

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 президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

43.03.03 - Гостиничное дело

Направленность образовательной программы

Организация гостиничной деятельности и бизнес-мероприятий

Форма обучения

очная, заочная

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.13 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: Знает виды физических упражнений; практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | 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: Реферат Задания |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|----|--|---|----|--|----|---|----|----|
| 1. Контроль и самооценка уровня физической подготовленности | 12 | 18 | | 1 | | | 0 | 1 | 12 | 17 |
| 2. Общая физическая подготовка в виде спорта | 16 | 18 | | 1 | 16 | | 16 | 1 | | 17 |
| 3. Специальная физическая подготовка в виде спорта | 16 | 18 | | 1 | 16 | | 16 | 1 | | 17 |
| 4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта | 16 | 18 | | 1 | 16 | | 16 | 1 | | 17 |
| Контроль | 1 | 2 | | | 1 | | 1 | 0 | | 2 |
| 1. Контроль и самооценка уровня физической подготовленности | 12 | 14 | | | | | 0 | 0 | 12 | 14 |
| 2. Общая физическая подготовка в виде спорта | 16 | 12 | | | 16 | | 16 | 0 | | 12 |
| 3. Специальная физическая подготовка в виде спорта | 16 | 16 | | | 16 | | 16 | 0 | | 16 |
| 4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта | 16 | 16 | | | 16 | | 16 | 0 | | 16 |
| Контроль | 1 | 2 | | | 1 | | 1 | 0 | | 2 |
| 1. Контроль и самооценка уровня физической подготовленности | 12 | 16 | | | | | 0 | 0 | 12 | 16 |
| 2. Общая физическая подготовка в виде спорта | 16 | 12 | | | 16 | | 16 | 0 | | 12 |
| 3. Специальная физическая подготовка в виде спорта | 16 | 16 | | | 16 | | 16 | 0 | | 16 |
| 4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта | 16 | 16 | | | 16 | | 16 | 0 | | 16 |
| Контроль | 2 | 1 | | | 2 | | 2 | 0 | | 1 |
| 1. Контроль и самооценка уровня физической подготовленности | 16 | 16 | | | | | 0 | 0 | 16 | 16 |
| 2. Общая физическая подготовка в виде спорта | 16 | 12 | | | 16 | | 16 | 0 | | 12 |
| 3. Специальная физическая подготовка в виде спорта | 16 | 16 | | | 16 | | 16 | 0 | | 16 |
| 4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта | 16 | 16 | | | 16 | | 16 | 0 | | 16 |
| Контроль | 2 | 1 | | | 2 | | 2 | 0 | | 1 |
| 1. Контроль и самооценка уровня физической подготовленности | 8 | 6 | | | | | 0 | 0 | 8 | 6 |
| 2. Общая физическая подготовка в виде спорта | 8 | 8 | | | 8 | | 8 | 0 | | 8 |
| 3. Специальная физическая подготовка в виде спорта | 8 | 8 | | | 8 | | 8 | 0 | | 8 |
| 4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта | 8 | 8 | | | 8 | | 8 | 0 | | 8 |
| Контроль | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 0 | | 1 |
| 1. Контроль и самооценка уровня физической подготовленности | 16 | 6 | | | 8 | | 8 | 0 | 8 | 6 |
| 2. Общая физическая подготовка в виде спорта | 8 | 8 | | | 8 | | 8 | 0 | | 8 |
| 3. Специальная физическая подготовка в виде спорта | 8 | 8 | | | 8 | | 8 | 0 | | 8 |
| 4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта | 8 | 8 | | | 8 | | 8 | 0 | | 8 |
| Контроль | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 0 | | 1 |
| Аттестация | 0 | 8 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|---|---|-----|---|-----|---|----|-----|
| КСР | 4 | 2 | | | | | 4 | 2 | | |
| Итого | 328 | 328 | 0 | 4 | 256 | 0 | 260 | 6 | 68 | 314 |

Содержание разделов и тем дисциплины

1. Контроль и самооценка уровня физической подготовленности
2. Общая физическая подготовка в виде спорта
3. Специальная физическая подготовка в виде спорта
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:

- 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: а) основная литература:

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>

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. - 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:

Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 1 семестр Код формируемой компетенции Челночный бег – 3х10 (юн – 9,00с); 3х10 (дев – 10,00с) УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине девушки – 20 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 5 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 15 раз УК - 7 Бадминтон: передача в парах – 30 передач (юноши и девушки) УК – 7 Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 3 попадания из 10 попыток (юноши и девушки) УК - 7 Волейбол: 15 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 6.1.2. Контрольные нормативы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 1 семестр Код формируемой компетенции Челночный бег – 10х10 (юн – 28 сек); 3х10 (дев – 9 сек) УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – юноши и девушки – 30 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 8 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 16 раз УК - 7 Бадминтон: передача в парах – 40 передач (юноши и девушки) УК – 7 1 3 Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 4 попадания из 10 попыток (юноши и девушки) УК - 7 Волейбол: 20 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 6.1.3. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 2 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах – 2 км девушки и 3 км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 30 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - 10 УК - 7 6.1.4. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 2 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши -15,50 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки - 13,30 Бег: 100м – юноши – 13 сек; девушки – 16 с УК - 7 Бег: 3000м – юноши 13,00с УК - 7 Бег: 2000м – девушки 12,10с Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 35 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 20 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 раз УК - 7 6.1.5. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 3 семестр Код формируемой компетенции Челночный бег – 3х10 (юн –8,2 сек); 3х10 (дев –9,7 сек) УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине –девушки – 30 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 8 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 16 раз УК - 7 Бадминтон: передача в парах – 40 передач (юноши и девушки) УК – 7 Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 3 попадания из 10 попыток (юноши и девушки) УК - 7 Волейбол: 15 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 10 раз УК-7 6.1.6. Контрольные нормативы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 3 семестр Код формируемой компетенции Челночный бег – 3х10 (юноши – 8,0

сек); 3x10 (дев – 9,4 сек) УК - 7 1 4 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 35 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 11 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Бадминтон: передача в парах – 50 передач (юноши и девушки) УК – 7 Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 4 попадания из 10 попыток (юноши и девушки) УК - 7 Волейбол: 20 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 6.1.7. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 4 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –2км девушки и 3км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м- девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 32 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 6.1.8. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 4 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши -15,40 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки -13,10 УК - 7 Бег: 100м – юноши – 13,5 сек; девушки – 17,5 сек УК - 7 Бег: 3000м – юноши – 15.00 УК - 7 Бег: 2000м – девушки - 12.30 УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки –40 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 22 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 15 УК - 7 6.1.7. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы –5 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –2км девушки и 3км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 32 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 6.1.8. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 5 семестр Код 1 5 формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши - 15,40 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки -13,10 УК - 7 Бег: 100м – юноши – 13,5 сек; девушки – 17,5 сек УК - 7 Бег: 3000м – юноши – 15.00 УК - 7 Бег: 2000м – девушки -12.30 УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки –40 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 22 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 15 УК - 7 6.1.7. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 6 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –2км девушки и 3км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 32 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 6.1.8. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 6 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши -15,40 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки - 13,10 УК - 7 Бег: 100м – юноши – 13,5 сек; девушки – 17,5 сек УК - 7 Бег: 3000м – юноши – 15.00 УК - 7 Бег: 2000м – девушки -12.30 УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки –40 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 22 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 15 УК - 7 6.1.7. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 7 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –2км девушки и 3км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без

учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 32 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7 1 6 6.1.8. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 7семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши -15,40 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки -13,10 УК - 7 Бег: 100м – юноши – 13,5 сек; девушки – 17,5 сек УК - 7 Бег: 3000м – юноши – 15.00 УК - 7 Бег: 2000м – девушки - 12.30 УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки –40 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 22 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 15 УК - 7

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|--|
| зачтено | Зачтено – пять выполненных контрольных нормативов. Студент активно работал на практических занятиях. |
| не зачтено | «Неудовлетворительно» - отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений. |

5.1.2 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 креативна, 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 (индикатор 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 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 с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 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 креативна, но нарушена последовательность выполнения упражнений. |
| не зачтено | «Неудовлетворительно» - отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений. |

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

Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 1 семестр Код формируемой компетенции Челночный бег – 3х10 (юн – 9,00с); 3х10 (дев – 10,00с) УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине девушки – 20 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 5 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 15 раз УК - 7 Бадминтон: передача в парах – 30 передач (юноши и девушки) УК – 7 Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 3 попадания из 10 попыток (юноши и девушки) УК - 7 Волейбол: 15 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7

6.1.2. Контрольные нормативы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 1 семестр Код формируемой компетенции Челночный бег – 10х10 (юн – 28 сек); 3х10 (дев – 9 сек) УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – юноши и девушки – 30 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 8 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 16 раз УК - 7 Бадминтон: передача в парах – 40 передач (юноши и девушки) УК – 7 1 3 Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 4 попадания из 10 попыток (юноши и девушки) УК - 7 Волейбол: 20 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7

6.1.3. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 2 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах – 2 км девушки и 3 км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 30 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - 10 УК - 7

6.1.4. Контрольные нормативы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 2 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –3 км – юноши -15,50 УК - 7 Бег на лыжах – 2 км девушки - 13,30 Бег: 100м – юноши – 13 сек; девушки – 16 с УК - 7 Бег: 3000м – юноши 13,00с УК - 7 Бег: 2000м – девушки 12,10с Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 35 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 12 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 20 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 раз УК - 7

6.1.5. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 3 семестр Код формируемой компетенции Челночный бег – 3х10 (юн –8,2 сек); 3х10 (дев –9,7 сек) УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине –девушки – 30 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 8 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 16 раз УК - 7 Бадминтон: передача в парах – 40 передач (юноши и девушки) УК – 7 Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 3 попадания из 10 попыток (юноши и девушки) УК - 7 Волейбол: 15 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 10 раз УК-7

6.1.6. Контрольные нормативы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 3 семестр Код формируемой компетенции Челночный бег – 3х10 (юноши – 8,0 сек); 3х10 (дев – 9,4 сек) УК - 7 1 4 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 35 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 11 раз УК - 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Бадминтон: передача в парах – 50 передач (юноши и девушки) УК – 7 Бросок мяча в баскетбольное кольцо – 4 попадания из 10 попыток (юноши и девушки) УК - 7 Волейбол: 20 любых передач в паре (юноши и девушки) УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7

6.1.7. Контрольные нормативы к текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (основная медицинская группа, очная форма обучения). Нормативы – 4 семестр Код формируемой компетенции Бег на лыжах –2км девушки и 3км – юноши без учёта времени УК - 7 Бег: 100м – юноши – 15 сек; девушки – 18 сек УК - 7 Кроссовый бег: 3000м – юноши , 2000м-девушки без учёта времени УК - 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине – девушки – 32 раз УК - 7 Подтягивания на перекладине – юноши – 10 раз УК – 7 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – девушки – 18 раз УК - 7 Подъём ног к перекладине в висе - юноши- 12 УК-7

6.1.8. Контрольные

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

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

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

Основная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва : Юрайт, 2023. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840810&idb=0>.
2. Физическое самосовершенствование : учебное пособие / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 108 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12579-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=845293&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 148 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11519-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=847453&idb=0>.
2. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для спо / Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Минеев В. С., Трунин В. В.; Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Трунин В. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 128 с. - Допущено Региональным научно-методическим центром при РОО «Совет директоров СПО Санкт-Петербурга» в качестве учебного пособия для обучающихся по специальности «Физическая культура». - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-45329-0., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=882555&idb=0>.

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. Нижегород. 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: 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 подготовки 43.03.03 - Гостиничное дело.

Автор(ы): Малышева Татьяна Александровна.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 12.12.2023, протокол № 6.