

**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 Учёного совета ННГУ
протокол № 6
от 31 мая 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

**ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
– ПУТЬ К УСПЕХУ**

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА

Направленность (профиль) образовательной программы
ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА В УПРАВЛЕНИИ ПРОИЗВОДСТВОМ

Квалификация

БАКАЛАВР

Формы обучения
ОЧНАЯ, ОЧНО-ЗАОЧНАЯ

Балахна
2023

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (ФТД.05), ориентирована на подготовку выпускников к решению всех типов задач профессиональной деятельности и частичное формирование компетенции УК-7, определяемое индикаторами УК-7.1, УК-7.2.

Формирование компетенции УК-7 начинается в ходе освоения дисциплины Физическая культура и спорт, будет продолжено при освоении данной дисциплины и завершено в ходе выполнения Учебно-исследовательской, Ознакомительной, Технологической, Преддипломной практик и подготовки Выпускной квалификационной работы - бакалаврской работы.

№ варианта	Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД
3	ФТД. Факультативы	Дисциплина <i>ФТД.06 Физкультура и спорт</i> – путь к успеху относится к части ООП направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, формируемой участниками образовательных отношений.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые 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. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знает, что здоровый образ жизни современного человека – путь к успеху. Умеет учитывать особенности физического, гендерного возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью	Вопросы к зачёту, темы рефератов
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знает значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и приобщении к здоровому образу жизни, что такое успешный человек: необходимые условия его формирования, составляющие успеха Умеет вести здоровый образ жизни, составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. Владеет собственными алгоритмами формирования успешного человека	

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоёмкость дисциплины

	Очная и очно-заочная формы обучения
Общая трудоёмкость	72
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	10
- занятия лекционного типа	4
- занятия семинарского типа	4
- КСР	2
самостоятельная работа	62
Промежуточная аттестация – зачёты	

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе при очной и очно-заочной формах подготовки			
		Контактная работа, часы, из них занятия			Самостоятельная работа, часы
		лекционного типа	семинарского типа	Всего	
1 семестр	36	2		3	33
Раздел 1.1 Что такое успешный человек.	9	0,5		0,5	8,5
Раздел 1.2 Что такое успешный человек: необходимые условия его формирования, составляющие успеха.	9	0,5		0,5	8,5
Раздел 2. На пути к успеху. Алгоритмы формирования успешного человека.	17	1		1	16
Контроль самостоятельной работы	1			1	
Промежуточная аттестация – зачёт					
2 семестр	36	2	4	7	29
Раздел 3. Физическая культура и спорт – путь к успеху.	18	1	2	3	15
Раздел 4. Здоровый образ жизни современного человека.	17	1	2	3	14
Контроль самостоятельной работы	1			1	
Промежуточная аттестация – зачёт					
ИТОГО	72	4	4	10	62

1. Что такое успешный человек: необходимые условия его формирования, составляющие успеха.

2. На пути к успеху. Алгоритмы формирования успешного человека.

3. Физическая культура и спорт – путь к успеху.

4. Здоровый образ жизни современного человека.

Понятие о здоровье. Здоровье и физическая работоспособность. Гипокинезия и ее влияние на состояние здоровья. Здоровье и болезнь. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.

Промежуточная аттестация проходит в традиционной форме: зачёт (очная и очно-заочная формы обучения).

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Цель самостоятельной работы – формирование навыков непрерывного самообразования и профессионального совершенствования.

Самостоятельная работа способствует формированию аналитического и творческого мышления, совершенствует способы организации исследовательской деятельности, воспитывает целеустремленность, системность и последовательность в работе студентов, развивает у них навык завершать начатую работу.

Основные виды самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой;
- изучение категориального аппарата дисциплины;
- самостоятельное изучение тем дисциплины;
- подготовка докладов-презентаций;
- подготовка к зачёту;
- работа в библиотеке;
- изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет.

Работа с основной и дополнительной литературой

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к научным монографиям и материалам периодических изданий. Работа с литературой предусматривает конспектирование наиболее актуальных и познавательных материалов. Это не только мобилизует внимание, но и способствует более глубокому осмыслению материала, его лучшему запоминанию, а также позволяет студентам проводить систематизацию и сравнительный анализ изучаемой информации. Таким образом, конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, которая требует от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую литературу для учебной и научной работы, уметь обращаться с предметными каталогами и библиографическим справочником библиотеки.

Изучение категориального аппарата дисциплины

Изучение и осмысление экономических категорий требует проработки лекционного материала, выполнения практических заданий, изучение словарей, энциклопедий, справочников.

Индивидуальная самостоятельная работа студента направлена на овладение и грамотное применение правовой терминологии в профессиональной области.

Самостоятельное изучение тем дисциплины

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

Изучение вопросов определенной темы направлено на более глубокое усвоение основных категорий права, понимание правовых и экономических процессов, происходящих в обществе, совершенствование навыка анализа теоретического и эмпирического материала.

Подготовка докладов-презентаций

Написание докладов и подготовка презентации позволяет студентам глубже изучить темы курса, самостоятельно освоить изучаемый материал, пользуясь учебными пособиями и научными работами. Тема реферата может назначаться преподавателем или инициироваться студентом.

Подготовка к зачёту

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проходит в форме зачёта и предусматривает оценку «зачтено» или «не зачтено». Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является систематическая работа студента в течение семестра. В этом случае подготовка к зачёту является систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

Рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к зачёту, а также использовать в процессе обучения программу, учебно-методический комплекс, другие методические материалы.

Желательно спланировать троекратный просмотр материала перед зачётом. Во-первых, внимательное чтение с осмыслением, подчеркиванием и составлением краткого плана ответа. Во-вторых, повторная проработка наиболее сложных вопросов. В-третьих, быстрый просмотр материала или планов ответов для его систематизации в памяти.

Самостоятельная работа в библиотеке

Важным аспектом самостоятельной подготовки студентов является работа с библиотечным фондом.

Эта работа предполагает различные варианты повышения профессионального уровня студентов:

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

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. Необходимо помнить об оформлении ссылок на Интернет-источники.

Для повышения эффективности самостоятельной работы студентов преподавателю целесообразно использовать следующие виды деятельности:

- консультации,
- выдача заданий на самостоятельную работу,
- информационное обеспечение обучения,
- контроль качества самостоятельной работы студентов.

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 (индикатор достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		Зачтено				
Знания	Отсутств	Уровень	Минимально	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень

	ие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	знаний в объёме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	знаний в объёме, 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.	Продemonstrированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме.	Продemonstrированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продemonstrированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продemonstrированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочётами, выполнены все задания в полном объёме.	Продemonstrированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объёме без недочётов
<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 недочётами	Продemonstrированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочётами	Продemonstrированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочётов.	Продemonstrированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочётов.	Продemonstrирован 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 Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

5.2.1. Вопросы к зачёту

- 1) Что такое успешный человек.
- 2) Необходимые условия формирования успешный человек.
- 3) На пути к успеху. Составляющие успеха. Успех и здоровье.
- 4) Алгоритмы формирования успешного человека.
- 5) Физическая культура и спорт – путь к успеху.
- 6) Здоровый образ жизни современного человека. Физическая активность.
- 7) Понятие о здоровье. Сохранение здоровья. Спортивные упражнения
- 8) Здоровье и физическая работоспособность.
- 9) Гипокинезия и её влияние на состояние здоровья.
- 10) Здоровье и болезнь.
- 11) Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях.
- 12) Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.
- 13) Духовное здоровье.
- 14) Связь физического и духовного развития и здоровья.
- 15) Вредные привычки. Их пагубность для здоровья и успеха в жизни.

5.2.2. Примерная тематика рефератов

- 1) Идеино-педагогические основы спорта.
- 2) Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
- 3) Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта.
- 4) Спорт как социальный институт.
- 5) Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения, факторы их формирования.
- 6) Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
- 7) Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
- 8) Национально-культурные элементы в физическом воспитании.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Кизько А.П. Физическая культура. Теоретический курс [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. – 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6 –
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html> [30.09.2019]
2. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие. – Москва: ИНФРА-М, 2019. – 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). – Текст: электронный. –

URL: <http://znanium.com/catalog/product/993540> [30.09.2019]

3. Зайцева Г.А. Физическая культура: оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие. – М.: МИСиС, 2017. – 56 с. - ISBN -- -

Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0015.html [30.09.2019]

б) Дополнительная литература:

1. Зайцева Г.А. Физическая культура – минимум к зачёту [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие. – М.: МИСиС, 2017. – 26 с. - ISBN -- -

Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html [30.09.2019]

2. Захарова Л.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 –

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> [30.09.2019]

в) программное обеспечение лицензионное и свободно распространяемое

- Операционная система Microsoft Windows
- Пакет прикладных программ Microsoft Office
- Правовая система «Консультант плюс»
- Браузер Google Chrome

г) Интернет- ресурсы

- Сайт министерства физической культуры и спорта // <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> [Дата обращения 09.11.2019]
- Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru/> [Дата обращения 09.11.2019]
- Спортивная электронная библиотека <http://sportfiction.ru/> [Дата обращения 09.11.2019]
- Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp [Дата обращения 09.11.2019]
- База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/> [Дата обращения 09.11.2019]

д) профессиональные базы данных

- Научная электронная библиотека www.elibrary.ru [26.10.19]
- База данных ВИНТИ РАН <http://www.viniti.ru/> [26.10.19]

е) информационные справочные системы

- ГАРАНТ. Информационно-правовой-портал <http://www.garant.ru/>
- Правовая система «Консультант плюс»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: проектор, ноутбук, учебная мебель (столы, стулья).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ
по направлению 09.03.03 Прикладная информатика,

Авторы:

доцент, к.э.н. Буланова Е.В.

профессор, к.ф.-м.н. Кузьмин В.Г.

Программа одобрена на заседании методической комиссии Балахнинского филиала
ННГУ 25.05.2023 протокол № 9