание 2. Составить комплекс 10-12 упражнений «Физкультурная пауза» в режиме учебного дня.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическая задача)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|--|
| зачтено | Компетенция сформирована на уровне не ниже «превосходно» Компетенция сформирована на уровне не ниже «отлично» Компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» Компетенция сформирована на уровне «хорошо» Компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | Компетенция не сформирована на уровне «плохо» Компетенция сформирована на уровне «плохо» |

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

Основная литература:

1. Курс лекций по физической культуре: основные понятия и термины : учебно-методическое пособие / Л. В. Акулина, М. А. Беляева, Г. А. Котлова [и др.] ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. - 73 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=795111&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Теоретико-методические аспекты практики спорта / Фискалов В.Д., Черкашин В.П. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646623&idb=0>.

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

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

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с

возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 39.03.01 - Социология.

Автор(ы): Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук, профессор.

Заведующий кафедрой: Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 15.12.2023, протокол № 7.