

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Арзамасский филиал ННГУ - Факультет естественных и математических наук

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

Направленность образовательной программы

Менеджмент в сфере физической культуры

Форма обучения

очная, очно-заочная

г. Арзамас

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.27 Физическая культура и спорт относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средством вида спорта; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по	УК-7.1: Знать: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средством вида спорта; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и	Задания Опрос Практическое задание Реферат Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

	результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря УК-7.2: Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности УК-7.3: Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию	инвентаря УК-7.2: Уметь: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности УК-7.3: Владеть опытом: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий вида		
--	--	---	--	--

	личности; - владения техникой основных двигательных действий вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности	спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности		
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1: Знает: - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, - основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств видов спорта; -	ОПК-7.1: Знать: - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, - основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств видов спорта; - требования к экипировке, спортивному	Опрос Практическое задание Реферат Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

	требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях; - особенности занятий по виду спорта с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта; - меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным дисциплинам; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта ОПК-7.2: Умеет: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила	инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях; - особенности занятий по виду спорта с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта; - меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным дисциплинам; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта ОПК-7.2: Уметь: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по		
--	--	--	--	--

	техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по спортивным дисциплинам; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта; - обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по виду спорта; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности ОПК-7.3: Имеет опыт: - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - составление плана профилактических обеспечения безопасности	профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по спортивным дисциплинам; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта; - обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по виду спорта; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности ОПК-7.3: Имеет опыт: - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - составление плана профилактических обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения		
--	---	--	--	--

	при проведении тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения безопасности проведения тренировочных, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся	безопасности проведения тренировочных, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся		
--	--	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
Общая трудоемкость, з.е.	2	2
Часов по учебному плану	72	72
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	16	8
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16	8
- КСР	1	1
самостоятельная работа	39	55
Промежуточная аттестация	0	0
	Зачёт	Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лаборат орные работы),	Всего	

					часы					
	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О	О Ф О	О З Ф О
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	7	8	2	1	1	1	3	2	4	6
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	6	7	1	0.5	2	0.5	3	1	3	6
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента	8	7	2	1	2	1	4	2	4	5
Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	7	7	2	1	1	1	3	2	4	5
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	7	7	1	0.5	2	0.5	3	1	4	6
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	7	2	1	2	1	4	2	4	5
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	8	7	2	1	2	1	4	2	4	5
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	7	7	2	1	1	1	3	2	4	5
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	7	7	1	0.5	2	0.5	3	1	4	6
Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	6	7	1	0.5	1	0.5	2	1	4	6
Аттестация	0	0								
КСР	1	1						1	1	
Итого	72	72	16	8	16	8	33	17	39	55

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура как социальный феномен общества. Функции физической культуры.

Характеристика системы физического воспитания. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Социальные основы физической культуры. Естественнаучные основы жизнедеятельности человека.

Физиологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Общие механизмы влияния физических упражнений на человеческий организм.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.

Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

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

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Влияние объективных и субъективных факторов на образовательный процесс студентов.

Работоспособность студента и определяющие их факторы. Изменение работоспособности студента в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

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

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Структура тренировочного занятия и основное содержание частей занятия. Дозирование тренировочной нагрузки.

Организационные и гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.

Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.

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

Цель и задачи профессионально-прикладной физической культуры. Место профессионально-прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической культуры. Методика подбора средств. Профессионально-прикладная физическая культура студентов и специалистов умственного труда.

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Производственная физическая культура. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры людей, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе

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" (<https://e-learning.unn.ru/enrol/index.php?id=1422>).

Иные учебно-методические материалы: <https://arz.unn.ru/sveden/document/>
https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.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:

- 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».

Методы обучения	Характеристика методов

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненные задания содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта занятий физическими упражнениями. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.
хорошо	выполненные задания содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.
удовлетворительно	выполненные задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону.
неудовлетворительно	выполненные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции УК-7:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Спорт – явление культурной жизни.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.
3. Профессиональная направленность физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
4. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Общее представление о строении тела человека.
5. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
6. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Здоровый образ жизни студента.
9. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
10. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
11. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
12. Формы самостоятельных занятий.
13. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
14. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:

1. Какие виды травм чаще всего встречаются на занятиях по физической культуре и спорту. (по локализации повреждений)?
2. Зависит ли травматизм от времени года (согласно статистике)?
3. Факторы, влияющие на предотвращение травматизма.

4.Перечислите правила для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом, которые рекомендуется выполнять каждому занимающемуся.

5. Основные причины травматизма.

6.Требования, которые необходимо выполнять для снижения уровня травмоопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

7. Обязанности служебных подразделений вуза по предупреждению повреждений и травм на занятиях по физической культуре и при проведении спортивно-массовых мероприятий.

8.Обязанности преподавателей по физической культуре по соблюдению мер безопасности при проведении занятий по физической культуре и спортивно-массовых мероприятий.

9.Обязанности занимающихся на занятиях по физической культуре и при проведении спортивно-массовых мероприятий.

10.Страховка и самостраховка при проведении занятий по физической культуре.

11.Медицинский контроль в профилактике травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.

12.Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями: цель самоконтроля; правила самоконтроля; физическое развитие; субъективные и объективные показатели функционального состояния организма.

Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
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.
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 анализе информации.
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 анализа информации.
неудовлетворительно	выставляется студенту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и /

Оценка	Критерии оценивания
	или неумение использовать полученные знания.

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7:

1. Влияние аэробных упражнений на организм. Составить комплекс аэробных упражнений.
2. Влияние анаэробных упражнений на организм. Составить комплекс анаэробных упражнений.
3. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. Составить комплекс на опорно-двигательный аппарат.
4. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. Составить комплекс на сердечно-сосудистую систему.
5. Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Составить комплекс на дыхательную систему.
6. Влияние физических упражнений на нервную систему. Составить комплекс на нервную систему.
7. Составить комплекс физических упражнений для повышения работоспособности.
8. Составить комплекс физических упражнений для укрепления пресса.
9. Составить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки.

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:

Дневник самонаблюдений

1. Введение: основные характеристики заболевания, актуальность и возможность использования средств лечебной физической культуры при данном диагнозе, противопоказания для обязательного учета.
2. Описание комплекса упражнений, выбранного автором (указать), рекомендуемого лечебным медицинским учреждением (указать), составленного самостоятельного на основе теоретической подготовленности и практического опыта деятельности, описать обоснование.
3. Организация занятий: режим занятий, интенсивность нагрузок, планирование чередования пауз отдыха.
4. Таблица самонаблюдений: подбор показателей с учетом явных клинических проявлений и симптомов заболевания и регистрация данных за определенный, по согласованию с преподавателем, период времени.
5. Описание динамики показателей, характеристика корреляции результатов.

6.Выводы.

7.Список использованной литературы и источников.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	практическое задание студента (группы студентов) содержит ответы на все поставленные вопросы в полном объеме. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов, умеет отстаивать свою точку зрения и позицию.
хорошо	практическое задание студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами из видео-кейса, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров практического характера. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию.
удовлетворительно	практическое задание студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен с логическими ошибками, студент(ты) приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами практики, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию.
неудовлетворительно	практическое задание студента (группы студентов) по выполнению содержательно не соответствует поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7:

- 1.Физическая культура и здоровый образ жизни студента.
- 2.Мотивация самостоятельных занятий физической культурой.
- 3.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 4.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 5.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

6.Физическая культура в обеспечении здоровья.

7.Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.

8.Понятие системы физического воспитания. (Мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные основы.)

9.Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Цели и задачи.

10.Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.

11.Закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика умственного и физического труда.

12.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.

13.Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организация, формы и содержание ППФП студентов гуманитарных вузов (управленческого, экономического и юридического направлений).

14.Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.

15.Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных популярных систем физических упражнений.

16.Студенческий спорт. Система студенческих соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:

1.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

3.Влияние физических упражнений на мышцы.

4. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

5.Организация физического воспитания.

6.Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7.Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

8.Профилактика травматизма.

9.Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.

10.Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

11. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

12. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;

13. Биологические ритмы и сон;

14. Наука о весе тела и питании человека.

15. Формирование двигательных умений и навыков.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов.
хорошо	реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.
удовлетворительно	реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.
неудовлетворительно	реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме.

5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7:

1. «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.

2. Целью физического воспитания студентов является:

- 1) Формирование высокого уровня физической культуры личности
- 2) Воспитание физических качеств и формирование двигательных умений и навыков
- 3) Выявление людей, способных участвовать в соревнованиях

3. Что такое зож (здоровый образ жизни)?

1) Рациональная организация комплексом физических упражнений человеком на базе ключевых биологических и социально жизненно важных форм поведения. т.е. в наибольшей степени здоровье зависит от образа жизни

2) Рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социально жизненно важных форм поведения. т.е. в наибольшей степени здоровье зависит от образа жизни

3) Следовать правилам жизни, установленным фитнес-тренером

4. 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. В практике спорта для воспитания аэробной выносливости обычно применяют нагрузки:

- 1) с «пульсовой интенсивностью 160-170 уд. в мин.»
- 2) с «пульсовой интенсивностью 170-180 уд. в мин.»
- 3) с «пульсовой интенсивностью 150-160 уд. в мин.»

5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:

1. Структура физической культуры:

1) I. Спорт, II. Рекреативная физкультура. III. Оздоровительная физическая культура, IV. Лечебная физическая культура (ЛФК), V. Совокупность научных дисциплин, изучающих различные аспекты физической культуры и спорта, VI. Производственная физическая культура)

2) I. Спорт, II. Физическая физкультура. III. Оздоровительная физическая культура, IV. Лечебная физическая культура (ЛФК), V. Совокупность научных дисциплин, изучающих различные аспекты физической культуры и спорта, VI. Производственная физическая культура)

3) I. Спорт, II. Рекреативная физкультура. III. Оздоровительная физическая культура, IV. Лечебная физическая культура (ЛФК), V. Здоровый образ жизни VI. Производственная физическая культура)

2. Какие гормоны относятся к «стрессовым»:

1) Адреналин, Глюкагон, Креатинин

2) Адреналин, Глюкагон, Кортизол

3) Ангиотензин, Гастрин, Кортизол

3. ППФП — это компонент:

1) Физического воспитания

2) Производственной физической культуры

3) Одновременно и физвоспитания и производственной физической культуры

4. Учебные занятия - основная форма физического воспитания. какие учебные занятия могут быть?

1) Теоретические, практические, контрольные, элективные, практические занятия, спортивные, индивидуально-спортивные и под контролем преподавателя.

2) Теоретические, практические, контрольные, элективные, практические занятия, индивидуальные, самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

3) Теоретические, практические, лекционные, контрольные, практические занятия, самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

5. Термин "педагогический процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности" относится к:

1) СФП (специальной физической подготовке).

2) ОФП (общая физическая подготовка).

3) ППФП (профессионально-прикладной физической подготовке).

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80 – 100 % правильных ответов;
хорошо	60 – 79 % правильных ответов;
удовлетворительно	40 – 59% правильных ответов;
неудовлетворительно	менее 40% правильных ответов.

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	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, без ошибок
<u>Умения</u>	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 с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	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 навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	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».

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 - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Спорт – явление культурной жизни.

3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.

4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.

5. Физическая культура 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.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-7

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Формы самостоятельных занятий.

3. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.

4. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.

5. Студенческий спорт, его организационные особенности.

6. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

7. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

- 8.Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях
- 9.Врачебно–педагогический контроль, его содержание.
- 10.Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
- 11.Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
- 12.Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
- 13.Методические основы производственной физической культуры.
- 14.Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
- 15.Производственная физическая культура в рабочее время.
- 16.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	ответ полный и правильный на основании изученной теории; теоретический материал и решение поставленных задач изложены в необходимой логической последовательности, грамотный научный язык; ответ самостоятельный. Могут быть допущены две–три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
не зачтено	ответ обнаруживает непонимание студентом основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые не могут быть исправлены при наводящих вопросах преподавателя.

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

Основная литература:

1. Алхасов Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум для вузов / Алхасов Д. С. - Москва : Юрайт, 2021. - 191 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-04714-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=764140&idb=0>.
2. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Г. Никитушкин. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 232 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492454> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-07632-5 : 969.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=817874&idb=0>.
3. Письменский И. А. Физическая культура / Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. - Москва : Юрайт, 2022. - 450 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-14056-9 : 1359.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e->

lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785913&idb=0.

Дополнительная литература:

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : Учебное пособие. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-7638-2997-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=618446&idb=0>.
2. Германов Геннадий Николаевич. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Германов Г. Н. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 224 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-04492-8 : 569.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=584453&idb=0>.
3. Лесгафт Петр Францевич. Педагогика. Избранные труды : - / Лесгафт П. Ф. - Москва : Юрайт, 2021. - 374 с. - (Антология мысли). - ISBN 978-5-534-11848-3. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=759433&idb=0>.
4. Никитушкин Виктор Григорьевич. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 246 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07339-3 : 619.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=572102&idb=0>.
5. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 158 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492763> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-07260-0 : 579.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=820279&idb=0>.
6. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой / Рубанович В. Б. - 3-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 253 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/471347> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-07030-9 : 819.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=784713&idb=0>.
7. Стриханов Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 160 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10524-7. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=760424&idb=0>.
8. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие для вузов / под ред. Шивринской С.Е. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 189 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07551-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=759203&idb=0>.
9. Ямалетдинова Галина Александровна. Педагогика физической культуры и спорта : Учебное пособие для академического бакалавриата / Ямалетдинова Г. А. - Москва : Юрайт, 2019. - 244 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05600-6 : 489.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=589815&idb=0>.

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

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение Yandex Browser;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук, доцент
Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент(ы): Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 10.01.2024 г., протокол № 1.