

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 и предпринимательства

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 13 от 30.11.2022 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
38.03.01 - Экономика

Направленность образовательной программы
Экономика, международный бизнес и предпринимательство

Форма обучения
очная, очно-заочная

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.30 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 и 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 профессиональной деятельности.	УК-7.1: 7.1.1.Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. 7.1.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья. 7.1.3. Владеть: - методами физического воспитания для физического самосовершенствования, - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности. УК-7.2: 7.2.1.Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. 7.2.2. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, самостоятельно определять	Задания Реферат	Зачёт: Практическое задание Тест Реферат

		<p>содержание подготовки к сдаче нормативов.</p> <p>7.2.3. Владеть: -технологиями</p> <p>Практическое задание - очная форма обучения (основная медицинская группа и специальная группа А).Тест - обучающиеся на всех отделениях обучения.</p> <p>Реферат - все обучающиеся на очно-заочном и</p> <p>3</p> <p>УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p>		
--	--	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
Общая трудоемкость, з.е.	0	0
Часов по учебному плану	328	328
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	0	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	256	0
- КСР	4	2

самостоятельная работа	68	0
электронный курс (ЭЛКУ)	0	322
Промежуточная аттестация	0 зачёт	0 зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося/электронный курс (ЭЛКУ), часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего			
	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о
Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	21	21			16		16	0	5	21
Общая физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Специальная физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	20	20		1	16		16	1	4	19
Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	21	21			16		16	0	5	21
Общая физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Специальная физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	20	20		1	16		16	1	4	19
Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	21	21			16		16	0	5	21
Общая физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Специальная физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	20	21		1	16		16	1	4	20
Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	21	21			16		16	0	5	21
Общая физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Специальная физическая подготовка в виде спорта	20	20			16		16	0	4	20
Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	20	21		1	16		16	1	4	20
Аттестация	0	0								
КСР	4	2					4	2		
Итого	328	328	0	4	256	0	260	6	68	322

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" (<https://e-learning.unn.ru/>).
- открытый онлайн-курс МООС "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" (<https://moos.unn.ru/>).

Иные учебно-методические материалы: 1. Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных упражнений общефизической подготовки Составители: Полозов Л.Н., Полозова С.Л., Кутасин А.Н. Учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2020. – 45 с. Режим доступа: http://old.lib.unn.ru/students/src/OFP_sam.pdf

2. Адаптивная двигательная рекреация. Учебное пособие. / Ю.А. Бахарев, М.В. Курникова, В.А. Оринчук – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2017. – 120 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01008930278>

3. Курс лекций по физической культуре: основные понятия и термины : учебно-методическое пособие / Л. В. Акулина, М. А. Беляева, Г. А. Котлова [и др.] ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. - 73 с. - Текст: электронный. Режим доступа: <http://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=795111&idb=0>

б) дополнительная литература:

1. Легкая атлетика. Основные виды и их характеристики: учебно-метод. пособие [электрон. ресурс]/сост. М. А. Беляева, Н. В. Морозова, Н. Н. Василюк– Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 36 с. Режим доступа: http://www.lib.unn.ru/students/src/leg_atl.docx
2. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Л.В. Акулина, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2012 – 13с. <http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/skiakulina.pdf>

в) интернет-источники:

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>

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-7

Нормативы – 1 семестр	
Челночный бег –	3х10 (юн – 9,00с); 3х10 (дев – 10,00с)

Подъём туловища	из положения лёжа на спине девушки –	25 раз
Подтягивания на	перекладине – юноши – 6 раз	
Сгибание,	разгибание рук в упоре лёжа – девушки	– 16 раз
Бадминтон:	передача в парах – 30 передач (юноши и	девушки)
Бросок мяча в	баскетбольное кольцо – 2 попадания	из 10 попыток (юноши и девушки)
Волейбол:	16 любых передач в паре (юноши и девушки)	
Бег на лыжах –3	км – юноши -15,50	
Бег на лыжах –	2 км девушки -13,30	
Бег: 100м – юноши	– 14,8сек; девушки – 18,0 с	
Бег: 3000м – юноши	13,00с	
Бег: 2000м – девушки	12,10с	
Подъём туловища	из положения лёжа на спине – девушки	– 30 раз
Подтягивания на	перекладине – юноши – 8 раз	

Сгибание,	разгибание рук в упоре лёжа – девушки	– 18 раз
Подъём	ног к перекладине в висе - юноши-	8 раз
Бадминтон:	передача в парах – 35 передач (юноши и	девушки)
Челночный бег –	3х10 (юн –8,2 сек); 3х10 (дев –9,7 сек)	
Подъём туловища	из положения лёжа на спине –девушки	– 30 раз
Подтягивания на	перекладине – юноши – 8 раз	
Сгибание,	разгибание рук в упоре лёжа – девушки	– 20 раз
Бадминтон:	передача в парах – 40 передач (юноши и	девушки)
Бросок мяча в	баскетбольное кольцо – 3 попадания	из 10 попыток (юноши и девуш
Волейбол:	20 любых передач в паре (юноши и девушки)	
Подъём	ног к перекладине в висе - юноши-	10 раз
Нормативы – 4 семестр		
Подъём туловища	из положения лёжа на спине – девушки	– 35 раз
Подтягивания на	перекладине – юноши – 10 раз	

Сгибание,	разгибание рук в упоре лёжа – девушки	– 20 раз
Подъём	ног к перекладине в висе - юноши-	12
Бадминтон:	передача в парах – 50 передач (юноши и	девушки)
Бросок	мяча в баскетбольное кольцо –4 попадания	из 10 попыток (юноши и девушки)
Волейбол:	24 любых передач в паре (юноши и девушки)	
Бег	на лыжах –3 км – юноши -15,40	
Бег	на лыжах – 2 км - девушки -13,20	
Бег:	100м – юноши – 13,0 с; девушки – 16,4 с	
Бег:	3000м – юноши 12,50с	
Бег:	2000м – девушки 12,00с	

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	пять выполненных контрольных нормативов. Студент активно работал на практических занятиях.
не зачтено	менее пяти выполненных контрольных нормативов. Студент отсутствовал на большинстве практических занятий.

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

1. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных способностей человека посредством использования средств различных видов спорта (вид спорта...).
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни. Оздоровительный бег, его основные виды.
4. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.).
5. Особенности оздоровительного лыжного спорта.
6. Самостоятельные занятия студентов физической культурой.
7. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Физические упражнения - основное средство физической культуры.
10. Классификация физических упражнений.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).
не зачтено	реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент не может дать ответы на заданные вопросы.

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний	Уровень знаний ниже	Минимально	Уровень знаний в	Уровень знаний в	Уровень знаний в	Уровень знаний в

	теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	минимальных требований. Имели место грубые ошибки	допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	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 и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»

не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Практическое задание

Зачёт

Критерии оценивания (Практическое задание - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	пять выполненных контрольных нормативов. Студент активно работал на практических занятиях.
не зачтено	менее пяти выполненных контрольных нормативов. Студент отсутствовал на большинстве практических занятий.

Типовые задания (Практическое задание - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

Нормативы – 1 семестр		
Челночный	бег – 3х10 (юн – 9,00с); 3х10 (дев – 10,00с)	
Подъём	туловища из положения лёжа на спине	девушки – 25 раз
Подтягивания	на перекладине – юноши – 6 раз	
Сгибание,	разгибание рук в упоре лёжа – девушки	– 16 раз

Бадминтон:	передача в парах – 30 передач (юноши и девушки)
Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 2	попадания из 10 попыток (юноши и девушки)
Волейбол:	16 любых передач в паре (юноши и девушки)
Нормативы – 2 семестр	
Бег	на лыжах – 3 км – юноши -15,50
Бег	на лыжах – 2 км девушки -13,30
Бег:	100м – юноши – 14,8сек; девушки – 18,0 с
Бег:	3000м – юноши 13,00с
Бег:	2000м – девушки 12,10с
Подъём	туловища из положения лёжа на спине – девушки – 30 раз
Подтягивания	на перекладине – юноши – 8 раз
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки	– 18 раз
Подъём	ног к перекладине в висе - юноши- 8 раз
Бадминтон:	передача в парах – 35 передач (юноши и девушки)

Бросок	мяча в баскетбольное кольцо –3 попадания	из 10 попыток (юноши и девушки)
Волейбол:	18 любых передач в паре (юноши и девушки)	
Нормативы – 3 семестр		
Челночный	бег – 3х10 (юн –8,2 сек); 3х10 (дев –9,7 сек)	
Подъём	туловища из положения лёжа на спине	–девушки – 30 раз
Подтягивания	на перекладине – юноши – 8 раз	
Сгибание,	разгибание рук в упоре лёжа – девушки	– 20 раз
Бадминтон:	передача в парах – 40 передач (юноши и	девушки)
Бросок	мяча в баскетбольное кольцо – 3	попадания из 10 попыток (юноши и девушки)
Волейбол:	20 любых передач в паре (юноши и девушки)	
Подъём	ног к перекладине в висе - юноши- 10 раз	
Подъём	туловища из положения лёжа на спине	– девушки – 35 раз
Подтягивания	на перекладине – юноши – 10 раз	
Сгибание,	разгибание рук в упоре лёжа – девушки	– 20 раз

Подъём	ног к перекладине в висе - юноши- 12
Бадминтон:	передача в парах – 50 передач (юноши и девушки)
Бросок	мяча в баскетбольное кольцо –4 попадания из 10 попыток (юноши и девушки)
Волейбол:	24 любых передач в паре (юноши и девушки)
Бег	на лыжах –3 км – юноши -15,40
Бег	на лыжах – 2 км - девушки -13,20
Бег:	100м – юноши – 13,0 с; девушки – 16,4 с
Бег:	3000м – юноши 12,50с
Бег:	2000м – девушки 12,00с

Оценочное средство - Тест

Зачёт

Оценочное средство - Реферат

Зачёт

Критерии оценивания (Реферат - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

Оценка	Критерии оценивания
не зачтено	реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент не может дать ответы на заданные вопросы.

Типовые задания (Реферат - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-7
(Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

1. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных способностей человека посредством использования средств различных видов спорта (вид спорта...).
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни. Оздоровительный бег, его основные виды.
4. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.).
5. Особенности оздоровительного лыжного спорта.
6. Самостоятельные занятия студентов физической культурой.
7. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Физические упражнения - основное средство физической культуры.
10. Классификация физических упражнений.

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

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

-

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов; большой спортивный зал 12х24м; малый спортивный зал 9х18 м; лыжная база; тренажерный зал. Специальное оборудование: скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, тренажеры, инвентарь для спортивных игр. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

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 38.03.01 - Экономика.

Автор(ы): Малышева Татьяна Александровна.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 14.11.2022, протокол № 6.