

MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE RUSSIAN FEDERATION

**Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
«National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod»**

Институт международных отношений и мировой истории

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Working programme of the discipline

Physical Training and Sports

Higher education level

Bachelor degree

Area of study / speciality

41.03.05 - International Relations

Focus /specialization of the study programme

World Politics

Mode of study

full-time

Nizhny Novgorod

Year of commencement of studies 2024

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.23 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	<p>УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p>	<p>УК-7.1:</p> <p>Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.</p> <p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами физического воспитания для физического самосовершенствования, - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности <p>УК-7.2:</p> <p>Знать:</p> <p>здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, самостоятельно определять</p>	<p>Задания</p> <p>Тест</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Тест</p>

		<p>Владеть: -технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>УК-7.3:</p> <p>Знает: средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.</p> <p>Умеет: применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Владеет основами организации здорового образа жизни, средствами поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>		
--	--	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	0
- КСР	1
электронный курс (ЭЛКУ)	67
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			Электронный курс (ЭЛКУ), часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Тема 1. Физическая культура и спорт. Основные термины и понятия. Виды гимнастики и их характеристика.	17	1		1	16
Тема 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	18	1		1	17
Тема 3. Разновидности спортивных игр и их характеристика. Подвижные игры в тренировочном и образовательном процессах.	18	1		1	17
Тема 4. Циклические виды спорта и их характеристики.	18	1		1	17
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	4	0	5	67

Contents of sections and topics of the discipline

Учебный процесс 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.

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", <https://e-learning.unn.ru>.

Иные учебно-методические материалы:

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов. Чередовать упражнения необходимо по определенной схеме, составляющей одну серию, к примеру, «рукитуловище-ноги». Навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ.
2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств.
3. Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте реализуется также при составлении комплекса ОРУ в форме «нарастания» эффекта от применения упражнения за счёт увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количеством повторений. Каждое упражнение может усиливаться за счёт дополнительных действий.
4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, которая достигается с помощью четких указаний на исходное положение, направление и амплитуду движения и характер их выполнения. При подборе упражнений надо соблюдать правило гимнастической регламентации упражнений. К примеру, при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ног вместе или врозь, носками наружу или при параллельных стопах эффект будет различным. Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон.

5. Assessment tools for ongoing monitoring of learning progress and interim certification in the discipline (module)

5.1 Model assignments required for assessment of learning outcomes during the ongoing monitoring of learning progress with the criteria for their assessment:

5.1.1 Model assignments (assessment tool - Assignments) to assess the development of the competency УК-7:

Задание 1. Часть 1. Антропометрия. Изучить документ, как проводится антропометрия. Произвести измерения, занести их в таблицу (бланк ответа), сделать выводы. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Показатели	Полученные данные	Оценка
1. Масса-ростовой показатель		
2. ИМТ		
3. Индекс Брока		
4. Индекс Кетле		
5. Максимально допустимая масса		

Вывод:

Задание 1. Часть 2. Определение свойств нервной системы. Свойства темперамента, адекватные основным свойствам нервной системы можно определить с помощью адаптированного варианта опросника Я. Стреляу.

Опросник темперамента Я. Стреляу состоит из 134 вопросов, относящихся к различным свойствам темперамента. По результатам тестирования испытуемых выявляется количественная оценка силы процесса возбуждения и торможения, подвижности нервных процессов индивидов, производится расчет степени уравновешенности нервной системы.

Порядок работы.

Испытуемым предлагается ответить на серию вопросов об особенностях их поведения в различных условиях и ситуациях. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам и не пропуская каждое очередное высказывание. На вопросы следует отвечать: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?). Ответ «не знаю (?)» следует давать тогда, когда испытуемый затрудняется дать положительный (+) или отрицательный (-) ответ. Свои ответы следует записать в таблицу 1. Так же посчитать

вопрос	ответ	вопрос	ответ	вопрос	ответ	вопрос	ответ
Уравновешенность нервной системы (K) рассчитывается как отношение количества баллов по силе возбуждения к количеству баллов по силе торможения:							
K = Сила по возбуждению / Сила по торможению. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на https://e-learning.unn.ru/ .							
3		37		71		105	
4		38		72		106	
5		39		73		107	
6		40		74		108	

Таблица 1 - Ответы на вопросы

К =

Вывод:

Assessment criteria (assessment tool — Assignments)

Grade	Assessment criteria
pass	Студент демонстрирует творческий подход к решению поставленных задач. Студент подтвердил теоретический материал выполнением практических заданий.
fail	Студент не выполнил задания.

5.1.2 Model assignments (assessment tool - Test) to assess the development of the competency 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.

1. Физическое воспитание как термин - это:

- 1.Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ах.
- 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.

1. Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:

- 1.Наглядность
- 2.Сознательность и активность
- 3.Доступность и индивидуализация

4. Системное чередование нагрузок и отдыха

Assessment criteria (assessment tool — Test)

Grade	Assessment criteria
pass	80% правильных ответов
fail	79% и менее правильных ответов

5.2. Description of scales for assessing learning outcomes in the discipline during interim certification

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
--	--	---	--	--	--	--	-----------------------------

Scale of assessment for interim certification

Grade		Assessment criteria
pass	outstanding	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "outstanding", the knowledge and skills for the relevant competencies have been demonstrated at a level higher than the one set out in the programme.
	excellent	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "excellent",
	very good	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "very good",
	good	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "good",
	satisfactory	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "satisfactory", with at least one competency developed at the "satisfactory" level.
fail	unsatisfactory	At least one competency has been developed at the "unsatisfactory" level.
	poor	At least one competency has been developed at the "poor" level.

5.3 Model control assignments or other materials required to assess learning outcomes during the interim certification with the criteria for their assessment:

5.3.1 Model assignments (assessment tool - Test) to assess the development of the competency УК-7

Заданием для промежуточной аттестации является Итоговый тест по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тест состоит из 153 трех вопросов, которые охватывают все темы данного курса.

Assessment criteria (assessment tool — Test)

Grade	Assessment criteria
pass	80% и больше правильных ответов.
fail	79% и менее правильных ответов.

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

Основная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва : Юрайт, 2023. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840810&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 148 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11519-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=847453&idb=0>.

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

Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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 41.03.05 - International Relations.

Author(s): Щуров Сергей Владимирович.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 29.11.2023, протокол № 15.