

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

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от
« ____ » 20__ г. № ____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат / специалитет

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная, очно-заочная, заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

20 год

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части ООП.

№ варианта	Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД
1	Блок 1. Дисциплины (модули) Обязательная часть	Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части ООП направления подготовки/специальности <u>код, наименование направления подготовки</u>

Целями освоения дисциплины являются формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется как электронный курс. Обучающиеся должны прислать ответы на 12 вопросов преподавателю

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 Знает виды физических упражнений; практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	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.	Тестирование. Задание
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	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 содержание подготовки к сдаче нормативов. 7.2.3. Владеть: -технологиями	Тестирование. Задание.

		для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.	
	УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	7.3.1.Знает: средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования 7.3.2. Умеет: применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья. 7.3.3.Владеет основами организации здорового образа жизни, средствами поддержания должного уровня физической подготовленности.	Тестирование. Задание.

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	_2_ЗЕТ	_2_ЗЕТ	_2_ЗЕТ
Часов по учебному плану	72	72	72
в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа):	4	2	2
- занятия лекционного типа	4	2	2
- занятия семинарского типа			
ЭЛКУ	67	69	65
КСР	1	-	4
КСРИФ	-	1	1

3.2. Содержание дисциплины

	Всего	в том числе	
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них	Самостоятельная работа обучающегося, часы

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	(часы)			Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			КСР					
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
Тема 1. Физическая культура и спорт. Основные термины и понятия. Виды гимнастики и их характеристика.	17	18	17	1	1	1										16	17	16
Тема 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	18	18	17	1	1	1										17	17	16
Тема 3. Разновидности спортивных игр и их характеристика. Подвижные игры в тренировочном и образовательном процессах.	18	17	16	1												17	17	16
Тема 4. Циклические виды спорта и их характеристики	18	18	17	1												17	18	17
Контроль			4															
КСРИФ	1	1	1															
Итого	72	72	72	4	2	2										67	69	65

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Учебный процесс студентов направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>, и/или в системе открытых онлайн-курсов - МООС - <https://mooc.unn.ru/>.

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

5.1. 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.

Уровень сформированности компетенций (индикатора 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 ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько 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	Компетенция сформирована на уровне не ниже «превосходно»
	Компетенция сформирована на уровне не ниже «отлично»
	Компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
Не зачтено	Компетенция не сформирована на уровне «плохо»
	Компетенция сформирована на уровне «плохо»

6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

6.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

Для контроля обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>

6.1.1. 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. Физическое воспитание как термин - это:

- 1.Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ВУЗах.
- 2.Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.

3.Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

3. Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:

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

4. Что является средством физического воспитания:

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

5. Термин «гигиена»:

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

6.Элементы здорового образа жизни:

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

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

- 1.Отказ от занятий спортом
- 2.Занятия в группах здоровья
- 3.Малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

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

- 1.1901
- 2.1910
- 3.1911
- 4.1929

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

- 1.2-4 часа
- 2.4-7 часа
- 3.6-9 часов
- 4.8-12 часов

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

- 1.Спортивные игры
- 2.Плавание
- 3.Езда на велосипеде
- 4.Прыжки в высоту
- 5.Фигурное катание

11. Первые олимпийские игры проводились:

- 1.Греции
- 2.Италия
- 3.Аргентина

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

- 1.Сохранение высокой работоспособности человека
- 2.Сохранение и улучшение здоровья человека
- 3.Достижение высоких результатов в спорте

13. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1.Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2.В рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3.Регулярно заниматься физическими упражнениями

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

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

15. Гиподинамия – это следствие:

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

16. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся...

1. Переоценивают свои возможности.
2. Следует указаниям преподавателя
3. Владеют навыками выполнения движений.
4. Не умеют владеть своими эмоциями.

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

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

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

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

Критерии оценки тестирования:

«Отлично» - 90-100% правильных ответов.
«Хорошо» - 70-89% правильных ответов.
«Удовлетворительно» – 50-69% правильных ответов.
«Неудовлетворительно» - до 49 % правильных ответов

6.1.2. Типовые практические задания для оценки сформированности компетенции УК – 7:

Задание 1. Определить моторную асимметрию спортсмена (с помощью ручного динамометра определить силу кисти).

Задание 2. Описать пробы на запоминание (заучивание 10 слов).

Задание 3. Определить антропометрические точки.

Задание 4. Описать теппинг-тест.

Критерии оценки выполнения заданий

Зачтено - имеется минимальный набор навыков для выполнения заданий с некоторыми недочетами

Не зачтено - отсутствие владения материалом.

6.1. Типовые тестовые задания для промежуточной оценки сформированности компетенции УК – 7:

Итоговый тест по дисциплине « Физическая культура и спорт».

Для контроля обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>

Критерии оценки тестирования:

«Отлично» - 90-100% правильных ответов.
«Хорошо» - 70-89% правильных ответов.
«Удовлетворительно» – 50-69% правильных ответов.
«Неудовлетворительно» - до 49 % правильных ответов

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) 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".Режим доступа: <http://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".Режим доступа: <http://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=845293&idb=0>

б) 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".Режим доступа: <http://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=847453&idb=0>
2. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для вузов / 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» (уровень бакалавриата). - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-45330-6. Режим доступа: <http://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=831258&idb=0>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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.

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 образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки / специальности _____

Составители: Кутасин А.Н., Малышева Т.А., Великанов П.В., Кононенко П.А., Щуров С.В.

Рецензент(ы) _____

Заведующий кафедрой _____

Программа одобрена на заседании методической комиссии _____
_____ факультета/института

от «__» _____ 20__ года, протокол № _____.