

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт экономики

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

38.03.03 - Управление персоналом

Направленность образовательной программы

Управление человеческими ресурсами

Форма обучения

очная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.24 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	УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Знать: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. УК-7.2: Уметь: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности и осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Практическое задание Тест	Зачёт: Контрольные вопросы Практическое задание

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	
	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Семенящий бег	10		8	8	2
Тема 2. Бег с высоким подниманием бедра	10		8	8	2
Тема 3. Прыжкообразный бег	10		8	8	2
Тема 4. Бег с забрасыванием голени назад	10		8	8	2
Тема 5. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)	10		8	8	2
Тема 6. Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом	10		8	8	2
Тема 7. Бег с ускорением на 30-60 м	10		8	8	2
Тема 8. Бег на короткие дистанции. По пересеченной местности	10		8	8	2
Тема 9. Бег с высоким подниманием ног	10		8	8	2
Тема 10. Боковой бег	10		8	8	2
Тема 11. Бег с захлестыванием голени назад	10		8	8	2
Тема 12. Бег на месте с опорой руками о стенку	10		8	8	2
Тема 13. Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом	10		8	8	2
Тема 14. Бег с ускорением на 10-15м	10		8	8	2
Тема 15. Низкий старт Бег с низкого старта	10		8	8	2
Тема 16. Бег по дистанции по прямой	10		8	8	2
Тема 17. Бег по виражу	10		8	8	2
Тема 18. Финиширование	12		8	8	4

Тема 19. Бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.	14		10	10	4
Тема 20. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты	14		10	10	4
Тема 21. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения	14		10	10	4
Тема 22. Семенящий бег	14		10	10	4
Тема 23. Бег с забрасыванием голени назад	16		12	12	4
Тема 24. Прыжкообразный бег	14		12	12	2
Тема 25. Ускорение на различные отрезки дистанции	14		12	12	2
Тема 26. Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием а	14		12	12	2
Тема 27. Повторный бег	14		12	12	2
Тема 28. Медленный бег а)ознакомление с техникой высокого старта б)ознакомление с техникой бега на средние дистанции в)ознакомление с тактикой бега г)финиширование, бег после финиш	14		12	12	2
Аттестация	0				
КСР	4			4	
Итого	328	0	256	260	68

Содержание разделов и тем дисциплины

Учебный процесс в группах 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. Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в состоянии здоровья в текущий момент времени.

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:

<https://e-learning.unn.ru>, .

Иные учебно-методические материалы:

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 и практическую части.. Устная часть зачета заключается в ответе студента на теоретические вопросы курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Практическая часть зачета заключается в сдаче нормативов. по физической культуре.

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 - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7:

Юноши

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	удовлетворительно	хорошо	отлично
Подъём ног к перекладине в висе(кол-во)	10	12	15
Подтягивание (кол-во)	10	12	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	30	40	50
Прыжки в длину с места (см)	170	190	210
Бег 100 м	15.00	14.80	14.00
Бег 2000м	10.40	10.00	9.10

Девушки

Контрольные	удовлетворительно	хорошо	отлично
--------------------	-------------------	--------	---------

нормативы/ приоритетные нормативы			
Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во/мин)	20	30	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во)	12	25	20
Приседание (кол-во)	30	40	50
Прыжки в длину с места (см)	130	150	170
Бег 100 м	17.90	17.60	17.00
Бег 2000м	12.20	11.40	10.30

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Комплекс составлен методически правильно, есть свидетельства выполнения данного комплекса
отлично	комплекс составлен методически правильно
очень хорошо	композиция креативна, есть незначительные просчеты в последовательности выполнения
хорошо	композиция движений креативна, но нарушена последовательность выполнения упражнений
удовлетворительно	прослеживается знание и понимание основ физической культуры, техники выполнения основных физических упражнений
неудовлетворительно	отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений
плохо	отказался выполнять

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

1. Под «физической культурой личности» следует понимать:

- a) Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.
- b) Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.
- c) Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

2. Физическое воспитание как термин - это:

- a) Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ВУЗах.
- b) Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.
- c) 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:

- a) Наглядность
- b) Сознательность и активность
- c) Доступность и индивидуализация
- d) Системное чередование нагрузок и отдыха

4. Бег на короткие дистанции составляет –

- a) 400
- b) 800
- c) 100

5. К одному из видов лёгкой атлетики не относится

- a) прыжок в высоту
- b) прыжок с шестом

с) прыжок в воду

6. Термин «гигиена»:

а) наука о жилище

б) наука о форме и строении человека

с) наука о правильном и рациональном образе жизни

д) наука о жизнедеятельности живого организма

7.Элементы здорового образа жизни:

а) рациональное питание

б) отсутствие вредных привычек

с) занятия физической культурой

д) все перечисленное верно

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

а) отказ от занятий спортом

б) занятия в группах здоровья

с) малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

9.Не относится к гигиеническим требованиям в одежде:

а) сохранение теплового комфорта

б) не затруднять движений человека

с) быть модной

д) легко очищаться от загрязнений

10. В каком году в нашей стране был введен предмет «Физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?

а) 1901

б) 1910

с) 1911

д) 1929

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

- a) 2-4 часа
- b) 4-7 часа
- c) 6-9 часов
- d) 8-12 часов

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

- a) спортивные игры
- b) плавание
- c) езда на велосипеде
- d) прыжки в высоту
- e) фигурное катание

13. На какие дистанции осуществляется забег с низкого старта:

- a) 30 м., 60 м., 100 м.
- b) 60 м., 100 м., 400 м.
- c) 100 м., 200 м., 500 м.

14. Первые олимпийские игры проводились:

- a) Греции
- b) Италия
- c) Аргентина

15. В чем заключается первая помощь при ушибах?

- a) Положить теплый компресс
- b) Наложить жгут
- c) Положить холод

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

- a) Сохранение высокой работоспособности человека

b) Сохранение и улучшение здоровья человека

c) Достижение высоких результатов в спорте

17. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

a) заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

b) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд

c) регулярно заниматься физическими упражнениями

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

a) 5-10 мин.

b) 30-45 мин

c) 1-2 часа

d) 3-4 часа

19. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

a) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание

b) Метание, лазание по канту.

c) Бег, прыжки

d) Прыжки в высоту

20. Гиподинамия – это следствие:

a) понижения двигательной активности человека;

b) повышения двигательной активности человека;

c) нехватки витаминов в организме;

d) чрезмерного питания.

21. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся...

a) переоценивают свои возможности,

b) следует указаниям преподавателя,

c) владеют навыками выполнения движений,

d) не умеют владеть своими эмоциями.

22. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- a) высокий,
- b) средний,
- c) низкий,
- d) любой.

23. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?

- a) две попытки,
- b) три попытки,
- c) одна попытка
- d) четыре попытки.

24. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- a) охладить ушибленное место,
- b) приложить тепло на ушибленное место,
- c) наложить шину,
- d) обработать ушибленное место йодом.

25. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая. Если разность частоты сокращений в положении лежа и стоя составляет:

- a) менее 12 ударов в минуту,
- b) от 12 до 18 ударов в минуту.
- c) от 19 до 25 ударов в минуту,
- d) более 25 ударов в минуту.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	95-100% правильных ответов
отлично	90-94% правильных ответов

Оценка	Критерии оценивания
очень хорошо	86-89% правильных ответов
хорошо	70-85% правильных ответов
удовлетворительно	50-69% правильных ответов
неудовлетворительно	30-49 % правильных ответов
плохо	до 29 % 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	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 несущественными недочетами, выполнены все	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов

						задания в полном объеме	
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	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 - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7

1. Что такое спортивная травма?
2. Каковы причины спортивного травматизма?
3. От чего зависит тяжесть спортивной травмы?
4. Распространённые виды травм в лёгкой атлетике.

5. Правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
6. Порядок проведения занятия по физической культуре
7. Специальные упражнения по лёгкой атлетике.
8. Термин ЗОЖ
9. Развития физических качеств при занятиях лёгкой атлетикой
10. Упражнения для развития физических качеств, необходимых для занятий лёгкой атлетикой.
11. Методы оценки физического состояния

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.
не зачтено	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа / Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7

Юноши

Контрольные нормативы/приоритетные нормативы	удовлетворительно	хорошо	отлично				
Подтягивание (кол-во)	10	12	15	Подъём ног к перекладине в висе(кол-во)	10	12	15
Прыжки в	170	190	210	Сгибание и разгибание рук в упоре	30	40	50

длину с места (см)				лежа (кол-во)				Бег 100 м	15.00	14.80	14.00
Бег 2000м	10.40	10.00	9.10								

Девушки

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	удовлетворительно	хорошо	отлично				
Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во/мин)				20	30	40	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во)	12	25	20	Приседание (кол-во)	30	40	50
Прыжки в длину с места (см)	130	150	170				
Бег 100 м	17.90	17.60	17.00				
Бег 2000м	12.20	11.40	10.30				

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Высокий уровень физической и технической подготовленности, студент демонстрирует творческий подход к решению поставленных задач. Студент подтвердил теоретический материал выполнением практических заданий. Студент активно работал на практических занятиях.
не зачтено	Студент не выполнил задания. Студент отсутствовал на большинстве лекций и практических занятий.

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

Основная литература:

1. Беляева Марина Александровна. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / М. А. Беляева, И. А. Сударикова, И. П. Чухманов ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2018. - 50 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=796293&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Беляева Марина Александровна. Легкая атлетика. Основные виды и их характеристики : учебно-методическое пособие / М. А. Беляева, Н. В. Морозова, Н. Н. Василюк ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. - 36 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=795684&idb=0>.

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

1. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
2. Электронные ресурсы учебной литературы для студентов 1 курса, 2020-2021 уч. год
Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) Профиль: «Адаптивное физическое воспитание»
<http://biblio.surgu.ru/media/files/1k/4732-ffiz.pdf>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, специализированным оборудованием: Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов; Большой спортивный зал 12х24м.; малый спортивный зал 9х18 м.; лыжная база; тренажерный зал. Специальное оборудование: секундомер, скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, эстафетные палочки, стойки для прыжков, тренажеры.

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 38.03.03 - Управление персоналом.

Автор(ы): Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент
Мальшева Татьяна Александровна
Великанов Петр Владимирович.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 12.11.2024, протокол № №5.