

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт филологии и журналистики**

**УТВЕРЖДЕНО**

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 4 от 14.12.2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

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

Уровень высшего образования

**бакалавриат**

Направление подготовки / специальность

**45.03.01 - Филология**

Направленность образовательной программы

**Зарубежная филология**

Квалификация (степень)

**бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Нижегород

2022 год

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

Дисциплина (Б1.В.09) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к части ООП направления подготовки 45.03.02 – «Лингвистика», формируемой участниками образовательных отношений и осваивается в 1, 2, 3 и 4 семестрах

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

Формируемые компетенции (Код/Формулировка)	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) (компонентный состав компетенции)	Наименование оценочного средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Соблюдает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	<p><b>Знает</b> критерии, определяющие необходимый уровень физической подготовленности, и методы его достижения, поддержания и улучшения;</p> <p><b>Умеет</b> использовать все методы и методические комплексы для достижения, поддержания и улучшения необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет</b> навыками и приемами, формирующими необходимые критерии физической подготовленности</p>	Тестирование, практическое задание
	УК-7.2. Занимается физической культурой с целью поддержания здоровья, хорошей физической формы.	<p><b>Знает</b> критерии, определяющие необходимый уровень физической подготовленности, и методы его достижения, поддержания и улучшения;</p> <p><b>Умеет</b> выполнять комплекс</p>	

		физкультурных упражнений;  <b>Владеет</b> практическим опытом занятий физической культурой.	
--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

#### 3.1. Трудоемкость дисциплины

	<b>очная форма обучения</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>328</b>
<b>в том числе</b>	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>260</b>
- занятия лекционного типа	-
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>256</b>
<b>КСР</b>	<b>4</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>68</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет (1, 2, 3, 4 семестры)</b>	-

#### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины, форма промежуто	Всего (часы)	В том числе				Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Всего	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Консультации		

Формы аттестации и по дисциплине	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
1. Тематическая физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	36					29										7		
2. Социально-биологические основы физической культуры.	36					28										8		
3. Основы здорового образа жизни студента.	35					28										7		
4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	37					29										8		
5. Общая физическая и специальная подготовка в		35					28										7	

системе физическо го воспитани я.																		
6. Подготовка и сдача норм ГТО.	35					28									7			
7. Основы методик и самостоя тельных занятий физически ми упражнени ями	37					29									8			
8. Самокон троль занимаю щихся физичес кими упражнени ями и спортом.	37					29									8			
9. Профес сионал ьно-прикла дная физическа я подготовка (ППФП) студентов.	36					28									8			
В т.ч. текущий контроль	4											4						
<b>Промежуточная аттестация – зачет (1, 2, 3, 4 семестры)</b>																		
<b>Итого</b>	328					256						260			68			

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа.  
Промежуточный контроль осуществляется на зачете.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы.

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

**5. Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, включающий:**

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

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций	
	Не зачтено	зачтено
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	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 без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

**Шкала оценки при промежуточной аттестации**

Оценка	Уровень подготовки
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «зачтено»
незачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «не зачтено»

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. Зачет проводится в устной или письменной форме. 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. Практическая часть зачета предусматривает тестирование физической и технической подготовленности

#### **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.

### **5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.**

#### **5.2.1. Контрольные вопросы к зачету по дисциплине «Физкультура и спорт (элективная дисциплина)»**

##### **1 семестр**

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. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)	УК – 7
4. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.	УК – 7
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.	УК – 7
6. Цель, средства и формы физической культуры	УК – 7
7. Социальные функции физической культуры и спорта.	УК – 7
8. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.	УК – 7
9. Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)	УК – 7
10. Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.	УК – 7

##### **2 семестр**

Вопросы	Код компетенции (согласно РПД)
1. Профессиональная направленность физической культуры	УК – 7
2. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности	УК – 7
3. Принцип программы ГТО.	УК – 7
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК – 7
5. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма.	УК – 7
6. Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.	УК – 7
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и	УК – 7

умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.	
8. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	УК – 7
9. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.	УК – 7
10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	УК – 7

### 3 семестр

<i>Вопросы</i>	Код компетенции (согласно РПД)
1. Упражнения для развития физических качеств	УК – 7
2. Методы оценки физического состояния	УК – 7
3. Основы техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.	УК – 7
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК – 7
5. Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма	УК – 7
6. Регуляция деятельности организма (гуморальная и нервная). Особенности функционирования центральной нервной системы.	УК – 7
7. Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.	УК – 7
8. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему: крови и кровообращение	УК – 7
9. Влияние физической нагрузки на дыхательную систему организма человека	УК – 7
10. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека	УК – 7
11. Влияние физической нагрузки на органы пищеварения и выделения.	УК – 7
12. Влияние физической нагрузки на сенсорные системы и железы внутренней секреции.	УК – 7
13. Влияние физической нагрузки на нервную систему организма человека.	УК – 7

### 4 семестр

<i>Вопросы</i>	Код компетенции (согласно РПД)
1. Рефлекторная природа двигательной деятельности человека. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности человека.	УК – 7
2. . Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.	УК – 7
3. История древнегреческих Олимпийских игр.	УК – 7
4. Создание международного олимпийского комитета.	УК – 7
5. Этапы развития Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.	УК – 7
6. Проблемы современного спортивного движения.	УК – 7
7. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.	УК – 7
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности	УК – 7
9. Самооценка собственного здоровья.	УК – 7
10. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.	УК – 7
11. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.	УК – 7
12. Методы определения уровня физического развития и здоровья студентов.	УК – 7

#### 5.2.2. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

##### 5.2.2.1. Типовые тестовые задания (фрагмент) для оценки сформированности компетенции УК – 7:

#### 1 семестр



**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. Бег на короткие дистанции составляет –**

1. 400
2. 800
3. 100

**3. Элементы здорового образа жизни:**

1. Рациональное питание
2. Отсутствие вредных привычек
3. Занятия физической культурой
4. Все перечисленное верно

**4. 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

**5. 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

**2 семестр**

**1. ОСНОВАТЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

- 1) П.Ф. Лесгафт
- 2) Л.П. Матвеев
- 3) М.В. Ломоносов
- 4) Пьер де Кубертен

**2. В КАКОМ ГОДУ В НАШЕЙ СТРАНЕ БЫЛ ВВЕДЁН ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ**

- 1) 1901
- 2) 1910
- 3) 1911
- 4) 1929

**3 семестр**

**1. В спорте выделяют:**

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

**2. Спорт это:**

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с

некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

**3. Отличительным признаком физической культуры является:**

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

**4 семестр**

**1. Двигательные физические способности это:**

- А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
- Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
- В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

**2. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

- А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
- Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
- В. Личными спортивными достижениями человека.

**3. Число движений в единицу времени характеризует:**

- А. Темп движений.
- Б. Ритм движений.
- В. Физический уровень занимающегося

**Критерии оценки тестирования:**

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

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

а) основная литература:

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

2. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html>

б) дополнительная литература:

1. 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>
2. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/45580>.

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

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (проектор, экран), компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде.

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика.

Программа одобрена на заседании Методической комиссии Института филологии и журналистики ННГУ от 01.07.2022, протокол № 13.

Составитель - А.Н. Кутасин

Заведующий кафедрой зарубежной лингвистики: к.филол.н., доцент Н.А. Воскресенская