

**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 (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)**

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**

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.20 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.-

Цель дисциплины – формирование и развитие компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и самоподготовки к 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 лёгкой атлетики в рамках занятий физической культурой, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.  Уметь самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности для занятий лёгкой атлетикой.  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 при занятиях лёгкой атлетикой.  Уметь оценивать уровень физической подготовленности при занятиях лёгкой атлетикой.  Владеть технологией оценки уровня развития личных физических качеств.	<i>Беседа</i>
	УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих	Знать физиологические особенности организма.	<i>Беседа Реферат</i>

	технологий с учётом физиологических особенностей организма	<p>Уметь проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности.</p> <p>Владеть основами организации здорового образа жизни.</p>	
	УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	<p>Знать методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами из лёгкой атлетики.</p> <p>Уметь выбрать средства физической культуры для собственного развития и восстановления работоспособности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Владеть методами физического воспитания.</p>	<i>Беседа</i>
	УК-7.5 Выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	<p>Знать приёмы профилактики профессиональных заболеваний в лёгкой атлетике.</p> <p>Уметь выбрать приёмы профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Владеть способами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления.</p>	<i>Беседа</i>

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>очная форма обучения</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>328</b>
<b>в том числе</b>	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>123</b>
- занятия лекционного типа	<b>24</b>
- занятия семинарского типа	<b>96</b>
-текущий контроль (КСР)	<b>3</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>205</b>

Промежуточная аттестация – Зачет, зачет, зачет	
---	--

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля),  форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего  (часы)			5															Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы																	
				из них																	
	Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего											
Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная				
Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной (оздоровительной) подготовки	107	0	0	8	0	0	32	0	0	0	0	0	40	0	0	67	0	0			
Раздел 2. Лёгкая атлетика	111	0	0	8	0	0	32	0	0	0	0	0	40	0	0	71	0	0			
Раздел 3. Гимнастика	107	0	0	8	0	0	32	0	0	0	0	0	40	0	0	67	0	0			
Контроль самостоятельной работы	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0			
Промежуточная аттестация - зачет	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
ИТОГО	328	0	0	24	0	0	96	0	0	0	0	0	123	0	0	205	0	0			

#### Содержание разделов дисциплины

##### Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной (оздоровительной) подготовки.

Понятие «оздоровительная (кондиционная) подготовка. Цели и задачи оздоровительной (кондиционной) подготовки. Основные компоненты нагрузки в оздоровительной тренировке: тип нагрузки, величина нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Типы нагрузки: циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости; циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость; ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость.

Структура тренировочного процесса в оздоровительной физической культуре: подготовительный, основной и поддерживающий этапы.

Снижение основных факторов риска в оздоровительной тренировке. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег и т.д.).

## **Раздел 2. Лёгкая атлетика**

Легкая атлетика как вид спорта. История возникновения и развития легкой атлетики.

Виды легкой атлетики:

1. Спортивная ходьба: на 20 (мужчины и женщины); · 50 км (мужчины)
2. Бег: · на короткие дистанции (100, 200, 400 м); · средние дистанции (800 и 1500 м), длинные дистанции (5 000 и 10 000 м); сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м); эстафетный бег (4\*100 и 4\*400 м); бег с барьерами (100 м - женщины, 11 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины); бег с препятствиями (3 000 м).
3. Прыжки: · вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом); горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок)
4. Метания: · толкание ядра; метание копья; метание диска; метание молота.
5. Многоборья: десятиборье (мужско вид); семиборье (женский вид).

Чемпионаты по легкой атлетике. Развитие легкой атлетики в России.

## **Раздел 3. Гимнастика**

Гимнастика как вид спорта. История возникновения и развития гимнастики.

Характеристика гимнастики ее средства: гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение при их исполнении, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога.

Методы, применяемые в гимнастике. Задачи гимнастики: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Основные виды гимнастики:

1. Оздоровительные виды гимнастики: утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка в учебных заведениях, физкультминутка на производстве, лечебная и ритмическая гимнастика.
2. Образовательно - развивающие виды гимнастики: основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная.
3. Спортивные виды гимнастики - спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционной форме (зачет)

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

Самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки реферативных работ, выполнение контрольных тестов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, контрольных упражнений, контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовка к семестровым зачётам по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) - скоростно-силовые виды спорта»

### **Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану**

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

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала.

### **Работа над основной и дополнительной литературой**

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к материалам периодических изданий и Интернет источникам. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

Подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

### **Самоподготовка к практическим занятиям**

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина должна быть тесно связана с позднее изучаемыми дисциплинами. На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов;
- 3) изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа практического материала.

### **Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету**

Фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестров). В этом случае подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к зачету, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует

вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

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 \(элективные дисциплины\)](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
<u><b>Знания</b></u> <i>Знать</i> значение лёгкой атлетики в рамках занятий физической культурой, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни, методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами из лёгкой атлетики.	Полное отсутствие знаний материала.	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок.
<u><b>Умения</b></u> <i>Уметь</i> выбрать средства физической культуры для собственного развития и восстановления работоспособности при занятиях лёгкой атлетикой.	Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при занятиях лёгкой атлетикой.	Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок

<u>Навыки</u> 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				
<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 незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	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 незначительными 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 владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач



	вследствие отказа обучающегося от ответа	грубые ошибки.	некоторыми недочетами	недочетами	недочетов.	недочетов.	
--	--	----------------	-----------------------	------------	------------	------------	--

### 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»

**6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.**

#### ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ специальной медицинской группы

**2 семестр.**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. 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.

### **3 семестр.**

1. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

### **4 семестр.**

1. 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 освобождённых от занятий физическими упражнениями**

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, 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.

**Пример схемы оформления дневника самонаблюдений  
(исходя из особенностей диагноза)**

1. Введение: основные характеристики заболевания, актуальность и возможность использования средств лечебной физической культуры при данном диагнозе, противопоказания для обязательного учета.

2. Описание комплекса упражнений, подобранного автором (указать), рекомендуемого лечебным медицинским учреждением (указать), составленного самостоятельного на основе теоретической подготовленности и практического опыта деятельности, описать обоснование.

3. Организация занятий: режим занятий, интенсивность нагрузок, планирование чередования пауз отдыха.

4. Таблица самонаблюдений: подбор показателей с учетом явных клинических проявлений и симптомов заболевания и регистрация данных за определенный, по согласованию с преподавателем, период времени.

**Пример заполнения таблицы самонаблюдений**

<i>Показатели</i>	<i>21.03.2016</i>	<i>22.03.2016</i>
<i>Кол-во пар</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Самочувствие</i>	<i>хорошее</i>	<i>хорошее</i>
<i>Пульс до тренировки и во время</i>	<i>70/110</i>	<i>75-87</i>
<i>Артериальное давление</i>	<i>120/80</i>	<i>120/80</i>
<i>Нарушение режима</i>	<i>нет</i>	<i>нет</i>
<i>Болевые ощущения</i>	<i>нет</i>	<i>Нет</i>
<i>Тренировочные нагрузки</i>	<i>День отдыха</i>	<i>Занятие в тренажерном зале</i>

5. Описание динамики показателей, характеристика корреляции результатов.

6. Выводы.

7. Список использованной литературы и источников.

### **6.2.1 Контрольные вопросы**

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
1. Что такое спортивная травма?	УК - 7
2. Каковы причины спортивного травматизма?	УК - 7
3. От чего зависит тяжесть спортивной травмы?	УК - 7
4. Распространённые виды травм в лёгкой атлетике.	УК - 7
5. Правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	УК - 7
6. Порядок проведения занятия по физической культуре	УК – 7
7. Специальные упражнения по лёгкой атлетике.	УК - 7
8. Термин ЗОЖ	УК - 7
9. Развития физических качеств при занятиях лёгкой атлетикой	УК – 7
10. Упражнения для развития физических качеств, необходимые для занятий лёгкой атлетикой.	УК - 7
11. Методы оценки физического состояния	УК - 7

### **6.2.2. Типовые тестовые задания 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. «Физическая культура» (как социальное явление) – это:**

1. использование законов физического мира для обеспечения большей эффективности работы человеческого организма.

2. применение физических упражнений в воспитательных, оздоровительных и спортивных целях.

3. важная и неотъемлемая часть общечеловеческой культуры, включающая в себя всю деятельность людей по совершенствованию своей физической природы и все материальные и духовные ценности, созданные в процессе и результате этой деятельности.

**3. Физическое воспитание как термин- это:**

1. Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ВУЗах.

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.

**4. Четыре наиболее важные социальные функции физического воспитания - это**

1. Социокультурная, прикладная, научная, идеологическая.

2. Политическая, оздоровительная, коммуникативная, рекреативная.

3. Экономическая, воспитательная, прикладная, оздоровительная.

**5. Тремя основными причинами «болезней цивилизации» являются:**

1. Алкоголизм, курение, избыточное питание.

2. «Нездоровый образ жизни», плохая экология, вредные привычки.

3. Стрессы, нерациональное питание, гиподинамия.

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

**а) 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> ) [Дата обращения: 23.04.2019]

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> ) [Дата обращения: 23.04.2019]

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> ) [Дата обращения: 23.04.2019]

**б) 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>) [Дата обращения: 23.04.2019]

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>) [Дата обращения: 23.04.2019]

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 444 с. (доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа : <http://znanium.com/bookread2.php?book=908476>) [Дата обращения: 23.04.2019]

4. 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>) [Дата обращения: 23.04.2019]

5. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного кур-са для основного общего образования. - М.: Прометей, 2013. - 140 с. (Доступно ЭБС «Консультант студента», режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223283.html>) [Дата обращения: 23.04.2019]

#### **в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы**

1. Сайт министерства физической культуры и спорта // <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru/>

3. Сайт «Здоровая Россия» // <http://www.takzdorovo.ru/>

4. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>

5. Спортивная электронная библиотека <http://sportfiction.ru/>

6. Международные спортивные федерации: <http://olympic.org/> [uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://uk/organisation/if/index_uk.asp)

7. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

8. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

9. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>

10. LiveSport.ru

11. Спортивные порталы: Sport.ru, <http://www.sports.ru/> Sportbox.ru

12. Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг <http://sport.rbc.ru/>

13. Спортивный портал на Рамблере <http://www.rambler.ru/sport/>

14. Информационно-спортивный портал Sportfinder <http://www.sportfinder.ru/>

15. Новости спорта. Спортивная аналитика <http://news.sportbox.ru/>

16. Операционная система Microsoft Windows

17. Пакет прикладных программ Microsoft Office

18. Правовая система «Консультант плюс»

19. Правовая система «Гарант».

#### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Дисциплина обеспечена учебными аудиториями для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы.

Реализация программы предполагает наличие:

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

### **Специальные условия организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организация обучения по дисциплине инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья при наличии таких обучающихся путем создания специальных условий для получения образования.

Профессорско-преподавательский 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 по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 АК-44/05вн при изучении дисциплины предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности обучающихся для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Форма проведения промежуточной аттестации для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей. По личной просьбе обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, изложенной в форме письменного заявления, по дисциплине предусматриваются:

- замена устного ответа на письменный ответ при сдаче зачета или экзамена;
- увеличение продолжительности времени на подготовку к ответу на зачете или экзамене;
- при подведении результатов промежуточной аттестации студентов выставляется максимальное количество баллов за посещаемость аудиторных занятий.

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., старший преподаватель Пчелинцев В.А

**Рецензент:**

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