

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Дзержинский филиал ННГУ**

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

(протокол от «14» декабря 2021 г. № 4)

**Рабочая программа дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

**09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА**

Направленность (профиль) образовательной программы

**ИТ-СЕРВИСЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ В ЭКОНОМИКЕ И  
ФИНАНСАХ**

*Год набора: 2022*

Квалификация

**БАКАЛАВР**

Форма обучения

**ОЧНАЯ**

Дзержинск  
2021 г.

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части ОПОП направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Целями освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» являются:

- изучение теоретических основ физической культуры;
- формирование понимания основ здорового образа жизни, влияние физической культуры на повышение умственной и физической работоспособности;
- освоение методики организации занятий по физической культуре и спорту;
- овладение методикой воспитания двигательных качеств;
- умение реализовать полученные теоретические знания и практические навыки по месту будущей профессиональной деятельности.

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

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Знать значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.  Уметь самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности.  Владеть навыками беседы по физическому воспитанию.	<i>Беседа</i>
	УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Знать основные показатели физического развития.  Уметь оценивать уровень физической подготовленности.  Владеть технологией оценки уровня развития личных физических качеств.	<i>Беседа</i>
	УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма	Знать физиологические особенности организма.  Уметь проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности.  Владеть основами организации здорового образа жизни.	<i>Беседа Реферат</i>
	УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления	Знать методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС.  Уметь выбрать средства физической культуры для собственного развития и	<i>Беседа</i>

	работоспособности	восстановления работоспособности. Владеть методами физического воспитания.	
	УК-7.5 Выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Знать приёмы профилактики профессиональных заболеваний. Уметь выбрать приёмы профилактики профессиональных заболеваний. Владеть способами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления.	<i>Беседа</i>

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>очная форма обучения</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>
<b>в том числе</b>	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b> - занятия лекционного типа - занятия семинарского типа - КСР	<b>41</b> <b>8</b> <b>32</b> <b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>31</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>	<b>-</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе												
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы						Самостоятельная работа обучающегося, часы						
				из них												
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная			
Тема 1. Социально-	8			1			2				3			5		

биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте																	
Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12			1		6					7			5			
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека	13			2		6					8			5			
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж	13			2		6					8			5			
Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания	12			1		6					7			5			
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	13			1		6					7			6			
КСР	1																
Промежуточная аттестация																	
Итого	72			8		32					40			31			

Практические занятия (семинарские занятия /лабораторные работы) организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка предусматривает: деловую игру по профилю профессиональной деятельности и направленности образовательной программы.

На проведение практических занятий (семинарских занятий /лабораторных работ) в форме практической подготовки отводится 10 часов.

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем ОП:

- Командообразование и развитие персонала
- Управление эффективностью работы персонала

- компетенций - УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных форма (зачет).

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки учебно-исследовательских реферативных работ, выполнения тестовых заданий для самоконтроля знаний, подготовки к выполнению контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовки к зачёту по дисциплине.

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы по теоретическому разделу программы в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на формирование знаний и умений самостоятельного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание самостоятельных внеаудиторных занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

#### Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе самостоятельной работы обучающегося

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Содержание разделов и тем дисциплины, выносимых на самостоятельное изучение обучающихся	Содержание самостоятельной работы
УК-7	Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте	самоподготовка к практическим и другим видам занятий
УК - 7	Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	изучение понятийного аппарата дисциплины
УК - 7	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека	самостоятельная подготовка по учебно-тематическому плану
УК - 7	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж	самоподготовка к практическим занятиям
УК - 7	Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания	изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет
УК - 7	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	самостоятельная работа студента при подготовке к зачету
<p><b>Содержание теоретического раздела дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (семинарские занятия взамен тем №5 и №6)</b></p> <p>Для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включается дополнительный теоретический раздел, основное внимание в котором уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.</p>		
УК - 7	<p><b>Тема: Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта</b></p> <p>Резервы организма человека. Воспитание сознательного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья. Роль двигательной активности в сохранении здоровья и профилактике заболеваний. Особенности адаптации к мышечной деятельности здорового и патологически измененного организма.</p>	подготовка индивидуальной отчётности по дисциплине

УК - 7	<p><b>Тема: Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта</b></p> <p>Влияние активного двигательного режима на функцию центральной нервной системы, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности функциональной перестройки основных систем и компенсаторных реакций организма при различных заболеваниях под воздействием физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на восстановление работоспособности у лиц с различной патологией.</p>	самостоятельная работа студента при подготовке к зачету
--------	--	---

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

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс [Физическая культура и спорт](https://e-learning.unn.ru/course/index.php?categoryid=373) (<https://e-learning.unn.ru/course/index.php?categoryid=373>), созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>.

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

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач. Зачет предусматривает теоретическую часть. Устная часть зачета заключается в ответе студентом на теоретические вопросы курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ.

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено
<p><u>Знания</u> Знать значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни, методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС, физиологические особенности организма.</p>	Полное отсутствие знаний материала.	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок.
<p><u>Умения</u> Уметь выбрать и применять средства физической культуры для развития и восстановления работоспособности.</p>	Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных.

		ошибок
<b>Навыки</b> Владеть технологией оценки уровня развития личных физических качеств, методами физического воспитания.	Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития личных физических качеств.	Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития физических качеств.

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

--	--	--	--	--	--	--	--

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

### 5.2.1 Контрольные вопросы (код формируемой компетенции УК-7)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
8. Общее представление о строении тела человека.
9. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
10. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Здоровый образ жизни студента.

13. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
15. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
16. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
19. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
20. Студенческий спорт, его организационные особенности.
21. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
22. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
23. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях
24. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.
25. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
26. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
27. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
28. Методические основы производственной физической культуры.
29. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений.

Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

**Требования к работе:** для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы

#### **Перечень заданий к зачёту**

для студентов основной и подготовительной групп временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий

1. Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура и спорт», «Оздоровительная физическая культура», «Рекреационная физическая культура» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

Варианты содержания перечней Интернет-ресурсов:

- порталы учебно-методических объединений;
- сайты:

- электронных библиотек;
- электронных учебников, пособий;
- электронных версий журналов, научных сборников, статей;
- спортивных телевизионных каналов;
- популярных систем физических упражнений (традиционных, нетрадиционных и т.п.);
- публицистического содержания информации по оздоровительной и лечебной физической культуре (методики занятий аэробикой, оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, занятий в тренажёрном зале и т.п.);
- информационного характера (о новейших методиках лечения и оздоровления человека и т.п.).
- медико-биологического содержания (объективные и субъективные методики оценки физического состояния человека: физического развития, физической работоспособности, физической подготовленности; оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями).

**2.** Подберите видео-ролики; выдержки из блогов известных спортсменов; информацию, имеющую содержание дисциплины «Физическая культура в Вузе», с преимущественной смысловой оздоровительной, лечебной направленностью.

**3.** Возможен, придуманный, предложенный Вами вариант выполненной работы в виде роликов, презентаций, портфолио и т.п.

**Требования к работе:** для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

## **5.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК - 7**

### **1. Древнейшей формой организации физической культуры были:**

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

### **2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

### **3. Российский Олимпийский Комитет был создан в**

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

### **4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

### **5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

## **5.2.3. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции**

### **Задания для оценки сформированности умений и навыков компетенции УК-7**

Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Определить способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

**Задание 1.** Провести контроль за физическими нагрузками

**Задание 2.** Визуально определить самочувствие по внешним признакам

Определить способность формировать осознанные отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

**Задание 1.** Определить исторические аспекты развития физической культуры.

**Задание 2.** Применить мотивационные инструментари к различным группам населения.

Определить способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий

**Задание 1.** Составить перспективный многолетний план подготовки

**Задание 2.** Составить годовой план подготовки

**Задание 3.** Составить месячный план подготовки

**Задание 4.** Составить конспект урока

Определить способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.

**Задание 1.** Определить общую плотность урока

**Задание 2.** Определить моторную плотность урока

**Задание 3.** Провести анализ урока

Определить способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.

**Задание 1.** Расписать структуру тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **5.2.4. Темы рефератов**

Для оценки сформированности знаниевой компоненты УК-7 применяется собеседование и подготовка рефератов и сообщений

*Примеры тем рефератов и сообщений (УК-7)*

1. Здоровый образ жизни студента
2. Физическая культура как одна из сфер жизни человека
3. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
4. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
5. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **основная литература:**

1. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М. : Спорт, 2016. -240 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html> )

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA> )

3. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7#page/156> )

#### **дополнительная литература:**

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. - 687 с. // (Доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=490743>)

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. // (Доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>)

3. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М. : Человек, 2013. – 832 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html> )

#### **программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Библиотека международной спортивной информации, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru/> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.04.2019]

2. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.04.2019]

3. Министерство спорта РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.04.2019]

4. Министерство образования РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.04.2019]

5. Фонд «Вечная молодость» Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.04.2019]

6. Здоровый образ жизни Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusmedserver.ru/> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.04.2019]

7. Фонд образовательных электронных ресурсов ННГУ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. <http://www.unn.ru/books/resources.html> - Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.04.2019]

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Реализация программы предполагает наличие:

- спортивного зала, спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта);

- аудиторий для лекционных занятий с необходимым оборудованием;

- компьютерного класса, имеющего компьютеры, объединенные сетью с выходом в Интернет;

- лицензионного (операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office) и свободно распространяемого программного обеспечения.

В ходе проведения занятий рекомендуется использовать компьютерные иллюстрации для поддержки различных видов занятий, подготовленные с использованием Microsoft Office или других средств визуализации материала.

Доступ к электронным информационным ресурсам осуществляется в компьютерном классе и библиотеке филиала.

### 7.1 Спортивное оборудование и инвентарь Дзержинского филиала ННГУ по видам спорта

№, п/п	Наименование	Наличие оборудования
<b>1.1</b>	<b>Бадминтон</b>	
1.2	Волан	✓
1.3	Ракетка для бадминтона	✓
1.4	Сетка для бадминтона	✓
1.5	Стойки для крепления бадминтонной сетки (стационарные, пара)	✓
1.6	Струны для бадминтона	✓
<b>2.1</b>	<b>Баскетбол</b>	
2.2	Кольцо баскетбольное	✓
2.2	Стойка баскетбольная стационарная	✓
2.3	Ферма для щита баскетбольного	✓
2.4	Щит баскетбольный	✓
2.5	Мяч баскетбольный (размер 3,5,6,7)	✓
<b>3.1</b>	<b>Волейбол</b>	
3.2	Мяч волейбольный	✓
3.3	Сетка волейбольная	✓
<b>4.1</b>	<b>Футбол</b>	
4.2	Мяч футбольный	✓
4.3	Ворота футбольные	✓
<b>5.1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
5.2	Барьер легкоатлетический	✓
5.3	Брусок для отталкивания	✓
5.4	Граната спортивная для метания	✓
5.5	Диск легкоатлетический	✓
5.6	Дорожка для разбега	✓
5.7	Зона приземления для прыжков	✓
5.8	Линейка для прыжков в длину	✓
5.9	Метательный снаряд	✓

5.10	Мяч малый для метания	✓
5.11	Планка для прыжков в высоту	✓
5.12	Стартовая колодка легкоатлетическая (пара)	✓
5.13	Стойка для прыжков в высоту (пара)	✓
5.14	Эстафетная палочка	✓
<b>6.1</b>	<b>Настольный теннис</b>	
6.2	Мяч для настольного тенниса	✓
6.3	Ракетка для настольного тенниса	✓
6.4	Сетка	✓
6.5	Стол теннисный	✓

**7.2 Спортивное оборудование и инвентарь Дзержинского филиала ННГУ универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)**

№ п/п	Наименование	Наличие оборудования
1.	Батут	✓
2.	Бревно	✓
3.	Брусья гимнастические	✓
4.	Гантели	✓
5.	Гимнастический снаряд	✓
6.	Гири	✓
7.	Доска наклонная универсальная	✓
8.	Канат для лазанья	✓
9.	Канат для перетягивания	✓
10.	Коврик индивидуальный	✓
11.	Компрессор	✓
12.	Мат спортивный	✓
13.	Мяч гимнастический	✓
14.	Обруч алюминиевый 80 см.	✓
15.	Обруч алюминиевый 90 см.	✓
16.	Обруч металлический 100 см.	✓
17.	Перекладина разновысокая	✓
18.	Перекладина универсальная	✓

19.	Скакалка гимнастическая	✓
20.	Скамья атлетическая прямая	✓
21.	Стенка гимнастическая	✓
22.	Стенка гимнастическая	✓
23.	Финишные стойки	✓
24.	Флажки разметочные на опоре	✓
25.	Эспандер	✓

### Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение теоретического материала определяется рабочей учебной программой дисциплины, включенными в нее календарным планом изучения дисциплины и перечнем литературы; рекомендуется при подготовке к занятиям повторить материал предшествующих тем рабочего учебного плана, а также материал предшествующих учебных дисциплин, который служит базой изучаемого раздела данной дисциплины. При подготовке к практическому занятию необходимо изучить материалы лекции, рекомендованную литературу. Изученный материал следует проанализировать в соответствии с планом занятия, затем проверить степень усвоения содержания вопросов.

Практические занятия неразрывно связаны с домашними заданиями как основным видом текущей самостоятельной работы, являясь, в сочетании с систематическим изучением теоретического материала основой рейтинговой оценки знаний, фиксируемой в промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- повторение пройденного учебного материала, чтение рекомендованной литературы;
- подготовку к практическим занятиям;
- выполнение общих и индивидуальных домашних заданий;
- работу с электронными источниками;
- подготовку к сдаче формы промежуточной аттестации.

Планирование времени на самостоятельную работу важно осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом повторение пройденного материала.

Важную роль в изучении дисциплины играет подготовка контрольной или курсовой работы (при наличии в учебном плане). Прежде чем приступить к написанию работы, следует внимательно ознакомиться с темой и рекомендованной литературой. Целесообразно также использовать монографии, журнальные и газетные статьи, нормативные правовые документы, электронные ресурсы. Перечень использованных литературных источников свидетельствует о глубине проработки темы. Весь изученный материал систематизируется и излагается в соответствии с планом. Важно, при написании контрольной (курсовой) работы выразить собственную позицию по изучаемой проблеме. Материал следует излагать грамотно, четко, без повторов и сокращений (кроме общепринятых).

При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине следует руководствоваться перечнем вопросов для подготовки к итоговому контролю по курсу. При этом необходимо уяснить суть основных понятий дисциплины.

Самостоятельная работа студентов, прежде всего, заключается в изучении литературы, дополняющей материал, излагаемый в лекционной части курса. Необходимо овладеть навыками библиографического поиска, в том числе в сетевых Интернет-ресурсах, научиться сопоставлять различные точки зрения и определять методы исследований.

Предполагается, что, прослушав лекцию, студент должен ознакомиться с рекомендованной литературой из основного списка, затем обратиться к источникам, указанным в библиографических списках изученных книг, осуществит поиск и критическую оценку материала на сайтах Интернет, соберет необходимую информацию.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – метод повторения: смысл прочитанного текста можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод - метод осознанного запоминания: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

## **8. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**8.1. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья** при необходимости осуществляется филиалом с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

**8.2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья** филиал обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт).
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.

**8.3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья** может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

**8.4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.**

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

№ п/п	Критерии студентов	Формы
1	С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в печатной форме</li> <li>• в форме электронного документа</li> </ul>
2	С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в печатной форме увеличенным шрифтом</li> <li>• в форме электронного документа</li> </ul>
3	С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в печатной форме</li> <li>• в форме электронного документа</li> </ul>

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

**8.5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

8.5.1 *Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.*

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

№ п/п	Критерии студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
1	С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
2	С нарушением зрения	собеседование по вопросам	преимущественно устная проверка (индивидуально)
3	С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение письменных тестов, контрольные вопросы	письменная проверка

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту/экзамену.

8.5.2 *Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций*

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

#### **8.6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и/ или в электронно-библиотечных системах.

#### **8.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

#### **8.8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, источники питания для индивидуальных технических средств;
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) - мультимедийное оборудование, источники питания для индивидуальных технических средств;
- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с

программой экранного доступа, программой экранного увеличения «экранный лупа» для студентов с нарушением зрения.

В аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрены места для обучающихся с учётом ограничений их здоровья.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО/ОС ННГУ по направлению 09.03.03 Прикладная информатика (приказ №349-ОД от 21.06.2021).

**Автор(ы):** к.э.н., ст. преподаватель Пчелинцев В.А.

**Рецензент:**

Программа одобрена на заседании Методической комиссии Дзержинского филиала ННГУ, протокол № 4 от 07.06.2021 года.