

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

Институт биологии и биомедицины

УТВЕРЖДЕНО
Президиумом ученого совета ННГУ
протокол от
«14» декабря 2021 г. № 4

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

05.03.06 Экология и природопользование

Профиль подготовки

Экология

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

Очная

1. Место и цели дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 учебного плана ОПОП по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование. Дисциплина обязательна для освоения студентами в 1 семестре.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код компетенции, уровень освоения – при наличии в карте компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Базовый этап)	<p>ЗНАТЬ: роль физической культуры в развитии личности человека; основы физической культуры и здорового образа жизни; особенности теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки; основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках.</p> <p>УМЕТЬ: технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения.</p> <p>ВЛАДЕТЬ: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; владеть своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения.</p>

3. Структура и содержание дисциплины

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, всего 72 часа, из которых 27 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (44 часа занятия практического типа и 8 часов лекционного типа, 1 час мероприятий промежуточной аттестации) и 19 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе	
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них	Самостоятельная работа обучающегося

		Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Занятия лабораторного типа	Всего	
Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	7	1	4		5	2
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	7		5		5	2
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	7	1	4		5	2
Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	1	5		6	2
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	7	1	4		5	2
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	1	5		6	2
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	7	1	4		5	2
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8	1	5		6	2
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	6		4		4	2
Тема 10. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра.	6	1	4		5	1
В т.ч. текущий контроль	1					
Промежуточная аттестация	Зачёт					

4. Образовательные технологии

В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в виде аудиторной и самостоятельной работы студентов. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекционных и практических занятий, на которых применяются следующие образовательные технологии:

1. Традиционные технологии: *информационные лекции* (последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами), *практические занятия* (освоение конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму);
2. Технологии проблемного обучения: *практическое занятие в форме практикума* – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки учебно-исследовательских реферативных работ, выполнения тестовых заданий для самоконтроля знаний, подготовки к выполнению контрольных

нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовки к зачёту по дисциплине.

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы по теоретическому разделу программы в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на формирование знаний и умений самостоятельного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание самостоятельных внеаудиторных занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Виды самостоятельной работы студентов в рамках освоения дисциплины:

- изучение понятийного аппарата и проработка тем дисциплины;
- работа с основной и дополнительной литературой дома и в библиотеке;
- изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к тестам (примеры см. в пункте 6.4);
- подготовка к устному опросу (примеры см. в пункте 6.4);
- подготовка к контрольным заданиям (примеры см. в пункте 6.4);

Изучение понятийного аппарата дисциплины

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные в списке литературы.

Работа над основной и дополнительной литературой

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к нормативно-правовым актам, научным монографиям и материалам периодических изданий. 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.

Для аккумуляции информации по изучаемым темам рекомендуется формировать личный архив, а также каталог используемых источников. При этом если уже на первых курсах обучения студент определяет для себя наиболее интересные сферы для изучения, то подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

Изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и дополнительных сведений по изучаемым материалам.

Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету

Контроль выступает формой обратной связи и предусматривает оценку успеваемости студентов и разработку мер по дальнейшему повышению качества подготовки современных специалистов.

В начале семестра рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к зачету по данной дисциплине (представлен в разделе 6.4), а также использовать в процессе обучения программу, другие методические материалы, разработанные кафедрой по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом существа того или иного вопроса за счет:

- а) уточняющих вопросов преподавателю;
- б) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;
- в) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

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.

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

6.1. Перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Общекультурная компетенция выпускника программы бакалавриата по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование».

Этап формирования – «базовый».

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания						
	Не зачтено		Зачтено				
	«плохо»	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«очень хорошо»	«отлично»	«превосходно»
Знать роль физической культуры в развитии личности человека; основы физической культуры и здорового образа жизни; особенности теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки; основы деятельности различных	Отсутствие знаний материала	Наличие грубых ошибок в основном материале	Знание основного материала при наличии ошибок	Знание основного материала с заметными погрешностями и	Знание основного материала с незначительными погрешностями и	Знание основного материала без ошибок	Знание основного и дополнительного материала без ошибок

систем организма при мышечных нагрузках							
<p><i>Уметь</i> технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения</p>	<p>Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа</p>	<p>При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.</p> <p>Имели место грубые ошибки</p>	<p>Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме</p>	<p>Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами</p>	<p>Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами</p>	<p>Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме</p>	<p>Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов</p>
<p><i>Владеть</i> системой практических</p>	<p>Отсутствие</p>	<p>При решении</p>	<p>Имеется минимальн</p>	<p>Продemonстрированы</p>	<p>Продemonстрированы</p>	<p>Продemonстрированы</p>	<p>Продemonстрирован</p>

умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; владеть своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения	владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	базовый набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	творческий подход к решению нестандартных задач
Шкала оценок по проценту правильно выполненных заданий	0-20%	21-50%	51-70%	71-80%	81-90%	91-99%	100%

6.2 Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала;
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач.

Для проведения контроля сформированности компетенции используются: устный опрос на зачёте, прием контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, защита индивидуальных или групповых проектов - дневников самонаблюдений.

Критерии оценивания ответа на зачете

Оценка	Уровень подготовки
Зачтено	Выставляется студенту, если он не менее, чем на 80% посетил аудиторные занятия, без грубых ошибок в содержании (минимум на удовлетворительно) ответил на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте. Выполнил не менее 2/3 контрольных нормативов на минимум на удовлетворительно, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, а также принимал участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.
Не зачтено	Выставляется студенту, если он посетил менее 80% аудиторных занятий, допустил грубые ошибки в содержании ответов на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте. Выполнил менее 2/3 контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, а также не принимал участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Критерии устного ответа на теоретические вопросы

Оценка «Отлично» выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «Хорошо» выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий.

Оценка «Удовлетворительно» выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «Неудовлетворительно» выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

Критерии оценки тестирования

«Отлично» - 90-100% правильных ответов.

«Хорошо» - 70-89% правильных ответов.

«Удовлетворительно» - 50-69% правильных ответов.

6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих сформированность компетенций

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:

- тестирование и устный опрос по теоретическим основам дисциплины.

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:

- контрольные задания по практическим основам дисциплины.

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и для итогового контроля сформированности компетенции

Вопросы к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура и спорт; оздоровительно-реабилитационная физическая культура и спорт; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.

7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
11. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
13. Здоровый образ жизни студента.
14. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
15. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
16. Профессионально-прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
17. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
18. Формы самостоятельных занятий.
19. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
20. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
21. Студенческий спорт, его организационные особенности.
22. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
23. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
24. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях.
25. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
26. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
27. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
28. Производственная физическая культура и спорт, ее цели и задачи.
29. Методические основы производственной физической культуры.

Примерные тестовые задания для оценивания знаний компетенции «ОК-8»

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 и спорт» (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.

Примеры контрольных заданий для оценивания умений компетенции «ОК-8»

Девушки: бег 2000 м (мин, сек), бег 100 м (мин, сек), бег на лыжах 3 км (мин, сек), прыжки в длину с места (см), прыжки в длину и в высоту с разбега (см), отжимание, стрельба (попадание в мишень), сед из положения лёжа на спине (руки за голову).

Юноши: бег 3000 м (мин, сек), бег 100 м (мин, сек), бег на лыжах 5 км (мин, сек), подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места (см), прыжки в длину и в высоту с разбега (см), отжимание, приседание на слабой ноге, бег на лыжах 5 км (мин., сек.)

Примеры задания для устного опроса по теоретическим основам дисциплины для оценивания знаний компетенции «ОК-8»

1. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
2. Назовите цель физического воспитания в РФ. Обозначьте специфические и общепедагогические задачи физического воспитания.
3. Сформулируйте общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания и раскройте их.
4. В общем плане опишите оздоровительное значение, образовательную роль и влияние на личность физических упражнений.
5. В виде таблицы оформите ответ - «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика».

6.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утверждённое приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. №55-ОД,

Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

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

а) основная литература:

1. Горюнов В.М., Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Тишкина Н.А. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие для студентов. – Арзамас: АГПИ, 2010. – 194 с., (284 экз. в библиотеке ННГУ).

б) дополнительная литература:

1. Кузьмин В.Г., Калюжный Е.А., Крылова В.К., Полетаева О.Н. Введение в теорию физической культуры: учебн. пособие для ВУЗов. – Н. Новгород: Изд-во ННГУ, 2005. –248 с., (55 экз. в библиотеке ННГУ).

в) интернет-ресурсы:

2. Сайт министерства физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>.
3. Сайт журнала «Физическая культура и спорт и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/>.
4. Сайт «Здоровая Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>.
5. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.org/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованные специализированной мебелью и демонстрационным оборудованием (доска, переносное мультимедийное оборудование (проектор, ноутбук), экран). Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации. Большой спортивный зал 12х24м., малый спортивный зал 9х18 м.; спортивная площадка 30х50 м.; лыжная база; тренажерный зал. Специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи; лыжи; пневматические оружия; плавательные очки и шапочки; эстафетные палочки; стойки для прыжков; тренажеры и др.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению **05.03.06 Экология и природопользование**.

Автор (ы) _____ к.п.н., доц. каф. ФКиОСД ФКС Кутасин А.Н.

Рецензент (ы) _____ к.ф.-м.н., проф., декан ФКС Кузьмин В.Г.

Заведующий кафедрой ФКиОСД ФКС _____ доц. Кутасин А.Н.

Программа одобрена на заседании Методической комиссии Института биологии и биомедицины от 30 августа 2020 года, протокол № 14.

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института биологии и биомедицины от 6 декабря 2021, протокол № 3.