

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 № 11 от 25.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

38.03.01 - Экономика

Направленность образовательной программы

Бухгалтерский учет, экономический анализ и аудит

Форма обучения

очная, очно-заочная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.26 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	Тест Реферат	Зачёт: Тест Реферат

Тема 1. Физическая культура и спорт. Основные термины и понятия. Виды спорта и их характеристика.	80	84		4	64		64	4	16	80
Тема 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	80	80			64		64	0	16	80
Тема 3. Разновидности спортивных игр и их характеристика. Подвижные игры в тренировочном и образовательном процессах.	81	80			64		64	0	17	80
Тема 4. Циклические виды спорта и их характеристики	83	82			64		64	0	19	82
Аттестация	0	0								
КСР	4	2					4	2		
Итого	328	328	0	4	256	0	260	6	68	322

Содержание разделов и тем дисциплины

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

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

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

Тема 4. Соревновательная деятельность в спортивных играх .

Тема 5. Контроль тренировочного процесса в спортивных играх.

Тема 6. Планирование тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх

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

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

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

Открытые онлайн-курсы MOOC:

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5., <https://mooc.unn.ru/>."

Иные учебно-методические материалы:

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется

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

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 - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7:

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

1.Элементы здорового образа жизни:

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

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

1. отказ от занятий спортом
2. занятия в группах здоровья
3. малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

3. Термин «гигиена»:

1. наука о жилище
2. наука о форме и строении человека
3. наука о правильном и рациональном образе жизни
4. наука о жизнедеятельности живого организма

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

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

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

1. 2-4 часа
2. 4-7 часа
3. 6-9 часов
4. 8-12 часов

6. Самый быстрый вид техники лыжных ходов?

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

7. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если

обучающиеся...

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

8. Циклические виды спорта преимущественно развивают физические качества:

1. быстроту
2. силу
3. выносливость

9. Элементы здорового образа жизни:

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

10. Протяженность марафонской дистанции:

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

11. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

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

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

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

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

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

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

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

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Зачтено - не менее 70% правильных ответов.
не зачтено	Не зачтено – 69% и менее правильных ответов.

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

Реферат на выбранную тему

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Зачтено - знание материала, терминологии, верные ответы на дополнительные вопросы.
не зачтено	Не зачтено - не знание материала.

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	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 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	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	отказа обучающегося от ответа	ошибки	х задач с некоторым и недочетами	некоторым и недочетами	ошибок и недочетов	без ошибок и недочетов	
--	-------------------------------	--------	----------------------------------	------------------------	--------------------	------------------------	--

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 - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7

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

1.Элементы здорового образа жизни:

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

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

1. отказ от занятий спортом
2. занятия в группах здоровья
3. малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

3. Термин «гигиена»:

1. наука о жилище
2. наука о форме и строении человека

3. наука о правильном и рациональном образе жизни
4. наука о жизнедеятельности живого организма

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

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

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

1. 2-4 часа
2. 4-7 часа
3. 6-9 часов
4. 8-12 часов

6. Самый быстрый вид техники лыжных ходов?

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

7. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если

обучающиеся...

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

8. Циклические виды спорта преимущественно развивают физические качества:

1. быстроту
2. силу
3. выносливость

9. Элементы здорового образа жизни:

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

10. Протяженность марафонской дистанции:

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

11. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

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

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

- 1) не менее 30 минут
- 2) более 5 часов

- 3) не более 10 минут
- 4) не более 30 минут

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

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

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

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

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Зачтено - не менее 70% правильных ответов.
не зачтено	Не зачтено – 69% и менее правильных ответов.

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

Реферат на выбранную тему (согласовывается с преподавателем)

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Зачтено - знание материала, терминологии, верные ответы на дополнительные вопросы
не зачтено	Не зачтено - не знание материала.

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

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 38.03.01 - Экономика.

Автор(ы): Гутко Александр Владимирович, кандидат психологических наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 12 ноября 2024 г., протокол № № 5.