

MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE RUSSIAN FEDERATION

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

Институт экономики и предпринимательства

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Working programme of the discipline

Physical Training and Sports (Elective Course)

Higher education level

Bachelor degree

Area of study / speciality

38.03.01 - Economics

Focus /specialization of the study programme

World Economy

Mode of study

full-time

Nizhny Novgorod

Year of commencement of studies 2024

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.16 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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> <p>- методами физического воспитания для физического самосовершенствования,</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности.</p> <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>Тест</p> <p>Реферат</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Тест</p> <p>Реферат</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>		
--	--	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	0
Часов по учебному плану	328
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	256
- КСР	4
самостоятельная работа	68
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			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	0	0	0	0	0

	ф о	ф о	ф о	ф о	ф о
Тема 1. Физическая культура и спорт. Основные термины и понятия. Виды спорта и их характеристика.	80		64	64	16
Тема 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	80		64	64	16
Тема 3. Разновидности спортивных игр и их характеристика. Подвижные игры в тренировочном и образовательном процессах.	81		64	64	17
Тема 4. Циклические виды спорта и их характеристики	83		64	64	19
Аттестация	0				
КСР	4			4	
Итого	328	0	256	260	68

Contents of sections and topics of the discipline

Тема 1. Обеспечение техники безопасности при занятиях спортивными играми. .Оказание первой помощи.

Тема 2. Система подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Основы обучения технике, тактике в спортивных играх.

Тема 3. Методика развития физических качеств в спортивных играх. Техническая подготовка в спортивных играх.

Тема 4. Соревновательная деятельность в спортивных играх .

Тема 5. Контроль тренировочного процесса в спортивных играх.

Тема 6. Планирование тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх

Тема 7. Техническая, тактическая, интегральная подготовка в спортивных играх.

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:

Спортивные игры, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=4616>.

Открытые онлайн-курсы MOOC:

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., <https://mooc.unn.ru/>."

Иные учебно-методические материалы:

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется

электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>, и/или в системе открытых онлайн-курсов - MOOC - <https://mooc.unn.ru/>."

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

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

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

Типовые **тестовые** задание к *текущей* аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) для всех обучающихся всех форм подготовки.

1.Элементы здорового образа жизни:

1. рациональное питание
2. отсутствие вредных привычек
3. занятия физической культурой
4. все перечисленное верно

2.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

3. 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

4. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

1. ног
2. туловища
3. рук
4. произвольно

5. 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

6. Самый быстрый вид техники лыжных ходов?

1. коньковый ход
2. одновременный бесшажный ход
3. одновременный одношажный ход
4. попеременный двухшажный ход

7. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если

обучающиеся...

1. переоценивают свои возможности,
2. следует указаниям преподавателя,

3. владеют навыками выполнения движений,
4. не умеют владеть своими эмоциями.

8. Циклические виды спорта преимущественно развивают физические качества:

1. быстроту
2. силу
3. выносливость

9. Элементы здорового образа жизни:

1. рациональное питание
2. отсутствие вредных привычек
3. занятия физической культурой
4. все перечисленное верно

10. Протяженность марафонской дистанции:

1. 37 км 100 м
2. 42 км 195 м
3. 50 км 170 м
4. 54 км 230 м

11. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

1. 14-16С
2. 18-20С
3. 20-22С
4. 23-25С

12. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- 1) не менее 30 минут
- 2) более 5 часов
- 3) не более 10 минут
- 4) не более 30 минут

13. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- 1) поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине+
- 2) поднятие ног и таза лежа на спине+
- 3) прыжки
- 4) подтягивание в висе на перекладине

14. Какой процент от всего тела составляет мышечная масса среднестатистического здорового человека?

- 1) до 40%; 2) около 50%; 3) 20%; 4) свыше 70%.

Assessment criteria (assessment tool — Test)

Grade	Assessment criteria
pass	Зачтено - не менее 70% правильных ответов.
fail	Не зачтено – 69% и менее правильных ответов.

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

Реферат на выбранную тему

Assessment criteria (assessment tool — Abstract)

Grade	Assessment criteria
pass	Зачтено - знание материала, терминологии, верные ответы на дополнительные вопросы.
fail	Не зачтено - не знание материала.

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

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	ответа		и недочетами	недочетами		недочетов	
--	--------	--	-----------------	------------	--	-----------	--

Scale of assessment for interim certification

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

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

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

Типовые **тестовые** задание к *текущей* аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) для всех обучающихся всех форм подготовки.

1.Элементы здорового образа жизни:

1. рациональное питание
2. отсутствие вредных привычек
3. занятия физической культурой
4. все перечисленное верно

2.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

3. 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

4. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

1. ног
2. туловища
3. рук
4. произвольно

5. 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

6. Самый быстрый вид техники лыжных ходов?

1. коньковый ход
2. одновременный бесшажный ход
3. одновременный одношажный ход
4. попеременный двухшажный ход

7. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если

обучающиеся...

1. переоценивают свои возможности,
2. следует указаниям преподавателя,
3. владеют навыками выполнения движений,
4. не умеют владеть своими эмоциями.

8. Циклические виды спорта преимущественно развивают физические качества:

1. быстроту
2. силу
3. выносливость

9. Элементы здорового образа жизни:

1. рациональное питание
2. отсутствие вредных привычек
3. занятия физической культурой
4. все перечисленное верно

10. Протяженность марафонской дистанции:

1. 37 км 100 м
2. 42 км 195 м
3. 50 км 170 м
4. 54 км 230 м

11. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

1. 14-16С
2. 18-20С
3. 20-22С
4. 23-25С

12. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- 1) не менее 30 минут
- 2) более 5 часов
- 3) не более 10 минут
- 4) не более 30 минут

13. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- 1) поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
- 2) поднимание ног и таза лежа на спине+
- 3) прыжки
- 4) подтягивание в висе на перекладине

14. Какой процент от всего тела составляет мышечная масса среднестатистического здорового человека?

- 1) до 40%; 2) около 50%; 3) 20%; 4) свыше 70%.

Assessment criteria (assessment tool — Test)

Grade	Assessment criteria
pass	Зачтено - не менее 70% правильных ответов.
fail	Не зачтено – 69% и менее правильных ответов.

5.3.2 Model assignments (assessment tool - Abstract) to assess the development of the competency УК-7

Реферат на выбранную тему (согласовывается с преподавателем)

Assessment criteria (assessment tool — Abstract)

Grade	Assessment criteria
pass	Зачтено - знание материала, терминологии, верные ответы на дополнительные вопросы
fail	Не зачтено - не знание материала.

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

Основная литература:

1. Бахарев Юрий Александрович. Адаптивная двигательная рекреация : учеб. пособие для студентов ННГУ, обучающихся по направлению подготовки "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)" / ННГУ. - Н. Новгород : Изд-во ННГУ, 2017. - 120 с. - ISBN 978-5-91326-397-1 : 50.00., 1 экз.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура успеха : учеб. пособие / Ю. А. Бахарев [и др.] ; ННГУ. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. - 262 с. - ISBN 978-5-91326-510-4 : 210.71., 2 экз.

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

- 1.Самыличев А.С.Теория физической культуры и спорта. Основные понятия и термины. Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород: Нижегородский университет, 2017–33с. Режим доступа: <https://studizba.com/files/show/pdf/113673-1-teoriya-fizicheskoy-kul-tury-i-sporta.html>
- 2.Основные положения адаптивной физической культуры : учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев, Ю. А. Бахарев, А. М. Морозов [и др.]. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283157> (дата обращения: 25.05.2023). — Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2022/04/Uchebno-metod.-posobie-Osnovy-AFK.pdf>
- 3.Бахарев Ю.А. Адаптивная двигательная рекреация: учебное пособие : [по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"] / Ю. А. Бахарев, М. В. Курникова, В. А. Оринчук ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Нац. исслед. Нижегор. гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Издательство Нижегородского госуниверситета, 2017. - 119 с. : ил. ; 21 см. - Библиогр.: с. 105. – Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2022/04/Uchebno-metod.-posobie-Osnovy-AFK.pdf>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду. Для обучения студентов названной дисциплине имеются в наличии: специальные кабинеты, оборудованные мультимедийными средствами обучения; компьютерный класс, где имеется возможность выхода в Интернет; присутствуют спортивные залы, инвентарь, необходимый для обучения и тактике спортивной игры.

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 38.03.01 - Economics.

Author(s): Гутко Александр Владимирович, кандидат психологических наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 12.12.23, протокол № 6.