

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет
им. Н.И. Лобачевского»

Институт информационных технологий, математики и механики

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол от
«30» ноября 2022 г. № 13

Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура и спорт»

(Наименование дисциплины)

Уровень высшего образования

бакалавриат

Направление подготовки (специальность)

09.03.04 Программная инженерия

(код и наименование направления подготовки)

Разработка программно-информационных систем

(наименование профиля подготовки, направленности программы)

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

(магистр, специалист, бакалавр)

Форма обучения

очная

Нижний Новгород

2023

1. Место дисциплины в структуре ООП

№ варианта	Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД
1	Блок 1. Дисциплины (модули) Обязательная часть	Дисциплина Б1.О.16 Физическая культура и спорт относится к обязательной части ООП направления подготовки 09.03.04. Программная инженерия.

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	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Тестирование Собеседование
	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	Уметь применять средства физической культуры в регулировании работоспособности	Практическое задание
	УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Практическое задание

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Трудоемкость дисциплины

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	4
- элку	67
- КСРИФ	1
самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация – зачет	

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины , Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	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	ЭЛКУ	Всего	
очная						
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	0,5		7,5		
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	8	0,5		7,5		
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	8	0,5		7,5		
Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	0,5		7,5		
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	9	0,5		8,5		
Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО.	10	0,5		9,5		
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10	0,5		9,5		
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	10	0,5		9,5		

Текущий контроль (КСР)	1					
Промежуточная аттестация – зачет						
итого	72	4		67		

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Содержание материала учебных занятий для студентов

Учебный процесс в группах студентов 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 овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в состоянии здоровья в текущий момент времени.

4. Самостоятельная работа студента

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>, и/или в системе открытых онлайн-курсов - МООС - <https://mooc.unn.ru/>.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач.

Устная часть зачета заключается в ответе студентом на теоретические вопросы курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ.

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		Зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе	Уровень знаний в объеме, превышающем программу

	а. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	грубые ошибки.	много негрубых ошибок.	подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	подготовки, без ошибок.	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 несущественным 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 владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	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 базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка	Уровень подготовки
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. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

6.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

6.1.1. Типовые тестовые задания 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 оценки тестирования:

- «Отлично» - 90-100% правильных ответов.
- «Хорошо» - 70-89% правильных ответов.
- «Удовлетворительно» – 50-69% правильных ответов.
- «Неудовлетворительно» - до 49 % правильных ответов

6.1.2. Типовые практические задания для оценки сформированности компетенции УК-7:

Задание 1. Составить комплекс из 20-25 ОРУ (Приложение)

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

Критерии оценки составления комплекса

«Отлично» – комплекс составлен методически правильно.

«Хорошо» – композиция движений креативна, но нарушена последовательность выполнения упражнений.

«Удовлетворительно» прослеживается знание и понимание основ физической культуры, техники выполнения основных физических упражнений.

«Неудовлетворительно» – отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений.

6.2. Задания для промежуточного контроля успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт»

6.1.2. Контрольные вопросы

Вопросы	Код компетенции (согласно РПД)
1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	УК – 7
2. Оздоровительное значение занятий физической культурой	УК – 7
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.	УК – 7
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.	УК – 7
5. Профессиональная направленность физической культуры	УК – 7
6. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности	УК – 7
7. Принцип программы ГТО.	УК - 7
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК – 7
9. Упражнения для развития физических качеств	УК - 7
10. Методы оценки физического состояния	УК - 7
11. Основы техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.	УК - 7
12. Характеристика утомления и восстановления средствами физической культуры	УК - 7

Критерии оценки ответа студентов в ходе зачета:

- содержательный критерий: знание терминологии и теорий, глубина и полнота раскрытия вопроса;
- речевой критерий: логичность, последовательность и внятность ответа;
- личностный критерий: умение выражать свое мнение по обсуждаемой теме, умение делать выводы и обобщения, умение отвечать на вопросы.

6.3. Критерии оценки выполнения задания студентами в ходе зачета

Оценка	Уровень подготовки
зачтено	Высокий уровень физической и технической подготовленности, студент демонстрирует творческий подход к решению поставленных задач. Студент подтвердил теоретический материал выполнением практических заданий. Студент активно работал на практических занятиях.
не зачтено	Студент не выполнил задания. Студент отсутствовал на большинстве лекций и практических

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. КУРС ЛЕКЦИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: Основные понятия и термины: Составители: Л.В. Акулина, М.А. Беляева, Г.А. Котлова, А.Н. Кутасин, Т.А. Малышева, Н.Г. Рябова, А.А. Судариков, Н.Н. Устюхова, Н.Ю. Федорова, Щуров С.В. Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский гос. университет, 2019 . <http://www.fks.unn.ru/biblioteka-3/>
2. Физическая культура студента: учеб. для вузов./Виленский Я. М., Зайцев А. И., Ильинич В. И., Кислицин И. Л., Коваленко В. А., Масляков В. А., Щербаков В. Г. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с. (более 40 экз.)
3. Матвеев Л. П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня физкультур. образования. - СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2005. - 384 с. - 31 экз.
4. Петров В. К. - Новые формы физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2004. - 40 с. - 39 экз.

б) дополнительная литература:

1. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. - <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>
2. Мироненко Е., Муллер А., Трещева О., Штучная Е. Физическая культура. Курс ИНТУИТ. <http://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/info>
3. Гутко А.В., Гутко С.Н. Физическая подготовка бадминтониста. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 1367.17.22. <http://www.unn.ru/books/resources.html>
4. Лосев А.С., Малышев А.А. Силовые виды спорта. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 838.14.23. <http://www.unn.ru/books/resources.html>
5. Самыличев А.С., Малышева Т.А., Уланова Е.А., Полебенцев С.Н., Рябова Н.Г. курс учебных и внеучебных занятий по физической культуре для преподавателей и студентов факультета ФКС на примере биостанции Старая пустынь. Учебно-методическое пособие http://www.unn.ru/books/met_files/kurs%202016.doc

В) Интернет-ресурсы

1. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
2. Электронный журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
3. Журнал «Физическая культура и спорт». Официальный сайт. - <http://fismag.ru/>
4. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
5. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html>

6. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>
7. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (поисковая система Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма). <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>, поиск по открытым источникам

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой (лекционного и семинарского типа), оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

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 **09.03.04 Программная инженерия**

Составители: Кутасин А.Н., Малышева Т.А., Великанов П.В.

Рецензент _____

Заведующий кафедрой -Кутасин А.Н. _____

Программа одобрена на заседании методической комиссии института информационных технологий, математики и механики от 30 ноября 2022 года, протокол № 3.