

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт международных отношений и мировой истории

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

41.03.05 - Международные отношения

Направленность образовательной программы

Международные отношения и дипломатия

Форма обучения

очная

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

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: УК-7.1 Знает виды физических упражнений; практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2: УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3: УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1:</p> <p>7.1.1.Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.</p> <p>7.1.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>7.1.3. 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>7.2.1.Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>7.2.2. 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>содержание подготовки к сдаче нормативов.</p> <p>7.2.3. 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>7.3.1.Знает: средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</p> <p>7.3.2. Умеет: применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>7.3.3.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 | |
| | о ф о | о ф о | о ф о | о ф о | о ф о |
| 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 |

Содержание разделов и тем дисциплины

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:

- электронный курс "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. 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 - Задания) для оценки сформированности компетенции 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 уравновешенность нервной системы. Уравновешенность нервной системы (К) рассчитывается как отношение количества баллов по силе возбуждения к количеству баллов по силе торможения:

$K = \frac{\text{Сила по возбуждению}}{\text{Сила по торможению}}$. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Таблица 1 - Ответы на вопросы

| вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 1 | | 35 | | 69 | | 103 | |
| 2 | | 36 | | 70 | | 104 | |
| 3 | | 37 | | 71 | | 105 | |
| 4 | | 38 | | 72 | | 106 | |
| 5 | | 39 | | 73 | | 107 | |
| 6 | | 40 | | 74 | | 108 | |
| 7 | | 41 | | 75 | | 109 | |
| 8 | | 42 | | 76 | | 110 | |
| 9 | | 43 | | 77 | | 111 | |
| 10 | | 44 | | 78 | | 112 | |
| 11 | | 45 | | 79 | | 113 | |
| 12 | | 46 | | 80 | | 114 | |
| 13 | | 47 | | 81 | | 115 | |
| 14 | | 48 | | 82 | | 116 | |
| 15 | | 49 | | 83 | | 117 | |

К =

Вывод:

Задание 2. Часть 1. Тестирование памяти. Пройти тест на память, занести результаты в таблицу и сделать выводы. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Таблица 1 - Ответы на вопросы (4 варианта ответов: Никогда – 0, редко – 1, иногда – 2, часто – 3).

| Вопрос | Ваш ответ |
|--|-----------|
| 1. Трудно ли Вам вспоминать события? | |
| 2. Случается ли Вам, входя в комнату, мучительно вспоминать, за чем, собственно, Вы пришли? | |
| 3. Бывает ли так, что Вы забываете о важных запланированных делах? | |
| 4. Затрудняетесь ли Вы вспомнить номера телефонов, которыми Вы постоянно пользуетесь? | |
| 5. Случается ли так, что Вы забыли фамилию или имя человека, с которым часто общаетесь? | |
| 6. Вы часто не можете сосредоточиться? | |
| 7. Вспоминаете ли Вы с трудом, куда положили ту или иную вещь? | |
| 8. Бывает ли так, что Вы не можете вспомнить, выключили газ, свет, воду? | |
| 9. Случается ли Вам несколько раз повторять одно и то же, вызывая недоумение других? | |
| 10. Трудно ли Вам вспоминать имена популярных людей или названия известных мест? | |
| 11. Вы вынуждены все записывать, так как не надеетесь на память? | |
| 12. Трудно ли Вам запоминать новый игры, рецепты? | |
| 13. Теряете ли вещи? | |
| 14. Трудно ли Вам следить за действием фильма, телепередачи, книги, потому что забыли, что было вначале? | |
| 15. Случается ли, что Вы моментально забываете то, что Вам только что сказали? | |

Сумма баллов =

Вывод:

Задание 2. Часть 2. Сердце и поведение человека. Пройти тест - опросник и определить Ваш тип поведенческой реакции. Результаты теста – опросника заносятся в таблицу бланка ответа. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Тест - опросник «Коронарная личность», опросник включает 17 пунктов. Каждый пункт оценивается по 10-бальной системе.

| Вопрос | |
|--------|---|
| 1. | Во время игры проявляет соревновательный дух, стремление к победе. |
| 2. | Работает быстро, энергично, нежели медленно, свободно. |
| 3. | Если приходится ждать, очень нетерпелив. |
| 4. | Работу выполняет в спешке (иногда суетливо). |
| 5. | Его трудно разозлить друзьям. |
| 6. | Часто прерывает других. |
| 7. | Всегда стремится быть лидером. |
| 8. | Легко раздражается. |
| 9. | Работает лучше, если есть соревновательный дух. |
| 10. | Любит спорить. |
| 11. | Спокоен, работает лучше, когда рядом более инертные. |
| 12. | Всегда стремится сделать лучше других. |
| 13. | Может долго сидеть спокойно. |
| 14. | Важнее выиграть, чем получить удовольствие от игры или деятельности |
| 15. | Другие склонны принять его лидерство. |
| 16. | Стремится быть лучше других. |
| 17. | Имеет склонность к драке, агрессии, конфликтности |

Сумма баллов =

Вывод:

Задание 3. Определение стрессоустойчивости. Пройти вопросник О. Грегора. Результаты занести в таблицу бланка ответа и сделать выводы. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Необходимо отвечать на все пункты. Критерии ответов:

1 балл – как правило, почти всегда.

2 балла – стараюсь, часто.

3 балла – не всегда получается, иногда.

4 балла – редко удается, почти никогда.

5 баллов – не получается, никогда.

| Вопрос |
|---|
| 1. Вы соблюдаете режим питания, обязательно имеете горячее блюда (первое или второе) хотя бы одно в день. |
| 2. Вы высыпаетесь по крайней мере 4 раза в неделю. |
| 3. Вы чувствуете любовь и заботу окружающих, и сами выражаете им свою любовь и заботу. |
| 4. Вы знаете, что есть человек, на которого при острой необходимости, экстремальности Вы можете положиться. |
| 5. Занимаетесь ли физическими упражнениями до пота, хотя бы 2 раза в неделю. |
| 6. У Вас нет вредных привычек (нет- 1 балл, стараюсь не иметь- 2, проявляю слабость- 3, не удается избежать- 4, у |
| 7. Ведете здоровый образ жизни. |
| 8. Ваш вес соответствует (да- 1 балл, отличается незначительно, имеется отклонение- 3, заметно отклоняется от нор |
| 9. Вы не испытываете дефицита денег, их достаточно, чтобы удовлетворить Ваши потребности. |
| 10. Вы оптимистичны, как правило, не унываете, верите в благоприятный исход. |
| 11. Занимаетесь общественной деятельностью, активны. |
| 12. У Вас много друзей и знакомых. |
| 13. У Вас есть 1 друг (или 2), которому Вы полностью доверяете. |
| 14. Вы здоровы, не страдаете хроническими заболеваниями. |
| 15. Вы можете открыто заявить (сказать) о своих чувствах, когда злы или обеспокоены чем-либо. |
| 16. Вы регулярно обсуждаете в семье Ваши семейные проблемы. |
| 17. Вы находите время для юмора и шуток |

| |
|--|
| 18. Вы умеете организовывать свое время результативно и эффективно. |
| 19. В семье не бывает скандалов, тяжелых конфликтов (нет- 1 балл, редко- 2, не удается избежать- 3, бывают-4, часто- 5) |
| 20. У Вас есть время для себя в течение каждого дня (да- 1 балл, стараюсь-2, не всегда получается-3, редко удается-4, никогда-5) |
| 21. В семье комфортно. |
| 22. На работе спокойная, доброжелательная обстановка. |

Обработка данных: $K = \sum(1...22) - 22$, где $\sum(1...22)$ – сумма баллов по 22 пунктам;

K- критерий стрессоустойчивости.

K =11 (и меньше) – высокая стрессоустойчивости

K =33 (и более) – весьма стрессорны, слабая сопротивляемость

K =55 (и более) – уязвимы, хроническая стрессорность.

Вывод:

Задание 4. Функциональная асимметрия. В данной работе предлагается исследовать двигательную (моторную) и сенсорную асимметрии. Пройти предлагаемые тесты и заполнить табличку в бланке ответа и сделать вывод.

| Тест/действие | левый признак = -1 балл | нечетко выраженный левый = -0,5 балла; | неопределенный = 0; |
|---|----------------------------|--|---------------------|
| Тест 1. ДА – двигательная асимметрия | | | |
| 1. Тест «Замок». | | | |
| 1. Тест «Хлопок». | | | |
| 1. Тест «Поза Наполеона». | | | |
| 1. Проведение руки над головой | | | |
| 1. «Пишущая рука». | | | |
| 1. «Ножницы». | | | |
| 1. «Спички» | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 1. «Нитки». | | | |
| 1. «Карты» | | | |
| 1. «Часы». | | | |
| 1. «Мяч». | | | |
| 1. «Ракетка». | | | |
| 1. «Нож». | | | |
| 1. «Крышка». | | | |
| 1. «Молоток». | | | |
| 1. «Зубная щетка | | | |
| 1. Вращение кистями рук вправо и влево | | | |
| 1. Тест «Центр письма» | | | |
| Тест 2. Асимметрия ног (АН) | | | |
| 1. Тест «Закидывание ног» | | | |
| 1. Тест «Шаг». | | | |
| 1. Тест «Прыжок». | | | |
| 1. Вращение стопами ног вправо, влево. | | | |
| 1. Сделать 7 шагов. | | | |
| Тест 2. АЗ – асимметрия зрения | | | |
| 1. Тест «Память». | | | |
| 1. Тест «Прицеливание». | | | |
| 1. Второй вариант – прицеливание | | | |
| 1. Визуально определить, какой глаз обследуемого выразительнее | | | |

Тест 3. АС – асимметрия слуха

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| 1. Тест «Часы». | | | |
| 1. Тест «Телефон». | | | |
| 1. Длительное слушание по телефону | | | |
| 1. Длительное говорение по телефону | | | |

Тест 4. АТ – асимметрия тактильная

| | | | |
|------------------|--|--|--|
| 1. Тест «Кисть». | | | |
| 1. Тест «Щека». | | | |

Тест 5. КА – конституционная асимметрия

| | | | |
|--|--|--|--|
| 1. Оценить кисти рук – которая из них шире и крупнее с тыльной стороны | | | |
| 1. Кисть какой руки шире и крупнее со стороны ладони | | | |
| 1. На какой руке пальцы длиннее, крупнее | | | |
| 1. Ногти какой руки крупнее и сидят глубже | | | |
| 1. Мышцы какой руки более развиты | | | |
| 1. Какая стопа крупнее | | | |
| 1. На какой ноге мышцы более развиты | | | |
| 1. Прощупать голову и выявить, на какой половине больше бугров | | | |
| 1. Какое ухо крупнее | | | |
| 1. Какой глаз крупнее | | | |
| 1. Какое плечо выше | | | |

Вывод:

1. Определить асимметрию по каждому тесту и общую.

ОА = суммарное количество баллов/ число тестов x 100

(пример: ОА = (+24) + (-20) / 44 = +4/44, ОА% = 4x100/44 = 9,1%)

1. Сделать вывод:

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. |

5.1.2 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.

2. 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.

3. Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:

- 1.Наглядность
- 2.Сознательность и активность
- 3.Доступность и индивидуализация
- 4.Системное чередование нагрузок и отдыха

4. Что является средством физического воспитания:

- 1.Оздоровительные силы природы
- 2.ЗОЖ
- 3.Питание
- 4.Упражнения

5. Термин «гигиена»:

- 1.Наука о жилище
- 2.Наука о форме и строении человека
- 3.Наука о правильном и рациональном образе жизни
- 4.Наука о жизнедеятельности живого организма

6.Элементы здорового образа жизни:

- 1.Рациональное питание
- 2.Отсутствие вредных привычек
- 3.Занятия физической культурой
- 4.Все перечисленное верно

7.Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:

- 1.Отказ от занятий спортом
- 2.Занятия в группах здоровья
- 3.Малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

8. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять... .

- 1.2-4 часа
- 2.4-7 часа
- 3.6-9 часов
- 4.8-12 часов

9.Выберите два правильных ответа «К циклическим упражнениям относятся...».

1. Спортивные игры
2. Плавание
3. Езда на велосипеде
4. Прыжки в высоту
5. Фигурное катание

11. Здоровый образ жизни - это вид жизнедеятельности, направленный на:

1. Сохранение высокой работоспособности человека
2. Сохранение и улучшение здоровья человека
3. Достижение высоких результатов в спорте

12. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

1. Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
2. В рационе питания было больше жиров и сладких блюд
3. Регулярно заниматься физическими упражнениями

13. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

1. 5-10 мин.
2. 30-45 мин
3. 1-2 часа
4. 3-4 часа

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|--------------------------------|
| зачтено | 80% правильных ответов |
| не зачтено | 79% и менее 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 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 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 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 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 - Тест) для оценки сформированности компетенции 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.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|----------------------------------|
| зачтено | 80% и больше правильных ответов. |
| не зачтено | 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>.
2. Физическое самосовершенствование : учебное пособие / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 108 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12579-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=845293&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>.
2. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для вузов / Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Минеев В. С., Трунин В. В.; Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Трунин В. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 128 с. - Допущено Региональным научно-методическим центром при РОО «Совет директоров СПО Санкт-Петербурга» в качестве учебного пособия для обучающихся по специальности «Физическая культура» (уровень бакалавриата). - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-45330-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=831258&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.

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 41.03.05 - Международные отношения.

Автор(ы): Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент
Малышева Татьяна Александровна
Великанов Петр Владимирович
Кононенко Павел Алексеевич
Щуров Сергей Владимирович.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

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