

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол от
«31» мая 2023 г. №6

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

03.03.02 Физика

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

профиль "Теоретическая физика"

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

бакалавр

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

Очная

(очная / очно-заочная / заочная)

Год начала обучения

2022

(для обучающихся какого года начала обучения разработана Рабочая программа)

Нижний Новгород

1. Место и цели дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Б1.Б блока Б1 «Дисциплины (модули)», является обязательной для освоения, преподается на первом году обучения, в первом семестре.

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- повышение уровня знаний студентов в области теоретических основ физической культуры;
- формирование понимания основ здорового образа жизни, влияния физической культуры на повышение умственной и физической работоспособности;
- ориентация теоретического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;
- создание мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, приобретении личного опыта использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

2. Структура и содержание дисциплины

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единицы, всего 72 часа, из которых 65 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (1 час – мероприятия промежуточной аттестации; 8 часов занятия лекционного типа, 56 часов занятия семинарского типа (практические занятия), в том числе 2 часа – мероприятия текущего контроля успеваемости), 7 часов составляет самостоятельная работа обучающегося в течение семестра.

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины | Всего (часы) | В том числе | | | | Самостоятельная работа в течение семестра, часы |
|--|--------------|--|---------------------------|----------------------------|-------|---|
| | | контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) в течение семестра, часы, из них | | | | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Занятия лабораторного типа | Всего | |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | 2 | – | – | 2 | – |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. | 3 | 2 | – | – | 2 | 1 |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. | 9 | 2 | 6 | – | 8 | 1 |
| Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 9 | 2 | 6 | – | 8 | 1 |
| Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 13 | – | 12 | – | 12 | 1 |
| Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО. | 9 | – | 8 | – | 8 | 1 |
| Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 9 | – | 8 | – | 8 | 1 |
| Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 9 | – | 8 | – | 8 | 1 |
| Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | 8 | – | 8 | – | 8 | |
| В т.ч. текущий контроль | 2 | 2 | | | | – |
| Промежуточная аттестация – зачет | | | | | | |

3. Образовательные технологии

- 1) чтение лекций;
- 2) игровые технологии;
- 3) здоровьесберегающие технологии;
- 4) личностно-ориентированный подход;
- 5) командные игры.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся предполагает изучение конспектов лекций, выделенных разделов основной литературы, а также

дополнительной литературы, выполнение практических заданий, отвечающих изучаемым разделам дисциплины.

Перечень основной и дополнительной литературы для самостоятельного изучения приведен в п. 7 настоящей Рабочей программы дисциплины.

Контрольные вопросы для промежуточной аттестации, примеры практических заданий приведены в п. 6.3 настоящей Рабочей программы дисциплины.

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

| Формируемые компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|--|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Демонстрация способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

6.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточной аттестацией для дисциплины «Физическая культура и спорт» является **зачет**.

По итогам зачета выставляется оценка «Зачтено» или «Не зачтено». Оценка «Не зачтено» означает отсутствие аттестации, оценка «Зачтено» выставляется при успешном прохождении аттестации.

6.2. Процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине

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

- индивидуальное собеседование (промежуточная аттестация).

Контрольные вопросы для индивидуального собеседования представлены в п. 6.3 настоящей Рабочей программы дисциплины.

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

- выполнение практических заданий (текущий контроль, промежуточная аттестация).

Примеры практических заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в п. 6.3 настоящей Рабочей программы дисциплины.

Критериями оценивания являются полнота знаний, наличие умений и владений (навыков), перечисленных в п. 5 настоящей Рабочей программы дисциплины.

«Не зачтено» – обучающийся не продемонстрировал представления об основных теоретических разделах курса, не выполнил спортивных нормативов;

«Зачтено» – обучающийся продемонстрировал изложение формулировок основных теоретических положений курса и успешно выполнил спортивные нормативы.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

6.3.1. При проведении промежуточной аттестации обучающимся предлагаются следующие контрольные вопросы, охватывающие программу дисциплины «Физическая культура и спорт»:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Задачи программы ГТО.
8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Основы здорового образа жизни студента.
12. Социально-биологические основы физической культуры.

6.3.2. Примеры практических заданий для практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации:

Выполнение контрольных нормативов

Юноши

| Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы | не зачтено | зачтено |
|--|-------------------|----------------|
| Упражнение на брюшной пресс (кол-во/мин) | <25 | >25 |
| Подтягивание (кол-во) | <7 | >7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во) | <30 | >30 |
| Прыжки в длину с места (см) | <170 | >170 |

Девушки

| Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы | не зачтено | зачтено |
|--|-------------------|----------------|
| Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во/мин) | <20 | >20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во) | <15 | >15 |
| Приседание (кол-во) | <35 | >35 |
| Прыжки в длину с места (см) | <130 | >130 |

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

1. Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утвержденное приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 №55-ОД.

2. Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. – М.: Academia, 2003. – 480 с. – Фонд Фундаментальной библиотеки ННГУ: 17 экз.
<http://www.lib.unn.ru/php/details.php?DocId=51002>.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. – М.: Academia, 2001. – 144 с. – Фонд Фундаментальной библиотеки ННГУ: 17 экз.
<http://www.lib.unn.ru/php/details.php?DocId=57081>.
3. Матвеев Л.П. – Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня физкультур. образования. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2005. – 384 с. – Фонд Фундаментальной библиотеки ННГУ: 17 экз.
<http://www.lib.unn.ru/php/details.php?DocId=225426>.

б) дополнительная литература:

1. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. – Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. – М.: Спорт, 2016. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>.
2. Бомпа Т., Буццичелли К. – Периодизация спортивной тренировки – М.: Спорт, 2016. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html>.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Интернет-ресурсы Фундаментальной библиотеки ННГУ
<http://www.lib.unn.ru/>.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов.

Для проведения практических занятий – спортивный зал, инвентарь: скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (на базе Фундаментальной библиотеки ННГУ) оснащены компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Программа составлена в соответствии с требованиями самостоятельно установленного ННГУ образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 03.03.02 Физика.

Автор:

зав. кафедрой физического воспитания
факультета физической культуры и спорта,
к. п. н., доцент _____ / Кутасин А.Н. /

Рецензент:

Зав. кафедрой физического воспитания
факультета физической культуры и спорта,
к. п. н., доцент _____ / Кутасин А.Н. /

Программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии
физического факультета ННГУ от « » _____ 2021 года,
протокол № б/н.

Председатель
Учебно-методической комиссии
физического факультета ННГУ _____ / Перов А.А. /