

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет социальных наук

---

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

37.03.02 - Конфликтология

---

Направленность образовательной программы

Социальная конфликтология

---

Форма обучения

очная

---

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.01 Физическая культура и спорт относится к обязательной части 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	ИУК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, укрепления человеческого потенциала с учетом физиологических особенностей организма ИУК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	ИУК-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.  ИУК-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: Контрольная работа Тест

		<p>содержание подготовки к сдаче нормативов.</p> <p>7.2.3. Владеть: -технологиями 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> <p>ИУК-7.3: УК-7.3: 7.3.1.Знает: средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования 7.3.2. Умеет: применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья. 7.3.3.Владеет основами организации здорового образа жизни, средствами поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>		
--	--	---	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>4</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>0</b>
- КСР	<b>1</b>
электронный курс (ЭЛКУ)	<b>67</b>
Промежуточная аттестация	<b>0</b>

	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			Электронный курс (ЭЛКУ), часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Тема 1 Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	18	1	0	1	17
Тема 2 Общая физическая подготовка в виде спорта	18	1	0	1	17
Тема 3 Специальная физическая подготовка в виде спорта	18	1	0	1	17
Тема 4 Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	17	1	0	1	16
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	4	0	5	67

#### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1 Контроль и самооценка уровня физической подготовленности

Тема 2 Общая физическая подготовка в виде спорта

Тема 3 Специальная физическая подготовка в виде спорта

Тема 4 Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта

#### 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:

электронный курс "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)", <https://e-learning.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](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>

2. 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. -

### **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 - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7:**

Примерная тематика рефератов к промежуточной аттестации студентов (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	«Отлично» – комплекс составлен методически правильно. «Хорошо» – композиция движений креативная «Удовлетворительно»-композиция движений креативная, но нарушена последовательность выполнения упражнений.
не зачтено	Неудовлетворительно» - отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений.

## 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 отдельным 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 некоторым и недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и 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
--------	--------------------

<b>зачтено</b>	<b>превосходно</b>	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
	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	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»
<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	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

##### 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. 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.

**3. Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:**

1. Наглядность
2. Сознательность и активность
3. Доступность и индивидуализация
4. Системное чередование нагрузок и отдыха

**4. Что является средством физического воспитания:**

1. Оздоровительные силы природы
2. ЗОЖ
3. Питание
4. Упражнения

**5. 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

**6. Элементы здорового образа жизни:**

1. Рациональное питание
2. Отсутствие вредных привычек
3. Занятия физической культурой
4. Все перечисленное верно

**7. 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

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

1. 1901
2. 1910



3. 1911

4. 1929

**9. 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

**10. Выберите два правильных ответа «К циклическим упражнениям относятся...».**

1. Спортивные игры

2. Плавание

3. Езда на велосипеде

4. Прыжки в высоту

5. Фигурное катание

**11. Первые олимпийские игры проводились:**

1. Греции

2. Италия

3. Аргентина

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

1. Сохранение высокой работоспособности человека

2. Сохранение и улучшение здоровья человека

3. Достижение высоких результатов в спорте

**13. Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

1. Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

2. В рационе питания было больше жиров и сладких блюд

3. Регулярно заниматься физическими упражнениями

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

1. 5-10 мин.
2. 30-45 мин
3. 1-2 часа
4. 3-4 часа

**15. Гиподинамия – это следствие:**

1. Понижения двигательной активности человека.
2. Повышения двигательной активности человека.
3. Нехватки витаминов в организме.
4. Чрезмерного питания.

**16. 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.

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

1. Охладить ушибленное место
2. Приложить тепло на ушибленное место
3. Наложить шину
4. Обработать ушибленное место йодом

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

1. Менее 12 ударов в минуту
2. От 12 до 18 ударов в минуту
3. От 19 до 25 ударов в минуту
4. Более 25 ударов в минуту

**Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» 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» 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» 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» 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	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

Основная литература:

1. Бирюков Анатолий Андреевич. Лечебный массаж : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 368 с. - (Высшее профессиональное образование. Физкультура и спорт). - ISBN 978-5-7695-5246-5 : 327.80., 1 экз.

Дополнительная литература:

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура : Учебник / Вайнер Э. Н. - Москва : КноРус, 2024. - 346 с. - ISBN 978-5-406-11588-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=872255&idb=0>.

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

1. <http://olympic.ru/>– сайт Олимпийского комитета России
2. <http://elibrary.ru/> - Научная российская электронная библиотека
3. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт министерства спорта Российской Федерации

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), 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.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.03.02 - Конфликтология.

Автор(ы): Морозов Андрей Михайлович.

Заведующий кафедрой: Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 15.12.2023, протокол № 7.