

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 Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 31.01.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

45.03.01 - Филология

---

Направленность образовательной программы

Иностранные языки и культуры: теория, практика и методика преподавания

---

Форма обучения

очная

---

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.03 Физическая культура и спорт относится к обязательной части 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: Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры УК-7.2: Имеет практический опыт занятий физической культурой	УК-7.1: Знает критерии, определяющие необходимый уровень физической подготовленности, и методы его достижения, поддержания и улучшения;  Умеет использовать все методы и методические комплексы для достижения, поддержания и улучшения необходимого уровня физической подготовленности;  Владеет навыками и приемами, формирующими необходимые критерии физической подготовленности  УК-7.2: Знает критерии, определяющие необходимый уровень физической подготовленности, и методы его достижения, поддержания и улучшения;  Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений;  Владеет практическим опытом занятий физической	Тест Задания	Зачёт: Практическое задание

		культурой.		
--	--	------------	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>4</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>0</b>
- КСР	<b>1</b>
<b>электронный курс (ЭЛКУ)</b>	<b>67</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b>
	<b>Зачёт</b>

#### 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			Электронный курс (ЭЛКУ), часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Тема 1 Контроль и оценка уровня физической подготовленности	17	1		1	16
Тема 2 Общая физическая подготовка в виде спорта	18	1		1	17
Тема 3 Специальная физическая подготовка в виде спорта	18	1		1	17
Тема 4 Техника и техническая оснащенность обучающегося в виде спорта	18	1		1	17
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	4	0	5	67

#### Содержание разделов и тем дисциплины

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.

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://mooc.unn.ru/>).. Иные учебно-методические материалы:

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

#### **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:**

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

#### **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»

##### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-7:**

Задание 1. Описать методику определения моторную асимметрию спортсмена (с помощью динамометра определить силу кисти).

## Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Студент демонстрирует творческий подход к решению поставленных задач. Студент подтвердил теоретический материал выполнением практических заданий.
не зачтено	Студент не выполнил задания.

## 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 и 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. Невозможность	При решении стандартных задач не продемонстрир	Имеется минимальный набор навыков	Продemonстрированы базовые навыки при	Продemonстрированы базовые навыки при	Продemonстрированы навыки при	Продemonстрирован творческий подход к

	оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	ованы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	решении стандартных задач с некоторым и недочетами	решении стандартных задач без ошибок и недочетов	решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	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 - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7**

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 - Практическое задание)**

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

Оценка	Критерии оценивания
	«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):

1. Adobe Reader // Программное обеспечение для чтения PDF-файлов.
2. Microsoft Word // Программное обеспечение для чтения и редактирования текстовых файлов.

## 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 45.03.01 - Филология.

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

Заведующий кафедрой: Воскресенская Наталья Александровна, кандидат филологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 12.01.2024, протокол № 12.