

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 14.12.2021 г. №4)

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная
дисциплина)

Уровень высшего образования
бакалавриат

Направление подготовки / специальность
01.03.01 Математика

Направленность образовательной программы
Общий профиль

Форма обучения
очная

Нижний Новгород

2022 год

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к вариативной части Б1.В.01

№ варианта	Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД
1	Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Дисциплина Б1.В.01 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к части ООП направления подготовки 01.03.01 Математика формируемой участниками образовательных отношений.

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. Знать основы и методы поддержания должного уровня физической подготовленности.	Знать принципы поддержания должного уровня физической подготовленности.	Реферат
	УК-7.2. Уметь организовывать занятия и составлять комплекс упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уметь организовывать занятия и составлять комплекс упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Реферат

	<i>УК-7.3. Владеть методами поддержания должного уровня физической подготовленности</i>	Владеть поддержания должного уровня физической подготовленности.	Собеседование
--	---	--	---------------

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения
Общая трудоемкость	<u>9</u> ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	
- занятия семинарского типа	192
самостоятельная работа	136
Промежуточная аттестация – зачет	

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	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	Занятия лабораторного типа	Всего	
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль во время занятий физической культурой	13		13		13	5
2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике ходьбы и оздоровительного	13		13		13	5

<p>бега.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Медленный бег с ходьбой 1000-1500м, специальные беговые упражнения по 15-20 м.</p> <p>Ходьба с переходом в бег на отрезках до 20-30м. Переменный бег до 100м (со скоростью 40-50% от максимальной) в сочетании с ходьбой. Комплекс упражнений ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление.</p>						
<p>3. Обучение технике прыжковых упражнений.</p> <p>Медленный бег с ходьбой 1000-1500м, специальные беговые и прыжковые упражнения по 15-20 м. Ходьба с переходом в бег на отрезках до 40-50 м (скорость до 70% от максимальной). Прыжковые упражнения. Комплекс упражнений ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление.</p>	13		13		13	5
<p>4. Обучение технике ходьбы и оздоровительного бега.</p> <p>Медленный бег с ходьбой 1000-1500м, специальные беговые упражнения 20-30 м. Ходьба с переходом в бег на отрезках до 20-30м. Переменный бег до 100м (со скоростью 50% от максимальной) в сочетании с ходьбой. Комплекс прыжковых упражнений. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление</p>	13		13		13	5
<p>5. Обучение технике прыжковых упражнений.</p> <p>Медленный бег с ходьбой 1500-2000м, специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта 20-30 м. «Веселые старты» с бегом, прыжками и преодолением препятствий. Комплекс прыжковых</p>	13		13		13	5

упражнений. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление						
6. Обучение технике ходьбы и оздоровительного бега. Медленный бег с ходьбой 1500-2000 м, специальные беговые и прыжковые упражнения до 30 м. Ходьба на отрезках до 20-30м. Бег на отрезках до 30 м. Медленный бег с ходьбой 1000 м. Комплекс упражнений ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление.	13		13		13	5
7. Тема. Выполнение контрольных нормативов. Тестирование - 6-ти минутный бег (с ходьбой), прыжок в длину с места	13		13		13	5
8. Инструктаж по технике безопасности на занятиях оздоровительной физической культурой. Коррекция отклонений физического развития. <i>Техника безопасности на занятиях оздоровительной физической культурой. Знакомство с физиологией опорно-двигательного аппарата, методами самоконтроля ОДА (индекс Кетле, индекс крепости телосложения, динамометрия, вес, рост). Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышечного «корсета». Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.</i>	18		18		18	9
Промежуточная аттестация - зачет						
9. Коррекция отклонений физического развития. <i>Повторение анатомии и физиологии позвоночного столба, типы нарушений осанки. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки и</i>	13		13		13	5

<i>укрепления мышечного «корсета» с предметами. Подбор средств для самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i>						
10. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Обучение строевым упражнениям и перестроениям. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Перестроения. Упражнения ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление.	13		13		13	5
11. Обучение строевым упражнениям и перестроениям. ОРУ в движении. Строевые упражнения и перестроения в движении. Выполнение гимнастических упражнения без отягощений и предметов в И.п лежа. Упражнения ОФП.	13		13		13	5
12. Обучение техники гимнастических упражнений с предметами. ОРУ на месте. Обучение технике гимнастических упражнения с палкой и скакалкой. Упражнения ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление.	13		13		13	5
13. Обучение техники гимнастических упражнений с предметами. ОРУ в движении. Строевые упражнения и перестроения в движении. Обучение технике гимнастических упражнения с обручем и скамьей. Упражнения ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление.	13		13		13	5
14. Обучение техники гимнастических упражнений с предметами. ОРУ в движении. Строевые упражнения и	13		13		13	5

перестроения в движении. Обучение технике гимнастических упражнения с обручем и скамьей. Упражнения ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление.						
15. Выполнение контрольных нормативов. ОРУ на месте. Строевые упражнения и перестроения в движении. Выполнение контрольных упражнений - вис на перекладине, отжимание от пола, наклон туловища вперед	13		13		13	5
16. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике передач и ловли мяча. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Перемещение и остановки игрока. Передача мяча на месте различными способами. Ловля мяча. Броски мяча с ближней дистанции.	17		17		17	10
Промежуточная аттестация - зачет						
17. Обучение технике передач и ловли мяча. Сочетание приемов передвижений остановок. Выполнение передачи мяча на месте различными способами. Передачи мяча в движении. Упражнения ОФП.	16		16		16	6
18. Обучение технике передач и ловли мяча. Выполнение передачи мяча на месте различными способами. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Правила баскетбола. Игра по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление.	16		16		16	6
19. Обучение технике броска мяча.	16		16		16	6

Передачи мяча на месте и в движении. Бросок мяча с ближней и со средней дистанции. Правила баскетбола. Упражнения ОФП.						
20. Обучение технике броска мяча. Ведение мяча. Бросок мяча с ближней и со средней дистанции. Передачи мяча в движении. Игра по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление	16		16		16	6
21. Выполнение контрольных нормативов. Выполнение контрольных нормативов: бросок из-под щита, ведение мяча, передача мяча.	16		16		16	6
22. Инструктаж по технике безопасности на занятиях оздоровительной физической культурой. Коррекция отклонений физического развития. <i>Техника безопасности на занятиях оздоровительной физической культурой. Строение позвоночника при сутулой, плоской спине. Физические упражнения для коррекции сутулой и плоской спине. Ознакомить с теоретическими основами комплекса «5 тибетцев».</i> <i>Контроль ведения дневника самоконтроля.</i>	10		10		10	6
23. Тема. Выполнение контрольных нормативов. Тестирование - 6-ти минутный бег (с ходьбой), прыжок в длину с места	18		18		18	8
Текущий контроль (КСР)	3					
Промежуточная аттестация зачет						
Итого	328	16			192	133

Текущий контроль успеваемости реализуется в форме опросов на занятиях семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

5.1. Методические указания для обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы. Таких, как: теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности методики воспитания статической выносливости, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: способствует формированию диалектического мышления, вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности, воспитывает ответственность, целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов, развивает у них бережное отношение к своему времени, способность доводить до конца начатое дело.

Изучение понятийного аппарата дисциплины

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные в списке литературы.

Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала.

Работа над основной и дополнительной литературой

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к материалам периодических изданий и Интернет источникам. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

10 Подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

Самоподготовка к практическим занятиям

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина должна быть тесно связана с позднее изучаемыми дисциплинами. На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов;
- 3) изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;
- 6) подготовить конспект занятия по указанной из вынесенных тем.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа практического материала.

При презентации материала на защите реферата можно воспользоваться следующим алгоритмом изложения темы: определение и характеристика основных категорий, оценка его современного состояния, существующие проблемы, перспективы развития. Весьма презентабельным вариантом выступления следует считать его подготовку в среде Power Point, что существенно повышает степень визуализации, а, следовательно, доступности, понятности материала и заинтересованности аудитории к результатам учебной работы студента.

Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету

Промежуточной формой контроля успеваемости студентов по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» является реферат и зачет в I-IV семестрах

Бесспорным фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестра). В этом случае подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

В начале семестра рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к экзамену по данной дисциплине, а также использовать в процессе обучения программу, другие методические материалы, разработанные преподавателями факультета по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом существа дисциплины за счет:

- а) уточняющих вопросов преподавателю;
- б) подготовки рефератов по отдельным темам, наиболее заинтересовавшие студента;
- в) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;
- г) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

Кроме того, наличие перечня вопросов в период обучения позволит выбрать из предложенных преподавателем учебников наиболее оптимальный для каждого студента, с

точки зрения его индивидуального восприятия материала, уровня сложности и стилистики¹¹ изложения.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к зачету, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

Изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и дополнительных сведений по изучаемым материалам.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

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

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности 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 незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить	При решении стандартных задач не продемонстрированы	Продemonстрированы основные умения. Решены	Продemonстрированы все основные умения. Решены все	Продemonстрированы все основные умения. Решены все	Продemonстрированы все основные умения, решены все	Продemonстрированы все основные умения, решены все

	наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	основные умения. Имели место грубые ошибки.	типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	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	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «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», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

5.2.1 Контрольные вопросы

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
1. Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у студентов.	УК-7
2. Принципы комплектования медицинских групп в вузе.	УК-7
3. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.	УК-7
4. Содержание уроков ФВ в специальной медицинской группе.	УК-7
5. Особенности структуры урока ФВ в СМГ.	УК-7
6. Сроки возобновления занятий ФК после перенесённых заболеваний.	УК-7
7. Построение занятия ФВ в СМГ в ВУЗе.	УК-7
8. Понятие о внешних признаках утомления.	УК-7
9. Причины травм на занятиях ФВ в СМГ.	УК-7
10. Способы профилактики травматизма на занятиях ФВ в СМГ.	УК-7
11. Особенности проведения занятий в СМГ при артериальной гипертензии.	УК-7
12. Особенности проведения занятий при гипотонической болезни.	УК-7
13. Особенности проведения занятий в СМГ при пневмонии.	УК-7
14. Особенности проведения занятий при бронхитах и бронхоэктатической болезни.	УК-7
15. Особенности проведения занятий при бронхиальной астме.	УК-7
16. Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях органов дыхания.	УК-7

17. Особенности проведения занятий в СМГ при сахарном диабете.	УК-7
18. Особенности проведения занятий в СМГ при ожирении.	УК-7
19. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях ЖКТ.	УК-7
20. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях мочевыделительной системы.	УК-7
21. Понятие о правильной осанке. Виды нарушений осанки	УК-7

5.2.2 Типовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7

Задание 1. Составить план тренировки на короткие дистанции

Задание 2. Составить план тренировки на средние дистанции

Задание 3. Составить план тренировки на длинные дистанции

Задание 4. Прыжок в длину с места».

Задание 5. «Бег 100м».

Задание 6. «Бег 1000м».

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс «Физическая культура и спорт», <https://e-learning.unn.ru/enrol/index.php?id=4601>, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>.

а) основная литература:

1. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учеб. словарь-справочник / авт.-сост.: О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М. : Советский спорт, 2010. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804291.html>

Б) дополнительная литература

1. "Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков ; под ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева и д-ра мед. наук, проф. С.Ф. Курдыбайло. - М. : Советский спорт, 2010." - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803690.html>

2. "Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова ; общ. ред. О.П. Панфилова. - М. : ВЛАДОС, 2010. - (Учебное пособие для вузов)" - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Имеются в наличии учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, текущего контроля, промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет». А также

большой спортивный зал 12х24м.;

малый спортивный зал 9х18 м.;

лыжная база;

тренажерный зал.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО ННГУ - бакалавриат по направлению подготовки 01.03.01 Математика.

Автор (ы): Кутасин А.Н

Рецензент (ы)

Заведующий кафедрой Кутасин А.Н

Программа одобрена на заседании методической комиссии института информационных технологий, математики и механики от 01.12.2021 №2.