

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»

Павловский филиал ННГУ

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ
протокол от «31» мая 2023 г. № 6

**Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки / специальность

09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА

Направленность образовательной программы

ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА В ЭКОНОМИКЕ И УПРАВЛЕНИИ

Форма обучения

ОЧНАЯ, ОЧНО-ЗАОЧНАЯ

Павлово
2023 год

1. Место и цели дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1. «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» (квалификация (степень) «бакалавр»).

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. Демонстрирует знание основ здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	Знать значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; знает основные показатели физического развития. Уметь самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. Владеть технологией оценки уровня развития личных физических качеств. Уметь оценивать уровень физической подготовленности.	<i>Тестирование, реферат</i>
	УК-7.2. Демонстрирует умение выполнять комплекс физических упражнений, способствующих укреплению физического здоровья.	Знать физиологические особенности организма. Уметь проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности. Владеть основами организации здорового образа жизни.	<i>Тестирование, реферат</i>
	УК-7.3. Демонстрирует наличие практического опыта занятий физической культурой.	Знать методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС. Уметь выбрать средства физической культуры для собственного развития и восстановления работоспособности. Владеть методами физического воспитания.	<i>Тестирование, реферат</i>

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

Для очной формы обучения:

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	5
- занятия лекционного типа	4
- занятия семинарского типа	
самостоятельная работа	67
Промежуточная аттестация - зачет	

Для очно-заочной формы обучения:

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	5
- занятия лекционного типа	4
- занятия семинарского типа	
самостоятельная работа	67
Промежуточная аттестация - зачет	

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля)	Всего (часы)		В том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Всего			
	Очное	Очно-заочное	Очное	Очно-заочное	Очное	Очно-заочное	Очное	Очно-заочное	Очное	Очно-заочное
Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте	11	11	0,5	0,5			0,5	0,5	10,5	10,5
Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	11	11	0,5	0,5			0,5	0,5	10,5	10,5
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека	12	12	0,5	0,5			0,5	0,5	11,5	11,5
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж	12	12	0,5	0,5			0,5	0,5	11,5	11,5
Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания	12	12	1	1			1	1	11	11
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	13	13	1	1			1	1	12	12
Контроль самостоятельной работы	1	1					1	1		
ИТОГО	72	72	4	4			5	5	67	67

Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении устойчивости к умственной и физической

деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней Среды. Антропометрические измерения, корреляционные связи, индексы физического развития, нервная система, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Функциональные пробы, тесты. Патологические состояния и первая доврачебная помощь.

Тема 2. *Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Учебная программа, ее содержание по разделам. Распределение студентов по учебным отделениям. Критерии освоения учебной программы, зачетные требования и контрольные нормативы. Внеучебные формы занятий физической культурой и спортом. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия в вузе и на факультетах. Роль спортивного клуба.

Тема 3. *Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека*

Формы и содержание самостоятельных занятий, их мотивация и организация. Характер содержания занятий в зависимости от возраста и пола. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузки в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Изменение функционирования организма под воздействием физических упражнений. Значение физических упражнений в формировании обмена веществ, развитии сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма в период его формирования и становления. Капиллярная система как критерий умственной и физической работоспособности человека. Минимальные и оптимальные недельные объемы физических упражнений. Физические качества, интенсивность физических нагрузок, физиологическое обоснование силы, ресинтез АТФ в различных зонах интенсивности выполнения физических упражнений, методы развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и их физиологическое обоснование.

Тема 4. *Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж*

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Гигиенические основы физических упражнений. Двигательная активность как фактор сопротивляемости организма к заболеваниям и его реабилитации. Санитарные и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом. Массаж как средство реабилитации и повышения работоспособности организма. Виды массажа. Основные приемы спортивного и лечебного массажа, их последовательность при выполнении. Физиологические основы и эффективность массажа. Водные процедуры и их значение в личной гигиене и закаливании организма. Правила гигиены в повседневной жизни, гигиена питания, противопоказания массажа, восстановительные средства при занятиях спортом, лечебный массаж, восстановительный массаж, самомассаж, спортивный массаж, физиологическое обоснование массажа, приемы спортивного массажа и их очередность.

Тема 5. *Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания*

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт высших достижений. Система студенческих спортивных соревнований. Периодичность, си-

стематичность. Суперкомпенсация при восстановлении после физической нагрузки. Методические принципы и методы физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности. Частота сердечных сокращений, ударный и минутный объем, двигательный навык, легочная вентиляция, аэробные и анаэробные процессы, максимальное потребление кислорода, кислородный долг, недельная двигательная активность студента. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования по ППФП. Производственная физическая культура. Формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Содержание теоретического раздела дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (семинарские занятия взамен тем №5 и №6)

Для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включается дополнительный теоретический раздел, основное внимание в котором уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Тема: Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта. Понятие о здоровье. Здоровье и физическая работоспособность. Гипокинезия и ее влияние на состояние здоровья. Здоровье и болезнь. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.

Тема: Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта. Возникновение функциональных отклонений в организме человека. Факторы, способствующие ликвидации этих отклонений. Вопросы адаптации, компенсации систем дыхания и кровообращения и восстановление при различных патологических процессах.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа. Промежуточная аттестация проходит в традиционных формах (зачет).

3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы:

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.

Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

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.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикаторы достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		Зачтено				
Знания	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 незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
Умения	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
Навыки	Отсутствие владения материалом. 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 оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Вся компетенция (части компетенции), на формирование которой направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Вся компетенция (части компетенции), на формирование которой направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Вся компетенция (части компетенции), на формирование которой направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Вся компетенция (части компетенции), на формирование которой направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Вся компетенция (части компетенции), на формирование которой направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовле-

		творительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
Не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна часть компетенции сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна часть компетенции сформирована на уровне «плохо»

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

5.2.1. Контрольные вопросы

Вопросы для итогового контроля по дисциплине

Вопрос	Код формируемой компетенции
1. Какие разделы содержит программа по физическому воспитанию в высшей школе?	УК-7
2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7
3. Цель и задачи физического воспитания	УК-7
4. Какие виды спорта культивируются?	УК-7
5. Основные положения организации физического воспитания?	УК-7
6. Краткое содержание программы теоретических занятий по физическому воспитанию на учебных занятиях	УК-7
7. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры	УК-7
8. Краткое содержание программы практических занятий по физическому воспитанию на учебных занятиях	УК-7
9. Физическая и функциональная подготовленность	УК-7
10. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.	УК-7
11. Двигательная активность, профессиональная направленность физ. воспитания	УК-7
12. Деятельная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда	УК-7
13. Роль физической культуры и спорта в развитии общества	УК-7
14. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям	УК-7
15. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования	УК-7
16. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями	УК-7
17. Студенческие спортивные соревнования	УК-7

5.2.2. Нормативы для проведения промежуточной аттестации студентов очной формы Женщины

№	Нормативы (тесты)	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1 км (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	122.7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	1220	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
22	Подъем и опускание туловища из положе-	60	50	40	30	25

	ния лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз					
9	Тест Купера (м)	2650	2160	12250	1500	1400

Мужчины

№	Нормативы (тесты)	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13.2	13.22	14.0	14.3	14.6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество)	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2
22	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
9	Тест Купера (м)	22200	2500	2000	1600	1500

5.2.3. 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.

5.2.4. Темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в вузе.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»

а) основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: (доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: <https://urait.ru/bcode/446683>)

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://urait.ru/bcode/416220>)

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: (доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа <https://znanium.com/catalog/product/1087952>)

б) дополнительная литература:

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - (доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>)

2. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: (доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>)

3. Зайцева Г.А., Физическая культура - минимум к зачету : учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева - М. : МИСиС, 2017. - 26 с. - ISBN -- - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL (доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html)

4. Бабиянц К.А., Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, доп. и перераб. / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко - Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2018. - 102 с. - ISBN 978-5-9275-3055-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : (доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927530557.html>)

5. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: (доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа <https://znanium.com/catalog/product/1027339>)

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

2. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

3. Министерство спорта РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

4. Здоровый образ жизни Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusmedserver.ru/> — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

5. Фонд образовательных электронных ресурсов ННГУ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. <http://www.unn.ru/books/resources.html> - Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Реализация программы предполагает наличие:

- спортивного зала, спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта);
- учебных аудиторий для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы;
- компьютерного класса, имеющего компьютеры, объединенные сетью с выходом в Интернет;
- лицензионного (операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office) программного обеспечения.
- интернет браузеров (Mozilla Firefox, Google Chrome)

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.

7.1 Спортивное оборудование и инвентарь Павловского филиала ННГУ по видам спорта

№, п/п	Наименование	Наличие оборудования
1.1	Бадминтон	✓
1.2	Волан	✓
1.3	Ракетка для бадминтона	✓
1.4	Сетка для бадминтона	✓
2.1	Баскетбол	✓
2.2	Кольцо баскетбольное	✓
2.3	Сетка баскетбольная	✓
2.4	Щит баскетбольный	✓
2.5	Мяч баскетбольный (размер 6,7)	✓
3.1	Волейбол	✓
3.2	Мяч волейбольный	✓
3.3	Сетка волейбольная	✓
3.4	Стойка волейбольная универсальная (пара)	✓

3.5	Тренажёр для волейбола	✓
4.1	Футбол	✓
4.2	Мяч футбольный	✓
4.3	Ворота футбольные	✓
5.1	Легкая атлетика	✓
5.2	Граната спортивная для метания	✓
5.3	Мяч малый для метания	✓
5.4	Планка для прыжков в высоту	✓
5.5	Стойка для прыжков в высоту (пара)	✓
5.6	Эстафетная палочка	✓
6.1	Настольный теннис	✓
6.2	Мяч для настольного тенниса	✓
6.3	Ракетка для настольного тенниса	✓
6.4	Сетка	✓
6.5	Стол теннисный	✓

7.2 Спортивное оборудование и инвентарь Павловского филиала ННГУ универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)

№ п/п	Наименование	Наличие оборудования
1	Бревно	✓
2	Брусья гимнастические	✓
3	Гантели	✓
4	Канат для лазанья	✓
5	Компрессор	✓
6	Конус	✓
7	Мат спортивный	✓

№ п/п	Наименование	Наличие оборудования
8	Палка гимнастическая	✓
9	Обруч алюминиевый 80 см.	✓
10	Обруч алюминиевый 90 см.	✓
11	Обруч металлический 100 см.	✓
12	Скакалка гимнастическая	✓
13	Стенка гимнастическая	✓

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;
- увеличение продолжительности времени на подготовку к ответу на зачете;
- при подведении результатов промежуточной аттестации студентов выставляется максимальное количество баллов за посещаемость аудиторных занятий.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика».

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Павловского филиала ННГУ протокол № 3 от 24.05.2023.