

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Балахнинский филиал ННГУ

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

38.03.04 - Государственное и муниципальное управление

---

Направленность образовательной программы

Государственное региональное и муниципальное управление

---

Форма обучения

очно-заочная

---

г. Балахна

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.07 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<br>(код, содержание компетенции)   | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции   |   | Наименование оценочного средства   |                               |
|--|---|---|------------------------------------|-------------------------------|
|  | Индикатор достижения компетенции<br>(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: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | УК-7.1:<br>Знать способы поддержания физической формы.<br>Уметь поддерживать физическую подготовленность.<br>Владеть подходами к ведению здорового образа жизни<br><br>УК-7.2:<br>Знать способы поддержания здоровья.<br>Уметь учитывать влияние профессиональной деятельности на состояние здоровья.<br>Владеть методами сохранения здоровья | Реферат<br>Тест                    | Зачёт:<br>Контрольные вопросы |

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1 Трудоемкость дисциплины

|  |                     |
|--|---------------------|
|  | <b>очно-заочная</b> |
| <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>8</b>            |
| - занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | <b>0</b>            |
| - КСР  | <b>1</b>            |
| <b>самостоятельная работа</b>  | <b>63</b>           |

|                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| <b>Промежуточная аттестация</b> | <b>0</b><br><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<br>(часы)  | в том числе  |  |                  |   |
|--|------------------|--|--|------------------|---|
|  |                  | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них |  |                  | Самостоятельная работа обучающегося, часы |
|  |                  | Занятия лекционного типа   | Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы | Всего            |   |
|  | 0<br>3<br>Ф<br>0 | 0<br>3<br>Ф<br>0   | 0<br>3<br>Ф<br>0   | 0<br>3<br>Ф<br>0 | 0<br>3<br>Ф<br>0                          |
| Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте                                       | 12               | 1  | 0  | 1                | 11  |
| Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                       | 11               | 1  | 0  | 1                | 10  |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека | 12               | 2  | 0  | 2                | 10  |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж                                 | 12               | 2  | 0  | 2                | 10  |
| Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания                                     | 12               | 1  | 0  | 1                | 11  |
| Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)  | 12               | 1  | 0  | 1                | 11  |
| Аттестация   | 0                |  |  |                  |   |
| КСР  | 1                |  |  |                  | 1   |
| Итого  | 72               | 8  | 0  | 9                | 63  |

#### Содержание разделов и тем дисциплины

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

#### 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:

Иные учебно-методические материалы:

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента. Качество усвоения учебной дисциплины находится в прямой зависимости от способности студента самостоятельно и творчески учиться.

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.

Самостоятельная работа студента – это вся его работа по овладению содержанием учебной дисциплины и соответствующими практическими навыками и умениями, активная интеллектуальная деятельность.

Содержанием самостоятельной работы студентов являются следующие ее виды:

- изучение понятийного аппарата дисциплины;
- изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану;
- работа над основной и дополнительной литературой;
- самостоятельная работа студента в библиотеке;
- изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет.

Изучение понятийного аппарата дисциплины

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена осмыслению категорий общего управления, усвоению понятийного аппарата курса, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Попытка понять природу профессиональной работы специалиста вне изучения соответствующего «языка», на уровне бытовых представлений обречена на провал.

Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные в соответствующих темах дисциплины.

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 курса, раскрытия сущности основных категорий управления, проблемных аспектов темы и анализа фактического материала.

Работа над основной и дополнительной литературой

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к нормативно-правовым актам, научным монографиям и материалам периодических изданий. При этом очень полезно делать выписки и конспекты наиболее интересных материалов. Это не только мобилизует внимание, но и способствует более

глубокому осмыслению материала и лучшему его запоминанию. Записи как бы контролируют восприятие прочитанного. Кроме того, такая практика учит студентов отделять в тексте главное от второстепенного, а также позволяет проводить систематизацию и сравнительный анализ изучаемой информации, что чрезвычайно важно в условиях большого количества разнообразных по качеству и содержанию сведений. Таким образом, 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.

Для аккумуляции информации по изучаемым темам рекомендуется формировать личный архив, а также каталог используемых источников. При этом если уже на первых курсах обучения студент определяет для себя наиболее интересные сферы для изучения, то подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания выпускной квалификационной работы на выпускном курсе.

Самостоятельная работа студента в библиотеке

Важным аспектом самостоятельной подготовки студентов является работа с библиотечным фондом.

Это работа многоаспектна и предполагает различные варианты повышения профессионального уровня студентов так и заочной формы обучения, в том числе:

- получение книг для подробного изучения в течение семестра на научном абонементе;
- изучение книг, журналов, газет – в читальном зале;
- возможность поиска необходимого материала посредством электронного каталога;
- получение необходимых сведений об источниках информации у сотрудников

библиотеки.

При подготовке письменных работ студентов, представляемых ими на семинарских занятиях, важным является формирование библиографии по изучаемой тематике. При этом рекомендуется использовать несколько категорий источников информации: учебные пособия для вузов, монографии, периодические издания, законодательные и нормативные документы, статистические материалы, информацию государственных органов власти и управления, органов местного самоуправления, переводные издания, а также труды зарубежных авторов в оригинале.

Весь собранный материал следует систематизировать, выявить ключевые вопросы изучаемой тематики и осуществить сравнительный анализ мнений различных авторов по существу этих вопросов. Конструктивным в этой работе является выработка умения обобщать большой объем материала, делать выводы. Весьма позитивным при этом также следует считать попытку студента выработать собственную точку зрения по исследуемой проблематике.

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.

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

## **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 - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7:**

1. Физическая культура и спорт в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в вузе.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

| Оценка     | Критерии оценивания  |
|------------|--|
| зачтено    | Студент показывает хорошие знания изученного учебного материала по предложенным вопросам; хорошо владеет основными терминами и понятиями; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемых вопросов и заданий; показывает умение формулировать выводы и обобщения по теме заданий |
| не зачтено | Наличие серьезных упущений в процессе изложения материала; неудовлетворительное знание основных терминов и понятий курса, отсутствие логики и последовательности в изложении ответов на предложенные вопросы; не выполнены один или несколько структурных элементов заданий.   |

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

1. Физическая культура это:

- А) всестороннее физическое развитие личности, которое предполагает крепкое здоровье, высокую нравственность, умственное и эстетическое воспитание;
- Б) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики;
- В) физическое воспитание, имеющее прикладную направленность;
- Г) все вышеперечисленное;
- Д) ничего из вышеперечисленного

2. Спорт это:

- А) проявление двигательных способностей в условиях соперничества;
- Б) физическое воспитание, имеющее прикладную направленность;
- В) деятельность, направленная на решение задач физического воспитания путем применения одного спортивного вида;
- Г) все вышеперечисленное;
- Д) ничего из вышеперечисленного.

3. Вид функционального состояния организма человека, временно возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящей к снижению её эффективности:

- А) гипокинезия;
- Б) утомление;
- В) гиподинамия;
- Г) все вышеперечисленное;
- Д) ничего из вышеперечисленного.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

| Оценка     | Критерии оценивания            |
|------------|--------------------------------|
| зачтено    | 56% и более правильных ответов |
| не зачтено | Менее 56% правильных ответов   |

### 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   | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные          | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые                   | Продемонстрированы все основные умения. Решены все  | Продемонстрированы все основные умения. Решены все  | Продемонстрированы все основные умения. Решены                             | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные |



|               |  |   |  |  |  |   |   |
|---------------|--|---|--|--|--|---|---|
|               | вследствие отказа обучающегося от ответа   | умения. Имели место грубые ошибки   | 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      | все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме | задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов      |
| <u>Навыки</u> | Отсутствие базовых навыков. 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 некоторым и недочетами | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами               | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов | Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов                    | Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач |

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

| Оценка     |                            | Уровень подготовки   |
|------------|----------------------------|--|
| зачтено    | <b>превосходно</b>         | 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 |
|            | <b>отлично</b>             | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».  |
|            | <b>очень хорошо</b>        | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»  |
|            | <b>хорошо</b>              | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».   |
|            | <b>удовлетворительно</b>   | 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 | <b>неудовлетворительно</b> | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».   |
|            | <b>плохо</b>               | 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 - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7

1. Какие разделы содержит программа по физическому воспитанию в высшей школе?
2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
3. Цель и задачи физического воспитания
4. Какие виды спорта культивируются?
5. Основные положения организации физического воспитания?
6. Краткое содержание программы теоретических занятий по физическому воспитанию на учебных занятиях
7. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры
8. Краткое содержание программы практических занятий по физическому воспитанию на учебных занятиях
9. Физическая и функциональная подготовленность
10. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
11. Двигательная активность, профессиональная направленность физ. воспитания
12. Деятельная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда
13. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
14. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям
15. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования
16. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями
17. Студенческие спортивные соревнования

### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

| Оценка  | Критерии оценивания  |
|---------|--|
| зачтено | Студент знает основные определения дисциплины, разбирается в пройденном материале, дает правильные комментарии. Допускаются незначительные неточности и упущения в |

| Оценка     | Критерии оценивания  |
|------------|--|
|            | ответах, которые серьезно не искажают основную суть.   |
| не зачтено | Ошибки в ответах значительные и свидетельствуют о неправильном представлении о пройденном материале. Ответы на вопросы краткие и не раскрывают сути вещей. |

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

Основная литература:

1. Бишаева А. А., Малков В. В. Физическая культура : Учебник / Бишаева А. А., Малков В. В. - Москва : КноРус, 2023. - 379 с. - ISBN 978-5-406-11725-5., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=872697&idb=0>.
2. Бобков В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО : учебное пособие для спо / Бобков В. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 128 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-48086-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=885793&idb=0>.
3. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура : Учебник / Вайнер Э. Н. - Москва : КноРус, 2024. - 346 с. - ISBN 978-5-406-11588-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=872255&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : Учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : КноРус, 2024. - 256 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-12453-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=878114&idb=0>.
2. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : Учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. - Москва : КноРус, 2024. - 280 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-12932-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=877941&idb=0>.

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

Операционная система Microsoft Windows  
 Пакет прикладных программ Microsoft Office  
 ЭБС «Юрайт». Режим доступа: <http://biblio-online.ru>  
 ЭБС «Консультант студента». Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>  
 ЭБС «Лань». Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>  
 ЭБС «Znanium.com». Режим доступа: [www.znanium.com](http://www.znanium.com)

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

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

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 38.03.04 - Государственное и муниципальное управление.

Автор(ы): Буланова Екатерина Васильевна, кандидат экономических наук, доцент.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 27.11.2024, протокол № 3.